



المهارات الشخصية وتطوير الذات

استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتكامل لمساعدة "ستوبو" تقدم شركة المشاركين على بناء ثقة نفسية حقيقية وتطوير رؤية تفاؤلية واقعية في التعامل مع تحديات الحياة والعمل.

يركز البرنامج على تمكين المشاركين من استخدام التفكير الإيجابي، والتفاؤل كقوة ذهنية مستدامة تساعدهم على تجاوز المواقف الصعبة، وتحويل المشكلات إلى فرص للنمو والتطور.

كما يدمج البرنامج التدريبي بين الأساليب السلوكية والتطبيقات العملية، مما يجعله مناسبًا لكل من يسعى لإعادة تشكيل صورته الذهنية، وتعزيز ثقته الشخصية، وتوسيع أثره الإيجابي داخل بيئة العمل والمجتمع على حد سواء.

Target Audience

- المحترفون الراغبون في تعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- الموظفون والعاملون في بيئات ضاغطة.
- كل من يسعى إلى بناء عقلية ذهنية متزنة ومتفائلة في حياته.

Learning Objectives

- اكتساب استراتيجيات لبناء الثقة بالنفس وتقدير الذات.

- التحرر من الأفكار السلبية والمعتقدات المعطلة
- تنمية التفكير الإيجابي الواقعي والتفاؤل العملي
- تعزيز الحضور الشخصي والتوازن الانفعالي
- بناء عادات عقلية وسلوكية داعمة للثقة والتفاؤل
- ممارسة أدوات التأثير النفسي والاجتماعي الإيجابي

Course Outline

• DAY 01

أساسيات الثقة والتفاؤل وبناء الصورة الذاتية :

- تعريف الثقة بالنفس ومفاهيم خاطئة شائعة
- الفرق بين الثقة الحقيقية والثقة المصطنعة
- مفهوم التفاؤل الواقعي مقابل الإيجابية السطحية
- كيف تتكون الصورة الذاتية لدى الفرد؟
- مصادر بناء الثقة في مراحل الحياة المختلفة
- المؤثرات البيئية والاجتماعية على احترام الذات
- العوامل الخمسة المكوّنة للثقة الداخلية
- أخطاء شائعة تؤثر على تقدير الذات دون وعي
- العلاقة بين الفكر الإيجابي والسلوك الواثق
- تمارين تحليل وتقييم الصورة الذاتية

• Day 02

كسر المعتقدات المقيدة وبناء القناعات الداعمة

- تحديد المعتقدات الشخصية غير الداعمة
- كيف تتشكل المعتقدات السلبية؟
- الربط بين المعتقد والسلوك اليومي
- طرق تحليل المعتقدات وتفكيكها

استبدال المعتقدات المقيدة بأفكار مرنة °

إدارة الحديث الداخلي وتعزيز الصوت الإيجابي

- ° فهم أنواع الحديث الداخلي (الناقد، الداعم، المتردد)
- ° تأثير الكلمات الذاتية على الثقة والسلوك
- ° تقنيات لإعادة صياغة الحديث السلبي
- ° استخدام التأكيدات الإيجابية بشكل علمي
- ° بناء جمل دعم ذاتي واقعي ومستمر

• Day 03

العادات الذهنية والسلوكية لبناء الثقة اليومية

- ° أثر العادات الصغيرة على الصورة الذاتية
- ° أهمية الروتين الصباحي في تعزيز الثقة
- ° استراتيجيات التعامل مع الفشل دون فقدان الثقة
- ° التغلب على التسويف المرتبط بانخفاض الثقة
- ° استخدام الكتابة اليومية لمتابعة التقدم الشخصي
- ° تطبيق قاعدة "المكسب الصغير" في بناء الثقة
- ° تنظيم البيئة المحيطة كعامل دعم نفسي
- ° تبني عقلية النمو بدلاً من الكمالية
- ° التوازن بين التواضع والاعتزاز بالإنجاز
- ° كيف يغذي الثقة الذاتية في ظل الظروف المتغيرة

• Day 04

تنمية التفاؤل في مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة

- ° فهم أنماط التفكير التشاؤمي وتحديها
- ° إعادة تأطير التجارب السلبية كفرص للنمو
- ° التركيز على الدروس بدلاً من الخسائر
- ° تقوية المرونة النفسية تحت الضغط
- ° التوازن بين الواقعية والتفاؤل

التفاؤل في العلاقات والتأثير الإيجابي

- ° كيف يؤثر التفاؤل في تواصلنا مع الآخرين؟
- ° نقل المشاعر الإيجابية إلى الزملاء أو الفريق
- ° بناء بيئة مشجعة ومحفزة في العمل أو المنزل
- ° أدوات نشر الأمل والإيجابية الجماعية
- ° التعامل مع الشخصيات السلبية دون أن تُستنزف

• Day 05

تعزيز الثقة في المواقف الاجتماعية والمهنية

- ° الثقة أمام الجمهور والعروض التقديمية
- ° التعامل الواثق في الاجتماعات والنقاشات
- ° آداب الجسد والنبرة الصوتية كمؤشرات ثقة
- ° استخدام لغة العيون والحضور البصري
- ° كيف تطلب وتفاوض بثقة؟
- ° بناء حضور اجتماعي قوي دون مبالغة
- ° تعزيز الثقة في الحوارات الصعبة والمواجهات
- ° تأثير الثقة على فرص النمو المهني
- ° الأخطاء التي تهز الثقة أمام الآخرين وطرق تفاديها
- ° تصميم خطة عمل شخصية لاستدامة الثقة والتفاؤل

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
May 5, 2025	May 9, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Dec. 22, 2025	Dec. 26, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Sept. 14, 2025	Sept. 18, 2025	5 days	4250.00 \$	KSA - Riyadh