



ainfct

المؤسسة العربية للاستشارات والتدريب وتطوير الأداء
AINFCT | info@ainfct.com | www.ainfct.com

قوة السلوك والتفكير الإيجابي

فكرة الدورة

تتأثر جودة الأداء اليومي بما يفكر به الفرد عند مواجهة ضغط أو نقد أو فشل، إذ يفقد التفكير إلى سلوك ينعكس مباشرة على النتائج والعلاقات. كثير من التحديات لا تنبع من الحدث نفسه، بل من التفسير الذي يرسخ القلق أو الإحباط. يقدم هذا البرنامج من AINFCT منظوراً منظماً لفهم أنماط التفكير وتحويلها إلى سلوكيات داعمة للإنجاز والمرونة. يركز البرنامج على كشف الأفكار التلقائية السلبية وتمييزها عن الحقائق، وفهم تحيزات مثل التعميم وقراءة النوايا وتضخيم الخطأ. ثم ينتقل إلى إعادة الصياغة المعرفية وبناء بدائل واقعية وإيجابية دون إنكار للمشكلات، مع استخدام لغة داخلية تساعد على المبادرة بدل التردد. كما يتناول تحويل التفكير إلى عادات سلوكية مثل الانضباط والالتزام، وتقنيات مقاومة المماثلة، وإدارة الانفعال عند التوتر. ويعزز البرنامج مفهوم المرونة النفسية عبر التعامل مع الإخفاق كتجربة تعلم، وبناء خطط صغيرة تحافظ على الاستمرارية وتمنع التراجع، إضافة إلى مؤشرات بسيطة لملاحظة التحسن في السلوك والاستجابة. في نهاية البرنامج يمتلك المشاركون أدوات لغوية وعملية لتغيير الاستجابة، بما يرفع الثقة ويزيد جودة الأداء اليومي ويقوي العلاقات المهنية.

أهداف الدورة

- تمييز الأفكار التلقائية السلبية عن الوقائع

- إعادة صياغة التفسير لتقليل القلق والإحباط
- تحويل التفكير الإيجابي إلى عادات سلوكية ثابتة
- مقاومة المماثلة عبر خطط قصيرة ومتابعة
- تعزيز المرونة عند الفشل والنقد والتغيير

منهجية الدورة

- تمارين رصد الأفكار التلقائية ومراجعتها
- تحليل مواقف وتحويل التفسير إلى بدائل
- تطبيقات قصيرة لبناء عادة سلوكية يومية
- مناقشات موجهة لدعم المرونة والثقة

أثر الدورة على المنظمة

- يمكن تعزيز نتائج المؤسسة من خلال:
- رفع روح المبادرة وتقليل السلوك السلبي في الفريق
- تحسين جودة التعاون عبر لغة تواصل أكثر اتزاناً
- تقليل أثر التوتر على الأداء والانضباط
- زيادة الالتزام بالأهداف عبر سلوكيات متبعة ثابتة

أثر الدورة على المتدربين

- يساعد البرنامج المشاركين على:

- بناء وعي بأفكار تقود سلوكاً غير منتج
- اختيار بدائل فكرية تدعم القرار والمبادرة
- تطوير حديث ذاتي يرفع الثقة دون مبالغة
- مواجهة النقد والفشل بردود فعل متزنة

الشهادات

شهادة معتمدة من AINFCT

الفئة المستهدفة

- يناسب البرنامج من يرغب في تطوير ائزان نفسي ينعكس على السلوك والإنتاجية والتواصل.
- الموظفون في وظائف تتطلب ضغط مواعيد
- المشرفون الذين يديرون فرقاً متباينة
- من يواجهون نقداً متكرراً أو تغييرات سريعة
- من يريدون تقليل المماثلة وزيادة الالتزام

موضوعات الدورة

اليوم الأول: فهم أنماط التفكير وتأثيرها على السلوك

- تمييز الفكرة عن الشعور وعن السلوك الناتج
- كشف الأفكار التلقائية عند الضغط أو النقد
- تحديد تحيزات التفكير الأكثر شيوعاً

- تحليل سلسلة حدث-تفسير-استجابة-نتيجة
- اختيار موقف يومي لتطبيق أداة الرصد

اليوم الثاني: إعادة الصياغة المعرفية وبناء بدائل واقعية

- اختبار صحة الفكرة عبر أدلة معاكسة
- تحويل التعميم إلى تقييم محدد وقابل للقياس
- استبدال لغة العجز بلغة خيارات ومسؤولية
- صياغة جمل دعم ذاتي قصيرة ومحايدة
- تدريب على أسئلة تقود تفسيراً متزناً

اليوم الثالث: تحويل التفكير إلى عادات سلوكية

- ربط العادة بهدف محدد وسلوك بسيط
- تصميم محفزات وبيئة داعمة للاستمرار
- إدارة المماثلة عبر بداية صغيرة محسوبة
- تعزيز الانضباط عبر متابعة يومية مختصرة
- تحويل النجاح الصغير إلى زخم متدرج

اليوم الرابع: المرونة النفسية وإدارة الانفعال

- فهم دوائر التوتر وتأثيرها على القرار
- تقنيات تهدئة سريعة قبل التفاعل
- التعامل مع الفشل كتغذية راجعة
- تجاوز النقد عبر فصل الشخص عن السلوك
- بناء خطة للتعافي بعد يوم صعب

اليوم الخامس: خطة تغيير شخصية ومؤشرات تقدم

- تحديد سلوكين جديدين وقياسهما أسبوعياً
- تجهيز دفتر متابعة للتفكير والاستجابة
- اختيار شريك مساءلة لدعم الاستمرارية

- إدارة الانتكاس بتعديل الخطة لا إلغائها
- خاتمة وخطة ثلاثين يوماً لتعزيز الإيجابية

مكتب القاهرة الرئيسي

القاهرة، جمهورية مصر العربية
7 شارع وهران، الطيران، مدينة نصر
201152466358+
info@ainfct.com
ainfct.com
رقم التسجيل الضريبي: 472920235

مكتب مدريد الفرعي

مدريد، إسبانيا
شارع الصحة 3، وسط المدينة، 28013 مدريد
training@ainfct.com
ainfct.com