

Interacting Constructively with Others at Work

التفاعل البناء مع الآخرين في العمل



What Will I Benefit?

This course is designed to elevate your interpersonal skills by: promoting constructive interactions, mastering effective communication, cultivating empathy, building trust, resolving conflicts, and creating a positive and collaborative work environment.

ماذا سأستفيد؟

تم تصميم هذه الدورة لتعزيز مهاراتك الشخصية من خلال: تعزيز التفاعلات البناءة، إتقان الاتصال الفعال، تنمية التعاطف، بناء الثقة، حل النزاعات، وخلق بيئة عمل إيجابية يسودها التعاون.



Course Objectives

At the end of this course, the participants should be able to:

- * Grasp the importance and benefits of constructive interaction in the workplace.
- * Develop effective communication techniques to express ideas clearly and to listen actively.
- * Reflect on personal communication styles and interaction patterns to make positive changes.
- * Establish professional, constructive relationships through establishing and maintaining trust and rapport with colleagues, superiors, and subordinates.
- * Understand and apply principles of effective collaboration and strategies for building professional relationships and fostering teamwork.
- * Recognize and respond to others' emotions to build stronger relationships.
- * Gain strategies to manage and resolve conflicts constructively.

أهداف الدورة

- في نهاية الدورة التدريبية يجب أن يكون المشاركون قادرين على:
- * فهم أهمية وفوائد التفاعل البناء في مكان العمل.
 - * تطوير تقنيات اتصال فعالة للتعبير عن الأفكار بوضوح والأصغاء النشط.
 - * تقييم أساليب الاتصال الشخصية وأنماط التفاعل لإجراء تغييرات إيجابية.
 - * إقامة علاقات مهنية وبناءة من خلال بناء والحفاظ على الثقة والتواصل الجيد مع الزملاء، والرؤساء، والمرؤوسين.
 - * فهم وتطبيق مبادئ التعاون الفعال واستراتيجيات بناء العلاقات المهنية وتعزيز العمل الجماعي.
 - * التعرف على مشاعر الآخرين والاستجابة معها لبناء علاقات أقوى.
 - * اكتساب استراتيجيات لإدارة وحل النزاعات بطريقة بناءة.



Target Audience

Managers, supervisors and leaders seeking to foster a positive and collaborative work environment; HR Professionals aiming to develop training programs for constructive interaction in the workplace; Individuals at all levels who want to improve their interaction skills and build better relationships at work.

الفئة المستهدفة

المديرون، المشرفون والقادة الذين يسعون لإنشاء وتعزيز بيئة عمل إيجابية يسودها التعاون؛ المحترفون في إدارة الموارد البشرية الذين يهدفون إلى تطوير برامج تدريبية للتفاعل البناء في مكان العمل؛ الأفراد في جميع المستويات الذين يرغبون في تحسين مهارات التفاعل وبناء علاقات أفضل في العمل.



Course Outline

► Unit 1: Introduction to Constructive Interaction

- * Understanding Constructive Interaction
 - Definition and importance of constructive interaction:
 - Benefits of constructive interaction in the workplace:
 - Improved communication, stronger relationships, increased collaboration, enhanced productivity, better conflict resolution
- * Self-Awareness and Self-Reflection
 - Understanding one's communication style:
 - Assertive, passive, aggressive, and passive-aggressive
 - Reflecting on personal interaction patterns:
 - Analyzing past interactions to identify behavioral patterns that may affect relationships
 - Discover how one's behavior influences others and how to make positive changes
- * Building a Positive Mindset
 - Developing a positive attitude
 - Overcoming negative thinking

► Unit 2: Effective Communication Skills

- * Verbal Communication
 - Principles of effective verbal communication
 - Techniques for clear and concise communication:
 - Active listening, paraphrasing, asking clarifying questions, providing feedback
- * Non-Verbal Communication
 - Understanding body language and facial expressions
 - Using non-verbal cues to enhance communication:
- * Active Listening
 - Importance of active listening:
 - Techniques for active listening:
 - Paying full attention, reflecting and paraphrasing, asking open-ended questions, providing feedback

► Unit 3: Building Strong Basis for Constructive Interactions

- * Empathy and Understanding Others
 - Developing empathy in the workplace
 - Recognizing and responding to others' emotions:
- * Building Trust and Rapport
 - Importance of trust in interpersonal relationships
 - Techniques for building and maintaining trust:
 - Being transparent, keeping commitments, showing respect, providing support

محتوى الدورة

◀ الوحدة 1: مقدمة عن التفاعل البناء

- * فهم التفاعل البناء
 - تعريف وأهمية التفاعل البناء
 - فوائد التفاعل البناء في مكان العمل:
 - تحسين التواصل، علاقات أقوى، زيادة التعاون، تعزيز الإنتاجية
 - تحسين حل النزاعات
- * الوعي بأنماط السلوك الشخصي وتقييمها
 - فهم أسلوب الاتصال الشخصي:
 - الحزم، السلبية، العدوانية، والسلبية العدوانية
 - تحليل أنماط التفاعل الشخصية:
 - تحليل التفاعلات السابقة لتحديد الأنماط السلوكية التي قد تؤثر على العلاقات
 - اكتشاف كيفية تأثير سلوك الشخص على الآخرين وكيفية إجراء تغييرات إيجابية
- * بناء عقلية إيجابية
 - تطوير اتجاهات إيجابية
 - التغلب على التفكير السلبي

◀ الوحدة 2: مهارات الاتصال الفعال

- * الاتصال اللفظي
 - مبادئ الاتصال اللفظي الفعال
 - تقنيات التواصل الواضح والموجز:
 - إعادة الصياغة، طرح أسئلة توضيحية، تقديم تغذية راجعة
- * الاتصال غير اللفظي
 - فهم لغة الجسد وتعابير الوجه
 - استخدام الإشارات غير اللفظية لتعزيز الاتصال
- * الإصغاء النشط
 - أهمية الإصغاء النشط
 - تقنيات الإصغاء النشط:
 - الانتباه الكامل، إعادة الصياغة، طرح أسئلة مفتوحة، تقديم تغذية راجعة فعالة

◀ الوحدة 3: بناء أسس قوية للتفاعلات البناءة

- * التعاطف وفهم الآخرين
 - تطوير التعاطف في مكان العمل
 - التعرف على مشاعر الآخرين والرد عليها
- * بناء الثقة والعلاقات الجيدة
 - أهمية الثقة في العلاقات الشخصية
 - أساليب بناء وصيانة الثقة:
 - الشفافية، الوفاء بالوعود، إظهار الاحترام، تقديم الدعم
- * التعاون وبناء العلاقات المهنية



- * Collaboration and Building Professional Relationships
 - Principles of effective collaboration
 - Establishing strong relationships:
 - With superiors, subordinates, colleagues, customers
 - Strategies for professional relationships
 - Encouraging open communication, seeking alignment in expectations, recognizing and valuing contributions, keeping promises

► Unit 4: Managing Conflict and Resolving Disputes

- * Understanding Conflict
 - Types and sources of conflict in the workplace
 - Impact of conflict on work relationships
- * Conflict Management and Resolution Strategies
 - Communicating effectively during disputes:
 - Active listening
 - Staying calm and composed
 - Finding common ground
 - Collaborative problem-solving
 - Maintaining flexibility

► Unit 5: creating a positive work environment

- * Fostering a positive work culture
- * Encouraging open communication
- * Sustaining constructive interaction

- مبادئ التعاون الفعال
- إنشاء علاقات قوية:
- مع الرؤساء، المرؤوسين، الزملاء، العملاء
- استراتيجيات العلاقات المهنية:
- تشجيع التواصل المفتوح، السعي للتوافق في التوقعات، الاعتراف بالقيم والمساهمات، الوفاء بالوعود.

◀ الوحدة 4: إدارة النزاعات وحل الخلافات

- * فهم النزاع
 - أنواع وأسباب النزاع في مكان العمل
 - تأثير النزاع على علاقات العمل
- * استراتيجيات إدارة وحل النزاعات
 - التواصل الفعال أثناء النزاعات:
 - الإصغاء النشط
 - الحفاظ على الهدوء والتركيز
 - إيجاد أرضية مشتركة
 - حل المشكلات بشكل تعاوني
 - الحفاظ على المرونة

◀ الوحدة 5: خلق بيئة عمل إيجابية

- * تعزيز ثقافة عمل إيجابية
- * تشجيع التواصل المفتوح
- * الحفاظ على التفاعل البناء



Target Competencies

- * Collaboration
- * Teamwork
- * Self-awareness
- * Positive thinking
- * Conflict resolution
- * Communication
- * Active listening

الجدارات المستهدفة

- * التعاون
- * العمل كفريق
- * الوعي الذاتي
- * التفكير الإيجابي
- * حل النزاعات
- * الاتصال
- * الإصغاء النشط



Course Methodology

This training course will be carried out through the use of best practices and the right combination of engaging and purposeful tools such as:

- * Practical, relevant case studies
- * Group activities and workshops
- * Related role plays
- * Experiential learning

منهجية الدورة

سيتم تنفيذ هذه الدورة التدريبية من خلال استخدام أفضل الممارسات ومن خلال اختيار المناسب من الأدوات الهادفة والتفاعلية مثل:

- * الحالات الدراسية والعملية ذات العلاقة
- * ورش العمل وأنشطة جماعية
- * تمثيل الأدوار ذات العلاقة
- * التعلم التجريبي



- * Brainstorming
- * Stimulating mental activities
- * Engaging team competitions
- * Suitable training Videos
- * Presentations
- * Self-assessments
- * Learning with Simulations and Games

- * العصف الذهني
- * أنشطة ذهنية محفزة
- * مسابقات جماعية تفاعلية
- * الأفلام التدريبية والمقاطع المصورة
- * العرض التوضيحي
- * تقييم الذات
- * التعلم من خلال المحاكاة والألعاب



Duration

مدة الدورة

Days3 *

3 أيام

2-4/2/2025
Riyadh - English

25-27/5/2025
Jeddah - Arabic

24-26/8/2025
Riyadh - Arabic

9-11/11/2025
Dammam - English

2025/5/27-25

جدة - عربي

2025/11/11-9

الدمام - انجليزي

2025/2/4-2

الرياض - انجليزي

2025/8/26-24

الرياض - عربي



Fees

الرسوم

5400 SR
Fees do not include value added tax

5400 ريال سعودي
الرسوم لا تشمل ضريبة القيمة المضافة



Remarks

ملاحظات

Daily snacks & refreshments + lunch meal

وجبات خفيفة أثناء الاستراحات + وجبة غداء (يوميًا)