



GROUP COACHING & MOTIVATIONAL WORKSHOPS SERIES

سلسلة ورش عمل رفع الوعي المهني والتحفيز الجماعي

# ورش عمل [ الخطوات لقائد متوازن ]

THE BALANCED LEADER BLUEPRINT WORKSHOPS

سلسلة ورش عمل رفع الوعي المهني والتحفيز الجماعي  
Group Coaching interactive & Motivational Workshops Series

LEADERSHIP GROUP COACH  
COACH EMAN YANIS

مدرب ورش العمل  
كوتتش إيمان بانس



## الطريق إلى القيادة الوعية

في خضم تقلبات المشهد الحياتي المتتسارع، حيث يطغى عدم الاستقرار الاقتصادي، والتدفق السريع للبيانات الرقمي، وتسارع وتيرة التغيير، لم يعد امتلاك الخطة الاستراتيجية أو المهارة التقنية كافياً. إنما أصبح رصيده الأكبر هو استقرارك الداخلي. غالباً ما يركز التطوير القيادي التقليدي على المهارات الظاهرة: التواصل والاستراتيجية والتنفيذ. لكن ماذا لو كان القائد من الداخل يشعر بالإرهاق، وردود فعله اندفاعية، ويعاني عدم الوضوح في رؤيته؟

”الخطوات لقائد متوازن“، سلسلة ورش نقاشية نوعية وتدوينية، صممت لبناء القائد من الداخل إلى الخارج. نحن نركز على الأساس الحقيقي للأداء والتأثير المستدام: ذهن صافي، وسکينة داخلية، وقرار واثق.

### Find Your Centre, Lead with Purpose

In the relentless storm of modern leadership—characterized by economic uncertainty, digital overload, and constant change—the most critical asset a leader possesses is not their strategic plan or their technical expertise, but their inner stability. Traditional leadership development focuses on the external skills: communication, strategy, execution. But what happens when the leader inside is depleted, reactive, and lost in the fog?

The Leader's Inner Balance & Compass is a transformative group coaching and workshop series designed to fortify the leader from the inside out. We address the root cause of sustainable performance and influence: a calm, clear, and purposeful mind..



## لماذا تُعد سلسلة ورش عمل "الخطوات لقائد متوازن" حاجة لنا اليوم؟

عندما يكون عالم القائد الداخلي مرهق و مضطربًا، فإنه يلحق ضررًا مباشرًا بفعاليته في الأداء وقيادة فريقه، مما يؤدي إلى:

**الإرهاق والتوتر المتواصل:** يؤدي التوتر المزمن إلى الإرهاق وارتكاب أخطاء مكلفة.

**السلوك الانفعالي:** العمل بداعف «القتال أو الهروب Hit & Run» يُدمر الثقة وينشئ ثقافة انفعالية.

**فقدان الوضوح:** يُسبب الإرهاق انحرافًا استراتيجيًّا ويركز على قضايا تافهة.

**ضعف التعاطف:** يؤدي نمط البقاء إلى تدمير التواصل، مما يؤدي إلى الانفصال وزيادة معدل دوران الموظفين.

بختصار، يُعيق الإرهاق و عدم التوازن الداخلي حكم القائد و ثقافته و تركيزه الاستراتيجي.

## Why Leader's Inner Balance & Compass Workshop is a Must

When a leader's inner world is in turmoil, it directly damages their effectiveness and their team, resulting in:

**Burnout & Poor Decisions:** Chronic stress leads to exhaustion and costly mistakes.

**Reactive Behaviour:** Operating on "fight or flight" damages trust and creates a reactive culture.

**Lost Clarity:** Overwhelm causes strategic drift and focus on trivial issues.

**Diminished Empathy:** Survival mode kills connection, leading to disengagement and higher turnover.

In short, inner turbulence cripples a leader's judgment, culture, and strategic focus



## كوتتش إيمان يانس

مديرة معتمدة من الإتحاد الدولي للتدريب ICF، تمتلك سجلًا حافلًا لندو عقدين في سوق العمل لخبرتها في إدارة مشاريع مع الشركات المحلية والدولية وبالأخص النائمة Startups، قدمت الاستشارات الإستراتيجية لتسويق وإدارة الشركات لأكثر من عشر سنوات لتأهيلهم للمنافسة بمعايير دولية. تتولى الكوتتش إيمان يانس اليوم منصب الشريك الإداري ومدير الإرشاد القيادي في «غورو» للاستثمار خبراتها في المساهمة في دعم القيادات وتقديم الارشاد المهني والقيادي لمختلف القطاعات. كما ترکز كوتتش إيمان من خلال جلساتها وورش العمل التفاعلية على تعزيز التفكير الإيجابي وخلق التوازن بين الجانبين الشخصي والمهني، مقدمةً رؤى عملية تساعد الأفراد والمنشآت والجمعيات الخيرية على تجاوز التحديات المعاصرة ورفع جودة الحياة بمعايير عالمية.

### COACH EMAN YANIS

Coach Eman is a Managing Partner and Leadership Mentor at Guru, where she guides leaders and organizations toward global excellence. An ICF-certified coach with nearly twenty years of experience, she has honed her expertise in international project management and strategic consulting, with a particular focus on startups. For over a decade, Iman has provided senior-level counsel in marketing and corporate management, equipping companies to compete at the highest international standards. Today, she leverages this deep reservoir of experience to foster leadership development across diverse sectors.

Through her interactive workshops and personalized mentoring, Coach Eman is dedicated to cultivating strategic thinking and sustainable growth. She specializes in helping individuals and organizations achieve an integrated balance between professional ambition and personal well-being. Her work provides practical frameworks to navigate contemporary challenges, empowering clients to elevate their performance and quality of life to world-class levels..



ورش عمل رفع الوعي المهني والتحفيز الجماعي  
WORKSHOPS & GROUP COACHING



## ورشة عمل تفاعلية

يوم واحد ، ٣ ساعات



العربية / الإنجليزية



كبار المديرين  
المدراء التنفيذيين  
الموظفين



### ورشة [ تقنيات تصفيية الذهن وتخفيض التوتر ]

#### تقنيات عملية لتعزيز الحضور الذهني وتفريغ الضغوطات اليومية

التوتر والقلق هم أكبر تحدي نعيشهم اليوم .. وذلك بسبب التشتت الذهني الناتج عن التعرض الدائم للتقنية ووسائل التواصل الاجتماعي وتفكيرنا الدائم بمشاكلنا ومهامنا والذي أصبح يجهدنا يومياً ذهنياً وجسدياً... إضافة ان التشتت اصبح يؤخر انجاز المهام، لأننا نحتاج حينها لزيادة التركيز وبالتالي اجهاد مضاعف... في هذه الورشة سنتعلم تقنيات بسيطة ممكن ممارستها في العمل والمنزل والسيارة لتصفيه الذهن واستعادة هدوئنا خلال اليوم...

#### مخرجات الجلسات

- ١/ تعزيز الوعي الذهني بأسباب التوتر اليومي
- ٢/ تقنيات التحكم في مصادر الخوف واللام
- ٣/ تمارين ذهنية يومية لتصفيه وتنشيط الذهن

Interactive  
workshop



6 sessions, 1 Hour



Arabic / English



Senior managers  
Executive directors  
Employees

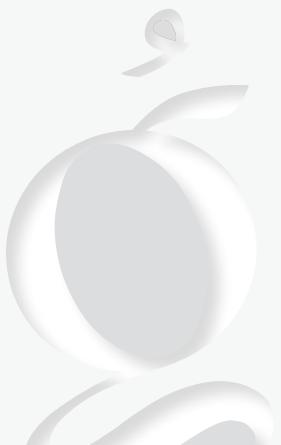
## [ MIND CLEARING AND STRESS RELIEF TECHNIQUES] WORKSHOP

Practical techniques to enhance mindfulness and relieve daily stress

Stress and anxiety are the biggest challenges we face today, due to mental distractions resulting from constant exposure to technology and social media, and our constant worrying about our problems and tasks, which has become mentally and physically exhausting for us daily. This distraction also delays the completion of important tasks, as we then need to increase our focus, leading to further strain. In this workshop, we will learn simple techniques that can be practiced at work, at home, and in the car to clear our minds and regain our composure throughout the day.

### Workshop Outcomes:

- 1/ Enhancing mental awareness of the causes of daily stress
- 2/ Techniques for managing sources of fear and pain
- 3/ Daily mental exercises to clear and revitalize the mind



## ورشة [ هرمونات السعادة ومواجهة الاحتراق الوظيفي] سلوكيات إيجابية تزيد النشاط الذهني والتركيز والإنجازات

تمكين المشاركين من فهم آليات تخفيف الاحتراق الوظيفي، وتزويدهم بأدوات وسلوكيات عملية لتعزيز هرمونات السعادة، مما يزيد من نشاطهم الذهني، تركيزهم، ومعدل إنجازاتهم في العمل والحياة.

### مخرجات الجلسات

- ١/ التعرف على علامات وأسباب الاحتراق الوظيفي.
- ٢/ فهم هرمونات السعادة الأربعة الرئيسية ودورها الإيجابي.
- ٣/ تصميم خطة شخصية لدمج هذه السلوكيات في روتينه اليومي.

## ورشة عمل تفاعلية

٣ جلسات، مدة كل جلسة ساعة



العربية / الإنجليزية



كبار المديرين  
المدراء التنفيذيين



الموظفين



Interactive workshop

3 sessions, 1 Hour



Arabic / English



Senior managers  
Executive directors  
Employees

## [ HAPPINESS HORMONES AND COMBATING BURNOUT ] WORKSHOP

Positive Behaviors that Increase Mental Activity, Focus, and Achievement

This workshop empowers participants to understand the mechanisms for mitigating burnout and equips them with practical tools and behaviors to boost their levels of happiness hormones, thereby increasing their mental activity, focus, and productivity at work and in life.

### Workshop Outcomes:

- 1/ Recognizing the signs and causes of burnout.
- 2/ Understanding the four main happiness hormones and their positive role.
- 3/ Designing a personal plan to integrate these behaviors into their daily routine.



## ورشة [ قوانين الرفاهية الوظيفية والعادات الإيجابية ]

### أسس بناء الرفاهية الذهنية و تعزيز التوازن الداخلي

تمكين المشاركين من بناء رفاهية ذهنية مستدامة وتعزيز التوازن الداخلي من خلال تطبيق قوانين الرفاهية الوظيفية والعادات الإيجابية في بيئة العمل والحياة اليومية.

#### مخرجات الجلسات

- ١/ خفض معدلات التوتر ورفع وعي الموظفين بالعادات الإيجابية.
- ٢/ التعرف على أخطاء التفكير و زيادة التوازن الداخلي
- ٣/ زيادة الإنتاجية وإدارة الوقت والمطاقة والمهام

## ورشة عمل تفاعلية

٦ جلسات، مدة كل جلسة ساعة



العربية / الإنجليزية



كبار المديرين



المدراء التنفيذيين

الموظفين

Interactive  
workshop



3 sessions, 1 Hour



Arabic / English



Senior managers  
Executive directors  
Employees

## [ Laws of Functional Well-being and Positive Habits] Workshop

### Foundations for Building Mental Well-being and Promoting Inner Balance

This workshop empowers participants to cultivate sustainable mental well-being and enhance inner balance by applying the principles of workplace well-being and positive habits in their work environment and daily lives.

#### Workshop Outcomes:

- 1/ Reduced stress levels and increased employee awareness of positive habits.
- 2/ Identification of thinking errors and increased inner balance.
- 3/ Increased productivity and improved time, energy, and task management.





FOR BOOKING & DETAILS  
CONTACT US

للجز والاستفسارات  
اتصل بنا



+966 50 013 3062



[projects@executivesguru.com](mailto:projects@executivesguru.com)



[www.executivesguru.com](http://www.executivesguru.com)





Leadership. Mentoring. Branding

إرثك يصنعه توازنك.... لأن القيادة الحقيقية تُبنى من الداخل

Your Legacy, Powered by Your Balance..  
Because The Strongest Leadership is Built from Within..