



المهارات الشخصية وتطوير الذات

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتخصص لدعم المشاركين في "ستوبو" تقدّم تحسين جودة حياتهم اليومية ومهاراتهم العملية من خلال إدارة طاقاتهم بوعي، وتعزيز قدرتهم على التحفيز الذاتي في مختلف المواقف.

يركز البرنامج التدريبي على الجوانب العقلية، الجسدية، النفسية، والعاطفية، لإدارة الطاقة الشخصية، ويوفر أدوات عملية للتعامل مع الإرهاق، التشتت، وانخفاض الدافع.

كما يساعد البرنامج التدريبي المشاركين على بناء عادات يومية داعمة، وتطوير خطاب داخلي محقّز، واستراتيجيات لتحويل المهام الصعبة إلى فرص للإنجاز، بما ينعكس إيجابًا على الأداء العام والتوازن الشخصي والمهني.

Target Audience

كل محترف يسعى لزيادة دافعيته الذاتية وتحفيزه الشخصي.

Learning Objectives

- فهم مفهوم الطاقة الشخصية وأنواعها (عقلية - جسدية - عاطفية - ذهنية)
- تطوير مهارات إدارة الطاقة بشكل عملي في الحياة اليومية

- تعزيز القدرة على التحفيز الذاتي دون انتظار الدعم الخارجي
- التغلب على الإرهاق والتشتت وانخفاض التركيز
- بناء أنظمة نفسية محفزة تدعم الاستمرارية في المهام
- تحسين جودة الأداء الذهني والانفعالي
- تصميم روتين طاقة شخصي متوازن ومستدام
- تحويل الضغوط والروتين إلى مصادر للتجدد والتحفيز

Course Outline

• DAY 01

فهم الطاقة الشخصية وأنواعها الأربعة:

- مفهوم الطاقة في علم الأداء البشري
- الفرق بين الطاقة والتحفيز والانضباط
- أنواع الطاقة: الجسدية - العقلية - العاطفية - الروحية
- كيف تؤثر كل طاقة على جودة الحياة والعمل؟
- العلاقة بين الطاقة والتركيز والتحفيز
- مؤشرات انخفاض الطاقة في اليوم العادي
- تحليل نمط الطاقة الشخصية لكل مشارك
- خرافات حول الإرهاق والتحفيز
- استراتيجيات المحافظة على الطاقة على مدار اليوم
- أهمية استعادة الطاقة بدلاً من مواصلة الاستنزاف

• Day 02

إدارة الطاقة الجسدية والتغذية الحيوية

- علاقة النوم، الحركة، والتغذية بطاقة الجسد
- عادات صغيرة لاستعادة النشاط سريعاً
- التغذية الذكية للحفاظ على التركيز

- ° التعامل مع الإجهاد البدني في بيئات العمل
- ° بناء روتين صباحي داعم للطاقة

التحفيز الذاتي في مواجهة المهام الصعبة

- ° الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي
- ° التعرف على مصادر التحفيز الشخصي
- ° أدوات تحفيزية تُستخدم في بداية اليوم
- ° "تحويل" الواجب "إلى" اختيار محفز
- ° تقنيات تعزيز الحماس للمهام المتكررة

• Day 03

إدارة التشتت وتعزيز التركيز والطاقة العقلية

- ° كيف يسرق التشتت طاقتك دون أن تشعر؟
- ° العادات الرقمية التي تُرهق العقل
- ° بناء بيئة تركيز تدعم الإنتاجية
- ° إدارة المهام حسب منحنى الطاقة الذهنية
- ° وتركيز الفترات القصيرة Pomodoro تقنية
- ° تجنب تعدد المهام لرفع الكفاءة
- ° الاستراحة الذكية واستعادة النشاط
- ° تمارين تنشيط ذهني خفيفة
- ° (Mental Clearing) استراتيجيات التفرغ العقلي
- ° "بناء نظام" إنجاز بلا إرهاق

• Day 04

بناء عقلية محفزة بشكل دائم

- ° التحدث الذاتي الإيجابي كمصدر للطاقة النفسية
- ° (Affirmations) العبارات المحفزة اليومية
- ° كيفية رفع الطاقة رغم التعب أو الإحباط
- ° عقلية "البداية الجديدة" في كل صباح
- ° الحفاظ على الدافع بعد الانتكاسات

تنظيم الطاقة في البيئات المرهقة نفسيًا

- ° كيف تتعامل مع الضغط الجماعي دون استنزاف؟
- ° إدارة العلاقات المستنزفة للطاقة
- ° حماية المساحة النفسية الشخصية
- ° التحكم في ردود الفعل العاطفية
- ° استراتيجيات إعادة ضبط النفس في يومك

• Day 05

تصميم خطة شخصية لإدارة الطاقة والتحفيز

- ° تقييم الوضع الحالي للطاقة الذاتية
- ° تحديد مصادر الطاقة والدافعية الشخصية
- ° بناء جدول يومي للطاقة المتجددة
- ° الدمج بين الجوانب الأربعة للطاقة في الروتين
- ° ربط الأهداف اليومية بأنظمة تحفيز مناسبة
- ° ورشة عمل تطبيقية.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
May 26, 2025	May 30, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Dec. 22, 2025	Dec. 26, 2025	5 days	4950.00 \$	England - London
Sept. 22, 2025	Sept. 26, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai

