

كورس مهارات التكيف
والمرونة

لقد أصبحت السرعة وكثرة المتغيرات السمة الميادية في هذا العصر لذلك أصبحت في مهارات التكيف والمرونة وهي من المهارات الأساسية التي لا غنى عنها للتعامل مع تسمار الأحداث والوصول للأهداف المرجوة. والتركع من أن التكيف قد يكون مخططا لكن تعلم التكيف والمرونة قد استتمارا مهما. كما تظهر الدراسات أن من هم على درجة عالية من التكيف قد تكون لهم قيمة أعلى من لديهم مهارات أخرى عالية وليس لديهم استعداد للتكيف والمرونة والتغير

هي أحد المهارات الأساسية (Soft Skills) التي تعين الفرد على تعلم مهارات ومساكنات جديدة بسرعة. استجابة للطروف المتغيرة أو في محين آخر لها: أها مجموعة من مهارات التي تعرف بأنها قدرة الفرد على تغير الملاءة أو مماراة أو طريقة التعامل مع إخراج الأشياء لتناسب طررقا أخرى

أن يكون قادراً على التكيف (Adaptable) يعني أنك قادر أو على استعداد للتغير لتتاسب الطروف المختلفة كما سبق وأوضحا

الشعر الوحيد الباقي في الحياة هو النفس "Heracitus's Quote" وهذا ما يظهره أيضاً تغير نمطه الاقتصاد العالمي في أكتوبر 2020 الذي يحدث فيه عن تطوير كامل في مجال العمل في الخمس سنوات القادمة. مما يضطر إلى الحاجة إلى التكيف مع هذا التغير بالتعلم والتطور في الاتجاه المطلوب

هناك الكثير الذي يمكننا الاستفادة منه عندما نكون على استعداد للتكيف وفي أربها: "الفرد من الصفات في الحياة" حيث تساعد القدرة على التكيف على:

- تظهر قدرتك على أن يكون لديك بدائل حلول، وتعرض مهاراتك القادرة والممارات الخيالية
- القدرة على التكيف بفتح عقلك لأفكار جديدة
- سكون من الأسهل عليك التكيف مع التغيرات المفيدة
- سهولة الحصول على وظيفة لأن إدارة مهمة الوظيفة لن تتطلب منك الكثير من الجهد
- تساعدك لتكون قادراً أفضل
- سكون أكثر استعداداً لمواجهة التحديات

وقد ا Dean Becker: "إن نجاح الفرد لا يعتمد على مستوى التعليم أو الذكاء أو الخبرة ولكن مستوى مرونتهم أو ما يعرف بها "وذك أياها"

- القدرة على التكيف عمل على زيادة قدرتك على التعامل مع التغير
- تساعدك على تغير نفسك داخلياً بدلاً من محاولة تغير الواقع من حولك
- تعمل على بناء عقلية متجددة
- تساعدك على التعامل مع التحديات اليومية بشكل أفضل

- مهارات التواصل
- مهارات التعامل مع الآخرين
- مهارات حل المشاكل
- مهارات التفكير الإبداعي والاستراتيجي
- مهارات تنظيمية

تعتمد القدرة على التكيف على مدى هائلة التواصل مع الآخرين ولذلك تتطلب منك تغير مهارات التواصل سواء اللفظية أو غير اللفظية (Body language)

- تحديد المشاكل وتحولها
- إيجاد حلول إبداعية للموضوعات الصعبة
- القدرة على ملاحظة وتحليل كيفية التعامل مع حل المشكلات الجديدة
- القدرة على التحلي من أي خلاف أو سوء تواصل

القدرة على التكيف هي السمة الرئيسة لنجاح البناء التنظيمي وتكوين فريق في مكان العمل يمكن للأشخاص الذين لا يهتمون بالمرونة بشكل عام أن يتعلموا كيفية تحديد الحالات التي يكون فيها التغير مفيداً

- القدرة على التنبؤ والمشاركة
- اكتساب المهارات الأساسية التي تزيد قدراتهم الإبداعية والمناطقية والعقلية
- القدرة على تسهيل التغير
- الريغبة في التعلم باستمرار
- كطريقة للتكيف مع البيئة المتغيرة
- تساعده الخروج من منطقة الراحة (Comfort zone)
- القدرة على تحفيز الموظفين
- الهدويات التي غالباً ما تكون غير متوقعة بينما دائماً أو فراقها منطقة الأمان للممتلكات والأرباح

العلاقة بين بناء الفريق ومهاره التكيف

العلاقة بين مهارات التواصل ومهاره التكيف

العلاقة بين بناء الفريق ومهاره التكيف

المقدمة

مهاره التكيف

العلاقة بين التكيف والمرونة

علاقة التكيف بالتغير

أهمية امتلاك مهاره التكيف في حياتنا بشكل عام

لماذا يحتاج العمل إلى مهاره التكيف

مهاره التكيف لها تأثير على مهارتنا الشخصية

علاقة مهاره التكيف بالمهارات الأساسية بشكل عام

العلاقة بين مهارات التواصل ومهاره التكيف

العلاقة بين مهارات حل المشكلات ومهاره التكيف

العلاقة بين بناء الفريق ومهاره التكيف

العلاقة بين مهارات التواصل ومهاره التكيف

العلاقة بين مهارات التواصل ومهاره التكيف

العلاقة بين مهارات التواصل ومهاره التكيف

العلاقة بين مهاره التفكير الإبداعي ومهاره التكيف

التغير

العوامل التي تسببها من امتلاك مهاره التكيف

كيف تتحول الأشياء من حولنا

العوامل الخارجية

كيف يمكننا العمل مع التغيرات

كيف يمكننا التحلي من فكرة منطقة الراحة لدينا

مهاره المرونة

كيف نتخطي أول خطوه في امتلاك مهاره المرونة؟

كيف يمكننا تطوير عقلية النمو؟

ما أفضل الطرق لكسر العوائق التي تمنعنا من قدرتك على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

القدرة على التكيف ذات صلة بالتفكير الإبداعي والمرونة على التفكير الاستراتيجي بحيث أنها تساعد على:

- تطوير أفكار جديدة لتسويق المنتجات
- إيجاد طرق للتكيف مع السوق المتغير
- تنفيذ طرق لتحسين وتطوير استراتيجيات جديدة
- تحفيز التفكير الإبداعي التطبيقي الذي يستخدم المرونة التكيفية بشكل حاد
- تطوير أفكار جديدة لتسويق المنتجات
- إيجاد طرق للتكيف مع السوق المتغير
- تنفيذ طرق لتحسين وتطوير استراتيجيات جديدة
- تحفيز التفكير الإبداعي التطبيقي الذي يستخدم المرونة التكيفية بشكل حاد

تتميز مهاره التنظيم عدة جوانب مختلفة مما يجعلها ضرورية لتطوير مهارتك في التكيف

التغير هو الثابت الوحيد في الحياة

العوامل التي تسببها من امتلاك مهاره التكيف

كيف تتحول الأشياء من حولنا

العوامل الخارجية

كيف يمكننا العمل مع التغيرات

كيف يمكننا التحلي من فكرة منطقة الراحة لدينا

مهاره المرونة

كيف نتخطي أول خطوه في امتلاك مهاره المرونة؟

كيف يمكننا تطوير عقلية النمو؟

ما أفضل الطرق لكسر العوائق التي تمنعنا من قدرتك على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

يجب أن يكون الفرد ماهرين في التكيف مع الاضطرابات المتتبعه حاداً هذه الأيام

بعد القدرة على التكيف إحدى الكفايات الـ 12 في نموذج الذكاء العاطفي وأساس نجاح أو فائذ وخامسة أولئك الذين يتصدرون القمة

العوامل الداخلية

كيف تتحول الأشياء من حولنا

العوامل الخارجية

كيف يمكننا العمل مع التغيرات

كيف يمكننا التحلي من فكرة منطقة الراحة لدينا

مهاره المرونة

كيف نتخطي أول خطوه في امتلاك مهاره المرونة؟

كيف يمكننا تطوير عقلية النمو؟

ما أفضل الطرق لكسر العوائق التي تمنعنا من قدرتك على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أهم الفيتات لتحسين القدرة على التكيف

أولاً إشارة أو محفز "Cue"

ثانياً الروتين "Routine"

ثالثاً المكافأة "Reward"

إعادة التسمية "Re-label"

إعادة الهيكلة "Re-frame"

إعادة التركيز "Re-focus"

إعادة القيمة "Re-value"

إعادة التسمية "Re-label"

إعادة الهيكلة "Re-frame"

إعادة التركيز "Re-focus"

إعادة القيمة "Re-value"

إعادة التسمية "Re-label"

إعادة الهيكلة "Re-frame"

إعادة التركيز "Re-focus"

إعادة القيمة "Re-value"

إعادة التسمية "Re-label"

إعادة الهيكلة "Re-frame"

إعادة التركيز "Re-focus"