

The Cave



SYNOPSIS نبذة عامة

Happiness at the workplace is a crucial success factor that all employers seek to implement in organizations, and based on modern theories success of employees at the workplace is directly proportional to their happiness, and now it is totally understandable that the greatest competitive advantage in modern business is a happy, positive and engaged workforce

The happiness matter is related closely to positive emotions which comes from the right state of mind that focuses on positivity, which in turn fuels workers with the right focus and positive energy and transfers them eventually into being engaged employees, who work with passion and feel a great deal of belonging and ownership, they drive innovation and move the organization forward.

السعادة في مكان العمل هي عامل النجاح الحاسم الذي يسعى جميع أصحاب الأعمال إلى تحقيقها داخل المنظمات، وبناء على النظريات الحديثة فإن نجاح الموظفين في مكان العمل يتناسب طردياً مع سعادتهم، وأصبح الآن من المفهوم تماماً أن أكبر ميزة تنافسية في مجال الأعمال هي خلق بيئة إيجابية وسعيدة للعاملين، ترتبط مسألة السعادة ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر الإيجابية التي تأتي من العقلية الصحيحة التي تركز على الإيجابية والتي بدورها تغذي العاملين بالتركيز الصحيح والطاقة الإيجابية وتحويلهم في نهاية المطاف إلى موظفين يعملون ويشعرون بالكثير من الانتماء إلى المؤسسة، مما يدفعهم إلى الابتكار وتحريك المؤسسة إلى الأمام.

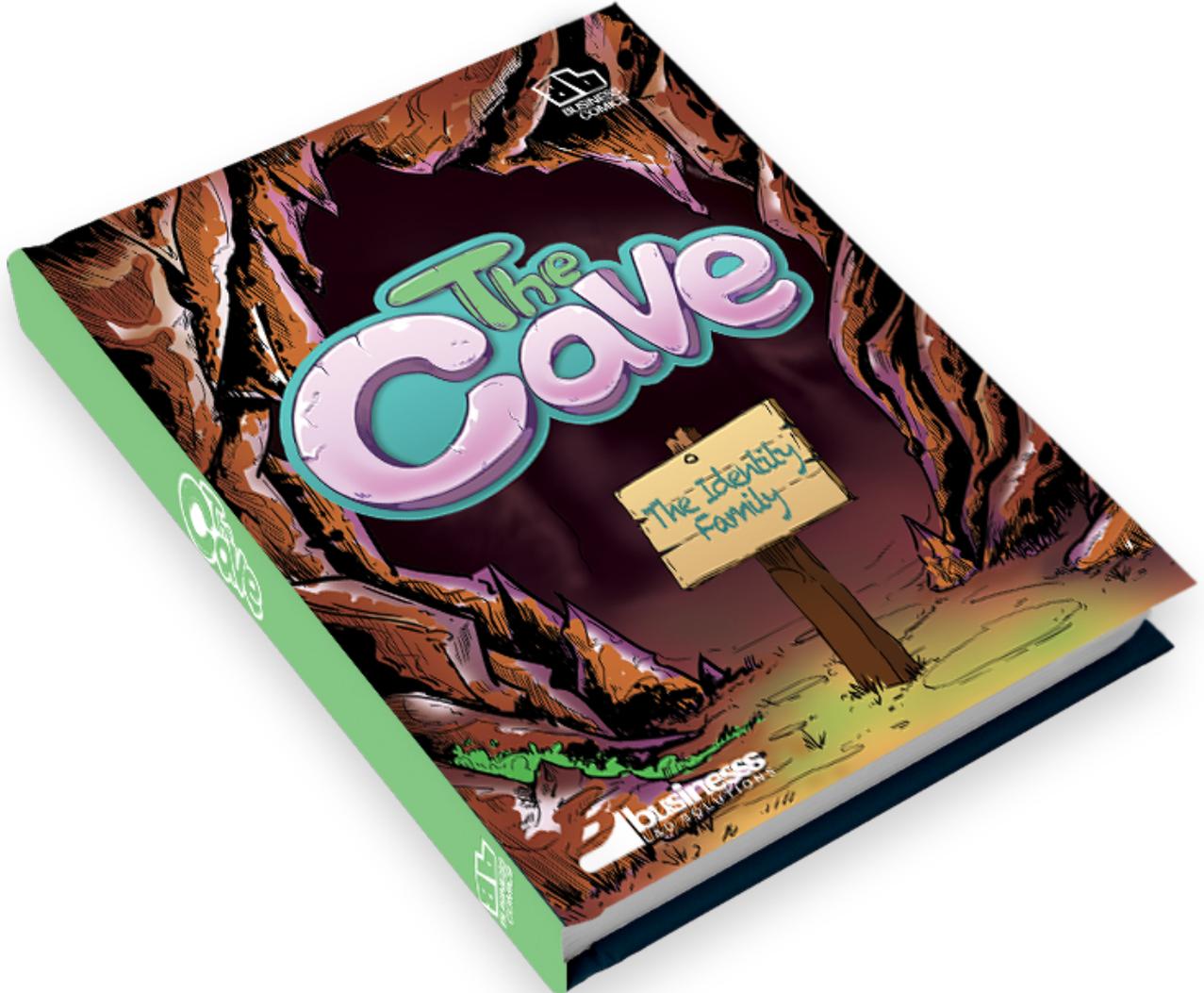
Book Overview

نظرة عامة عن الكتاب

This program is designed based on the book (The Cave) where we narrate the story of Hilal, a high tech senior manager who got engaged with the happiness organization "The Cave", through his journey with the Cave's consultants he went through a wide range of strategies and life application that moved him into a positive and happy place where he established a solid attitude towards positivity and happiness in his life

Hilal went through a series of consultations starting with Life Balance and ending with self-actualization , The consultants of the cave focused on coaching Hilal to apply their strategies in a feasible practical manner and at the end they reached with Hilal the conclusion that happiness is a self-decision and not based on the outside world or surrounding circumstances.

تم تصميم هذا البرنامج بناء على كتاب (الكهف) حيث نروي قصة هلال، مدير تكنولوجيا معلومات الذي ارتبط كعميل مع منظمة السعادة "الكهف"، من خلال رحلته مع استشاريين الكهف حيث اشترك في مجموعة واسعة من الاستراتيجيات وتطبيقات الحياة التي نقلته إلى مكان إيجابي وبعدها أصبح له موقفا قويا تجاه الإيجابية والسعادة في حياته وتداخل هلال في سلسلة من المشاورات بدءا من "توازن الحياة" وانتهاء ب"تحقيق الذات"، حيث ركز مستشارو الكهف في تدريب هلال على تطبيق استراتيجياتهم بطريقة عملية، وفي النهاية وصلوا مع هلال إلى أن السعادة هي قرار ذاتي وليست مبنية على الظروف المحيطة في العالم الخارجي..





HILAL هلال

The Cave's Customer
عميل الكهف



السيد سعيد
Mr. HAPPY

The father and owner of the
business
الأب وصاحب العمل



السيد توازن
Mr. BALANCE

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد تسجيل
Mr. RECORD

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد تعبير
Mr. EXPRESS

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد تركيز
Mr. FOCUS

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد زناد
Mr. TRIGGER

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد تقدير الذات
MR. SELF-ESTEEM

The Cave's Consultant
مستشار الكهف



السيد عمل الخير
MR. CHARITY

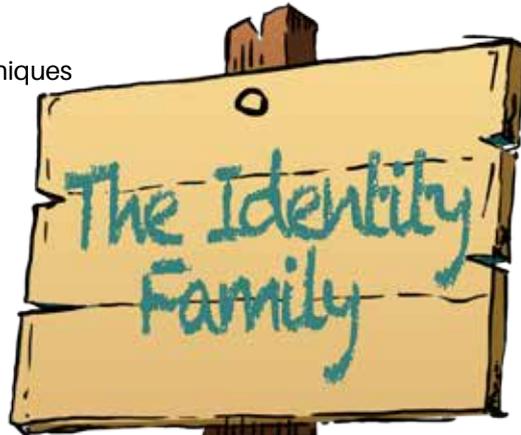
The Cave's Consultant
مستشار الكهف

2 DAYS

يومان

- **State of Mind**
 - Responsibility of applying a change
 - Distinguish the difference between circle of influence and circle of concern
- **Life Balance**
 - Exploring essential life elements
 - Awareness of existing life habits
 - Establishing action plan towards balance
- **Self-Awareness**
 - Importance of emotional awareness
 - Realizing the impact of emotional regulation
 - Establishing an action plan that helps in the right way of tracking day to day emotions
 - Analyzing emotions and acting accordingly
- **Emotional Expression**
 - The peptide and its effect on the human body
 - Importance of releasing peptides
 - Successful emotional expressing techniques

- **العقلية**
 - مسئولية تطبيق التغيير
 - معرفة الفرق بين دائرة النفوذ ودائرة القلق
- **توازن الحياة**
 - استكشاف عناصر الحياة الأساسية
 - الوعي بعادات الحياة الحاليه
 - إنشاء خطة عمل لتحقيق التوازن
- **الوعي الذاتي**
 - أهمية الوعي العاطفي
 - إدراج أثر التحكم في العواطف
 - وضع خطة عمل تساعد في الطريقة الصحيحة لتتبع المشاعر اليومية
- **التعبير العاطفي**
 - الببتيد وتأثيره على جسم الإنسان
 - أهمية إدراك الببتيد
 - تقنيات التعبير العاطفي الناجحة



● Positive mindset

- Practicing positive mindset focus techniques
- Paradigm shift

● Human Behavior justification

- Relation between basic needs and human behavior
- Applying the justification techniques on lifetime situations

● Self esteem

- Importance of self-esteem as a major basic need that affects attitude
- Tips to improve self-esteem

Charity

- Relation between charity and happiness
- Psychological and Physiological Impact of doing good and contributing to community

● The Cave "Board game"

- An interactive board game that simulates happiness strategies with an application approach

● العقلية الإيجابية

- ممارسة تقنيات التركيز العقلي الإيجابي
- النقلة الفكرية

● تبرير السلوك البشري

- العلاقة بين الاحتياجات الأساسية والسلوك البشري
- تطبيق تقنيات التبرير على المواقف الحياتية

● تقدير الذات

- أهمية تقدير الذات كإحتياج أساسي رئيسي يترك أثر على المواقف الإنسانية والسلوك
- نصائح لتطوير تقدير الذات

● الأعمال الخيرية

- العلاقة بين عمل الخير والسعادة
- التأثير النفسي والفسولوجي المنبعث من خلال عمل الخير والمساهمة الإيجابية في المجتمع

● لعبة "الكهف"

- لعبة تفاعلية تقوم على تطبيق استراتيجيات السعادة



- Realizing the importance of self-responsibility towards change
- Learning different methodologies of achieving happiness and positivity
- Developing the right attitude that focuses on positive energy and engagement
- Applying suitable work life balance
- Understanding and justifying human behaviors in depth
- Increasing self and emotional awareness
- Applying sophisticated self-regulation techniques

- إدراك أهمية المسؤولية الذاتية تجاه التغيير
- تعلم منهجيات مختلفة لتحقيق السعادة والإيجابية
- تطوير الموقف الصحيح الذي يركز على الطاقة الإيجابية والمشاركة
- تطبيق توازن مناسب في الحياة العملية
- فهم وتبرير أعماق السلوكيات البشرية
- زيادة الوعي الذاتي والعاطفي
- تطبيق تقنيات التنظيم الذاتي المتطورة



The Cave

CAVE BOARD GAME

لعبة الكهف اللوحية

- An interactive board game that acts as a practical activity to PERMA model, through the game, the participants will be asked to answer 42 questions where the answers will shape their future action plans for the happiness & positivity topic

- لعبة لوحية تفاعلية تعمل كنشاط عملي لنموذج PERMA من خلال اللعبة، سيطلب من المشاركين الإجابة على ٤٢ سؤالاً حيث ستشكل الإجابات خطط عملهم المستقبلية لموضوع السعادة والإيجابية



