



المهارات الشخصية وتطوير الذات

فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Introduction

في عالم يتسم بالضغوط اليومية والتغيرات المتسارعة، يصبح التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي من أهم المهارات التي تميز الأفراد القادرين على الاستمرار والتطور.

إلى مساعدة المشاركين على تطوير نمط تفكير واقعي وإيجابي يعزز من طاقتهم "ببوست" يهدف هذا البرنامج التدريبي المقدم من النفسية، ويمنحهم أدوات فعالة لتوليد الحافز من الداخل دون الاعتماد على العوامل الخارجية.

يُدمج البرنامج بين المعرفة النفسية الحديثة والتقنيات السلوكية التي يمكن تطبيقها في الحياة المهنية والشخصية، مما يُمكن المشاركين من تجاوز العقبات الذهنية اليومية، وبناء مرونة نفسية مستدامة تساعدهم على التركيز، الإنجاز، والحفاظ على استقرارهم العاطفي في مختلف الظروف.

Target Audience

كل المحترفين الذين يسعون لتطوير قدرتهم على التفكير الإيجابي الفعال

Learning Objectives

- تعزيز مهارة التفكير الإيجابي كأداة عملية لمواجهة الضغوط
- تنمية القدرة على التحفيز الذاتي والاستمرارية في الأداء
- تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم والنمو
- بناء عادات عقلية وسلوكية إيجابية طويلة المدى
- التعامل مع الأفكار السلبية والتغلب على الإحباط

Course Outline

• DAY 01

مدخل إلى التفكير الإيجابي وفوائده العملية

- التعريف الواقعي للتفكير الإيجابي
- الفرق بين الإيجابية الواعية والتهوين أو التظاهر
- تأثير التفكير الإيجابي على السلوك واتخاذ القرار
- دراسة حالات

• Day 02

مواجهة الأفكار السلبية والتغلب على الإحباط

- مصادر التفكير السلبي وكيفية رصدها
- طرق إعادة صياغة التفكير السلبي
- استراتيجيات عقلية للخروج من حالات الإحباط
- تطبيق عملي

• Day 03

بناء التحفيز الذاتي في مختلف البيئات

- كيف يتشكل الدافع الداخلي ولماذا نفقده
- أساليب استعادة الحماس في المهام المتكررة
- الحفاظ على الالتزام وتحقيق الأهداف تحت الضغط
- تطبيق عملي

• Day 04

عادات ذهنية إيجابية للتفكير طويل المدى

- بناء الروتين الإيجابي اليومي
- تقوية العلاقة مع الذات وتعزيز الامتنان والتقبل
- التغلب على المقاومة الداخلية للنجاح
- تطبيق عملي

• Day 05

تطبيق التفكير الإيجابي في العلاقات والعمل

- تحسين جودة التفاعل من خلال الإيجابية الذهنية
- تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتأثير الإيجابي
- دعم ثقافة التفاؤل ضمن الفريق
- تطبيق عملي.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
June 15, 2025	June 19, 2025	5 days	4250.00 \$	KSA - El Dammam
Sept. 15, 2025	Sept. 19, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai
Oct. 6, 2025	Oct. 10, 2025	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai