

السعادة في العمل

علم النفس الإيجابي التطبيقي في العمل



لقد غيرت جائحة كورونا (Covid-19) الأعمال وحياتنا والعالم. ما كان يعمل قبل الجائحة قد لا يكون قابلاً للتطبيق في الوقت الحاضر. في هذا البرنامج سيكون لديك التحديث المطلوب في طريقة نظرتك للأمور. أيضا بعض التكتيكات التي ستساعد على إدارة حالة النكران والمقاومة والغضب تجاه ما تمر به. أخيراً ، سيكون لديك بعض الاستراتيجيات للانتقال إلى مستوى الالتزام والأداء في الوضع الجديد كبداية جديدة ومعيار جديد.

04

مناقشة التحديات الأخرى وكيفية التغلب عليها.



03

استراتيجيات لزيادة الالتزام والأداء والحصول على بداية جديدة.



02

تقنيات للتعامل مع الإنكار والمقاومة والغضب تجاه جائحة كورونا

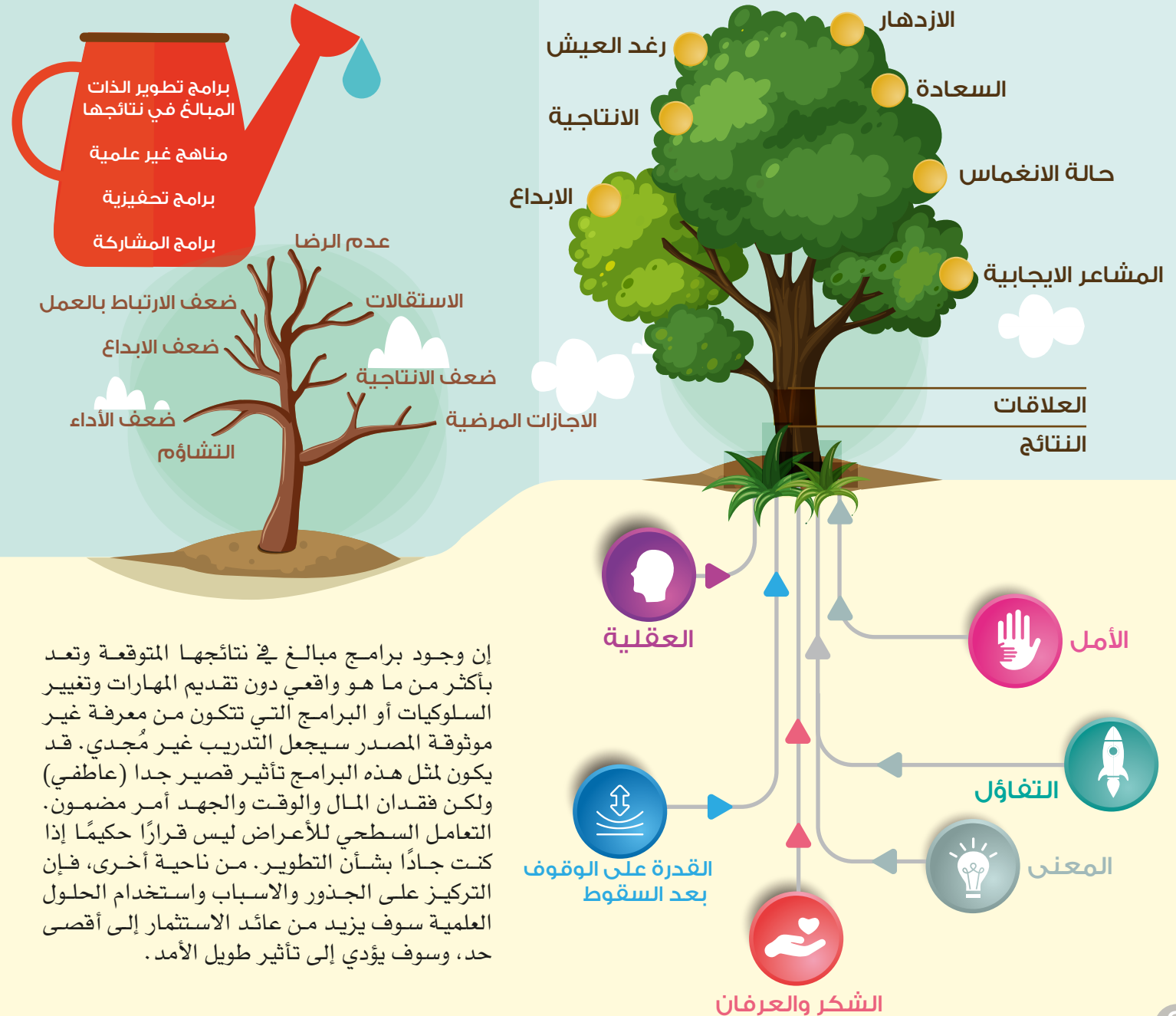


01

عقلية ما بعد جائحة كورونا



العلاج الجذري للأسباب أو العلاج السطحي للاعراض



حقائق

تخسر الولايات المتحدة
٣٥٠ مليار دولار سنويا
بسبب الموظفين
الغير سعداء

جالوب ٢٠١٤

خسرت بريطانيا ١١,٣
مليون يوم عمل بسبب
الاجهاد المتصل بالعمل
بين عامي ٢٠١٣-٢٠١٤

جالوب ٢٠١١

- متى ستوقف الخسائر؟
- لماذا لا تلحق بركب الأكثر تميزاً؟
- هل أنت جاهز لقصة نجاح تفخر بها؟ مبادرتك ستحول الخسائر إلى أرباح.

البرنامج مليء باللحظات الملهمة



25%

MEH!



55%



ARGH!

20%

2010 Deloitte Shift مؤشراً *

دراسات علمية

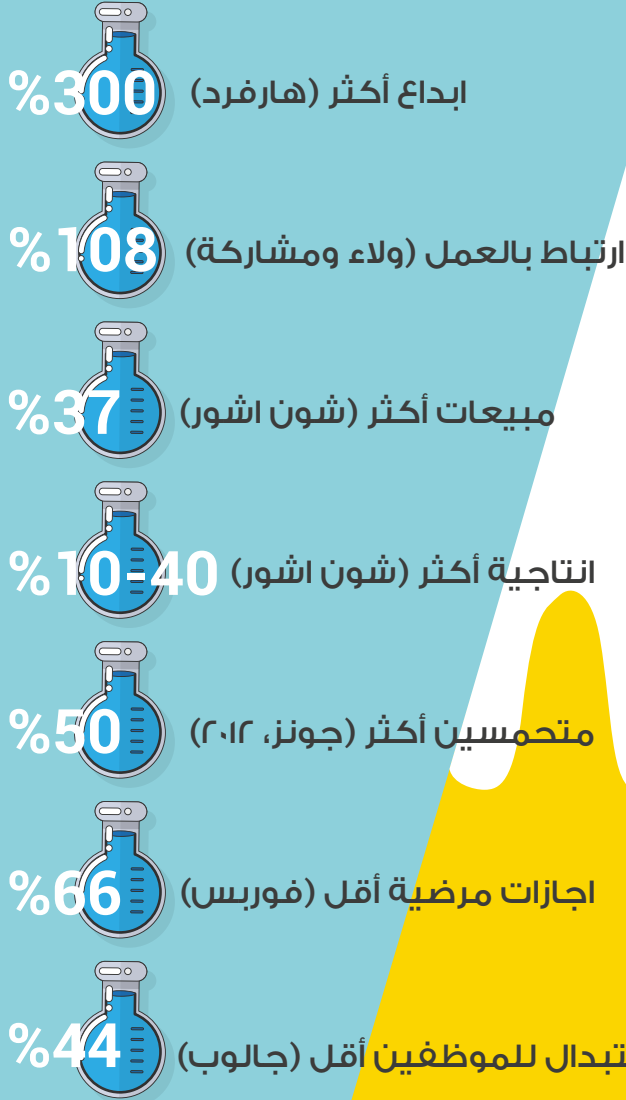
من جهات مرموقة

اثبتت الدراسات أن الموظفين السعداء أكثر إبداعاً وانفتاحاً على التغيير ولديهم ٤٠% ثقة أعلى.



وووووووو
!!! 999

أثر السعادة في العمل



- هل تثير اهتمامك هذه الأرقام؟
- هل تريد لموظفيك مثل هذه النتائج؟
- كيف سيكون الأثر على بيئة العمل والإنتاجية؟

السعادة في العمل تضمن الرضا والارتباط

كم تنفق في برامج الارتباط في العمل (Engagement) ؟
كم تستثمر في رضا الموظف؟

كل ما تقوم به سوف يعتبر حقوقهم بعد فترة بسيطة ، ولن يجعل موظفيك سعداء .
سيكون مثل حلقة مفرغة وحلقة لن تنتهي . من حسن الحظ أن التركيز على السعادة
سيضمن الرضا والارتباط وهذا هو السبب في انتقال اشهر المؤسسات الكبيرة في العالم مثل
ايكيا، جوجل، أبل، لينغو وغيرهم الكثير إلى هذا الاتجاه.



السعادة
في العمل



الرضا الوظيفي
Job Satisfaction



الارتباط بالعمل
Engagement

"إذا تم كسر بيضة بواسطة
قوة خارجية ، تنتهي حياتها .
أما إذا تم كسرها بقوة
الداخلية ، تبدأ حياة جديدة .
تبدأ الأشياء العظيمة دائماً
من الداخل ."
جيم كويك



أهداف البرنامج

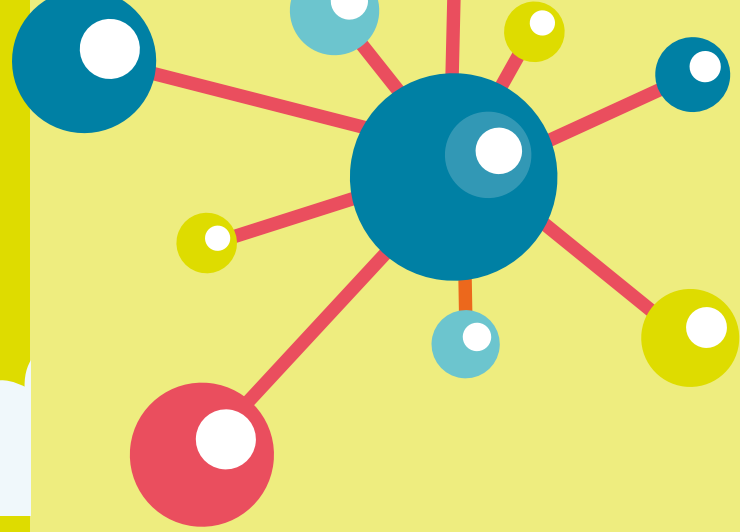
● الحصول على عقلية النمو.

● زيادة الإنتاجية.

● زيادة القدرة على التعامل مع التحديات في بيئة العمل.

● تطبيق قيم ومفاهيم علم النفس الإيجابي في العمل (التسامح، الشكر والعرفان، المشاعر الإيجابية...)

● جعل مكان العمل أكثر مرحاً ونتاجية وان يكون ذا معنى من خلال العلاقات والنتائج.



محتويات البرنامج

● مقدمة عن السعادة في العمل.

● عقلية النمو.

● العيش الرغيد والازدهار.

● مفاهيم وقيم علم النفس الإيجابي وطرق تطبيقها في بيئة العمل.

البرنامج مكون من ٥ أيام ويمكنكم تصميم البرنامج الخاص بكم حسب التحديات والطموح الخاص بكم. يمكنكم الاستفادة من مستشارينا لمساعدتكم على تفصيل برنامج يضمن لكم أعلى عائد ممكن من التدريب.

"Muneer is a man of compassion. He has a great ability to recognise things in others that they probably don't see in themselves and help them to develop their strengths and learn to flourish. he has a wonderful way of explaining things, in clear, understandable and insightful ways."

Deborah smith, MSC
www.psychologist.ms

أول مرة اتقبل أن
يزيد المدرب الوقت لما
بعد الوقت المحدد.

سعيدة

"أيام لا تنسى وهي
بداية خير واشراق
في تحقيق ما هو
أجمل"
انصار الثبيري

While I attend this program I
see the trainer apply the
positive psychology (he walk
the talk)
Mohammed Al-Balushi

كنت اعتقد ان تدريبي
برامج تطوير الذات
يباعين كلام هدفهم
الريح المادي فقط ،
ولكنك احدثت الفارق.

عبدالله الكاف

البرنامج مثمر جدا
والمدرب متمكن في
كيفية ايصال الفائدة
والمعلومة بطريقة
مبدعة وطريقة
جديدة في التدريب

أجمل برنامج تدريبي حضرته
من فترة طويلة، شعرت ان
البرنامج صمم خصيصا لي،
البرنامج مفيد وممتع

نارية

Its life changing
program. It's a first time
a program and trainer
made a lasting mark in
me. These 5 days meant
a lot to me.

Tarek Al-Gafri

وجدت ضالتي في
هذا البرنامج

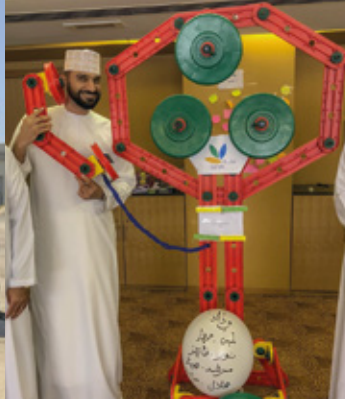
فاطمة المجيني

توقعاتي قبل البرنامج كانت ان المدرب راح يبيع
كلام فاضي
ولكن بعد اليوم الأول عرفت اني مخطئ
استفدت كثيرا وشعرت بشارق وحققت اهداي في

منذر العريمي

لم أكن متحمس وكنت اعتقد ان
يوميين تكفي للبرنامج
وبعد اليوم الأول زاد حماسي و
لم ارد ان يصل البرنامج لنهايته
يعرب المحمري

"كيف ندرّب، هو ما ندرّب"



"نحن لا نتوقف عن اللعب لأننا كبرنا
بل نحن كبرنا لأننا توقفنا عن اللعب"

جورج برنارد شو





مقدم البرنامج: منير عبدالله

التعليم

ماجستير علم النفس الإيجابي
من جامعة باكينجهامشير في بريطانيا.



تفصيل البرنامج

٥ سنوات لتحضير هذا البرنامج.
تم اختبار النظريات والمفاهيم والتأكد من ملائمتها
لبينتنا الخليجية.



منهجية التدريب

منهجية التعلم بالتجريب
تمارين منتقاة بعناية لتناسب مع المشاركين

الخبرة والشهادات

أكثر من ٢٠ سنة في مجال التدريب.
مدرب مدربين من عدة جهات.
ميسر معتمد لاستخدام ألعاب التدريب من ليجو
وشركة Mta.
كوتش من مارس فينوس كوتشينج.
مشارك معتمد لبرامج بول إيكرمان.
نفذ عدة مشاريع في قطاعات متنوعة.

عضويات





Contact Us:

+973 36 00 44 22

info@al-muneer.com

www.al-muneer.com

@almuneerhrd

