المهارات الشخصية وتطوير الذات

التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لكل محترف يستهدف استخدام التدريب الرياضي كأداة لتطوير الانضباط الذاتي **"بووست"** تقدم، وتحسين التركيز، وتعزيز المرونة النفسية والبدنية داخل بيئة العمل.

يركز البرنامج على استخدام مفاهيم وأدوات من عالم التدريب الرياضي لتنمية التفكير الإيجابي، وضبط الطاقة اليومية، وبناء عادات تعزز التوازن الشخصي والمهني، مما ينعكس على الالتزام، التحمل، والجودة في الأداء الوظيفي.

Target Audience

- المحترفون الباحثون عن تحقيق التوازن بين القوة العقلية والبدنية.
- المهنيون العاملون في بيئات عالية الضغط.

Learning Objectives

- فهم العلاقة بين النشاط البدني والتوازن النفسي والعقلي.
- استخدام التدريب الرياضي كوسيلة لتطوير الانضباط الذاتي.
- تعزيز مهارات التركيز والصبر والتحمل.
- بناء روتين شخصي يجمع بين القوة البدنية والنمو الذاتي.
- تطبيق مبادئ القيادة الذاتية المستفادة من الرياضة في الحياة المهنية.

Course Outline

- **DAY 01**

أساسيات الربط بين الرياضة والتنمية الذاتية

- ما هي التنمية الشخصية من منظور رياضي؟
- كيف يؤثر النشاط البدني على التفكير والسلوك؟

• Day 02

التحكم في الطاقة والانفعالات من خلال التمارين.

- بناء هوية ذاتية قوية عبر الروتين الرياضي.
- تطبيق عملي.

• Day 03

تعزيز المهارات العقلية عبر التدريب الرياضي

- الانضباط، الصبر، المثابرة: مهارات تُكتسب من الميدان.
- استخدام التدريب الرياضي في إدارة الضغط والتعافي الذهني بعد الفشل

• Day 04

استخدام التدريب الرياضي في التعامل مع العقبات ومقاومة التشتت.

- الذكاء الجسدي كوسيلة لفهم الذات والتأقلم.
- تطبيق عملي.

• Day 05

بناء خطة حياة رياضية لدعم النمو الشخصي

- تصميم روتين رياضي يعزز الإنتاجية.
- إدماج النشاط البدني في جدول الحياة اليومية.
- استخدام الرياضة لتعزيز الثقة والمظهر المحترف.
- بناء خطة تنمية ذاتية مستدامة تبدأ من الجسد وتصل إلى العقل.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 29, 2025	Oct. 3, 2025	5 days	4250.00 $	UAE - Abu Dhabi
Dec. 21, 2025	Dec. 25, 2025	5 days	4250.00 $	KSA - El Dammam