



المهارات الشخصية وتطوير الذات

# استراتيجيات التفكير الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس

## Course Introduction

تم تصميم هذا البرنامج التدريبي لمساعدة المشاركين على إعادة برمجة العقل على التفكير الإيجابي، خاصة وأن السعادة ووجود عقلية إيجابية هو طاقة معدية تؤدي إلى سلوك قوي للغاية داخل الفرد، والفريق والمؤسسة، الأمر الذي ينعكس بدوره على تحقيق النجاح، والحصول على المزيد من الروح وإثراء الأفكار والنتائج المثمرة.

## Target Audience

- الموظفون في جميع المستويات، خاصة من يمرون بتحديات مهنية أو ضغوطات عالية.

## Learning Objectives

- التعرف على ماهية الطاقة الإيجابية.
- التعرف على المبادئ الأساسية لاستخدام الطاقة الإيجابية.
- كيفية تعزيز الدافعية الذاتية وشحن الهمم.
- دراسة استراتيجية شحن الطاقة الإيجابية.
- الإلمام بمفهوم وأهمية الطاقة الإيجابية.
- تحديد التفكير الإيجابي والسلبي.
- تحديد المواقف السلوك الانساني والعمل على التغلب على النهج السلبي في الحياة.
- تحديد تأثير التفكير الإيجابي والمواقف على الفرد وداخل المنظمة.
- التخطيط لمجموعة من الإجراءات التصحيحية لتبني عقلية إيجابية.
- التعرف على الاستراتيجيات التي تساعد على الحفاظ وتجديد الطاقة الإيجابية.
- تطبيق طرق وأساليب التفكير الإيجابي لتعزيز الطاقة الإيجابية بما ينعكس على الأداء والعلاقات.

# Course Outline

---

## • DAY 01

### الطاقة الايجابية

- ماهية الطاقة الإيجابية وأنواعها
- أنواع واستخدامات الطاقة الإيجابية
- معايير الطاقة الإيجابية

### التفكير الايجابي وتأثيره على الطاقة الداخلية

- التفكير الايجابي
- عقلية إيجابية مقابل التفكير السلبي
- كيف يمكن للتفكير الايجابي تغيير نمط حياتك
- فوائد التفكير الايجابي لبيئة الأعمال
- تأثير عقلك وأسلوب تفكيرك على جسمك وصحتك
- الصلة بين التفكير والتصرفات.

## • Day 02

### معوقات الطاقة الإيجابية

- السلوك الانساني
- العوامل التي تؤثر على السلوك
- تغيير البيئة
- الخبرات الماضية

- نظرة سلبية للعالم
- سلوك الآخرين
- السلبية: السم الذي يقتل الأحلام

### كيفية تجديد الطاقة الايجابية لتعزيز الثقة بالنفس

- اكتشاف الفلاتر الخاصة بك في العمل وفي الحياة
- تحديد تحيزاتنا وتصوراتنا
- كيف تغير موقفك
- التفاؤل: العوامل التي تؤثر على السعادة
- الاسترخاء بشكل إيجابي
- ضبط الحديث عن نفسك
- PERMA نموذج مارتن سليجمان

## • Day 03

### بث الطاقة الايجابية

- كيف تستفيد من الطاقة الإيجابية للتغيير للأفضل
- أثر الطاقة الإيجابية الصادرة منك في تغيير الآخرين وكيفية التحكم فيها
- كيف تساهم بفاعلية في أن يكون مستقبلك أكثر إيجابية ونجاحا
- أهم الممارسات الإيجابية اليومية
- "كيف تساهم بفاعلية في أن يكون مستقبلك أكثر إشراقا
- كيف تحول القرارات الخاطئة والظروف السيئة في حياتك إلى نتائج إيجابية تفيد هدفك
- عقلية الثقة والايمان بالأفضل

### تعزيز الطاقة الإيجابية

- مصادر السعادة والعادات التي تساهم في سعادة المجتمع
- تهيئة البيئة المناسبة للسعادة والإيجابية في مجتمعاتنا
- ترسيخ قيم السعادة والإيجابية ونشر الوعي بها لمواجهة الازمات

## Confirmed Sessions

---

FROM	TO	DURATION	FEEES	LOCATION
Sept. 7, 2025	Sept. 9, 2025	3 days	1550.00 \$	Virtual - Online
Oct. 20, 2025	Oct. 22, 2025	3 days	3950.00 \$	England - London