



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتزويد المشاركين بأدوات وتقنيات عملية تساعد على تطوير التفكير الإيجابي "بوست" تقدم وإعادة تشكيل أنماط التفكير السلبي، وبناء عقلية مرنة ومتفائلة تدعم الأداء الشخصي والمهني.

يركز البرنامج على الجانب التطبيقي في التعامل مع الضغوط اليومية، من خلال تمارين ذهنية وأساليب سلوكية تساعد على تحويل المشكلات إلى فرص، وتعزيز النظرة الإيجابية تجاه الذات والعمل والحياة.

Target Audience

- جميع المحترفين الباحثين عن تطوير ذواتهم وبناء عقلية إيجابية فعالة تعزز إنتاجيتهم بشكل فعال.

Learning Objectives

- فهم مفهوم التفكير الإيجابي وأثره على الصحة النفسية والأداء المهني.
- التعرف على تقنيات تغيير الأفكار السلبية وتحفيز النظرة المتفائلة.
- تنمية الذكاء العاطفي والمرونة في التعامل مع التحديات.
- تعزيز الطاقات الداخلية والقدرة على التحفيز الذاتي.
- بناء أسلوب حياة مهني يركز على الإيجابية والاستبشار.

Course Outline

- DAY 01

مدخل إلى التفكير الإيجابي والتفاؤل

- مفهوم التفكير الإيجابي وأهميته.
- التأثيرات النفسية والوظيفية للنظرة الإيجابية.

• Day 02

• مصادر التفكير السلبي وكيفية التعرف عليه

- خطوات بناء أساس فكري إيجابي.
- دراسة حالات.
- تطبيق عملي.

• Day 03

• أدوات وتقنيات إعادة التوجيه الذهني

- تغيير القنوات السلبية باستخدام الحوار الداخلي.
- تقنيات التصور الإيجابي والامتنان اليومي.

• Day 04

• استراتيجيات التحفيز الذاتي والتحدث الإيجابي مع النفس

- التعامل مع الفشل والإحباط بطريقة صحية.
- تطبيق عملي.

• Day 05

• تطبيق التفكير الإيجابي في بيئة العمل والحياة

- الإيجابية في العلاقات المهنية والتفاعل مع الفريق.
- التعامل مع الآخرين بروح التفاؤل والثقة.
- الحفاظ على التفكير الإيجابي كعادة يومية.
- تطبيق عملي.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
July 14, 2025	July 18, 2025	5 days	4950.00 \$	England - London
Dec. 1, 2025	Dec. 5, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai