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

# تطوير الثقة بالنفس وتعزيز التفكير الإيجابي

## فكرة الدورة

تُعد الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي من المهارات الجوهرية التي تؤثر في الأداء المهني، وجودة التفاعل مع الآخرين، والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية. ومع تزايد متطلبات بيئات العمل الحديثة، أصبح الموظف بحاجة إلى أدوات عملية تساعده على فهم ذاته، وإدارة أفكاره، وبناء صورة مهنية متوازنة تعزز المبادرة والمرونة والتواصل الفعال.

يقدم هذا البرنامج من AINFCT إطارًا تدريبيًا متكاملًا يساعد المشاركين على تطوير الثقة بالنفس من خلال فهم مصادرها، والتعامل مع المعيقات الداخلية، وتنمية التفكير الإيجابي الواقعي القائم على الوعي والمسؤولية. كما يركز البرنامج على تحويل المفاهيم إلى ممارسات يومية قابلة للتطبيق في مواقف العمل والحياة المهنية.

يمتاز البرنامج بتوازنه بين الجانب السلوكي والتطبيقي، بما يدعم بناء شخصية مهنية أكثر وضوحًا وقدرة على التفاعل بثبات وإيجابية.

## أهداف الدورة

فيما يلي الأهداف الرئيسية لهذا البرنامج التدريبي:

- تعزيز الوعي بمصادر الثقة بالنفس.
- تحليل أنماط التفكير المؤثرة في السلوك.
- تطبيق أساليب التفكير الإيجابي الواقعي.
- إدارة الحوار الداخلي بفاعلية.

- بناء حضور مهني متزن.
- تطوير خطة شخصية للتحسن المستمر.

## منهجية الدورة

- عروض تدريبية تفاعلية لشرح المفاهيم الأساسية.
- تمارين فردية لتحليل الذات وأنماط التفكير.
- مناقشات جماعية حول مواقف العمل اليومية.
- تطبيقات عملية على التواصل وإدارة المشاعر.
- خطة عمل شخصية لتعزيز الاستدامة بعد البرنامج.

## أثر الدورة على المنظمة

يمكن تعزيز بيئة العمل الإيجابية من خلال:

- تحسين جودة التواصل بين الموظفين.
- رفع مستوى المبادرة وتحمل المسؤولية.
- تقليل السلوكيات السلبية في بيئة العمل.
- دعم ثقافة التحفيز الذاتي والمرونة.

## أثر الدورة على المتدربين

يساعد البرنامج المشاركين على:

- فهم نقاط القوة الشخصية.
- التعامل مع التردد بثقة أكبر.
- تبني منظور إيجابي متوازن.
- تحسين الاستجابة للضغوط اليومية.

## الشهادات

شهادة معتمدة من AINFCT

## الفئة المستهدفة

يستهدف هذا البرنامج الأفراد الذين يرغبون في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتطوير طريقة تفكيرهم وتفاعلهم في بيئة العمل. كما يناسب الموظفين الذين يحتاجون إلى دعم سلوكي يساعدهم على التواصل بثبات والتعامل مع التحديات بإيجابية.

- الموظفون في المستويات الإدارية والتنفيذية المتوسطة.
- المشرفون ومنسقو الفرق في بيئات العمل المختلفة.
- الموظفون الجدد الراغبون في بناء حضور مهني أقوى.
- الأفراد الذين يواجهون تحديات في التعبير بثقة.
- المهتمون بتطوير الذات والسلوك المهني الإيجابي.

## موضوعات الدورة

**اليوم الأول: مدخل إلى الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي**

- مفهوم الثقة بالنفس في السياق المهني.

- الفرق بين الثقة والغرور والتردد.
- أثر التفكير على السلوك والقرارات.
- مكونات الشخصية الواثقة في بيئة العمل.
- مؤشرات انخفاض الثقة بالنفس.
- العلاقة بين الوعي الذاتي والتحسن المستمر.

**اليوم الثاني: الوعي الذاتي وفهم الصورة الشخصية**

- تحليل الصورة الذاتية ومصادر تكوينها.
- التعرف على نقاط القوة ومجالات التحسين.
- أثر التجارب السابقة في بناء الثقة.
- فهم القيم الشخصية ودورها في السلوك.
- رصد الأنماط المتكررة في المواقف اليومية.
- استخدام التغذية الراجعة بطريقة بناءة.

**اليوم الثالث: الحوار الداخلي وإدارة الأفكار السلبية**

- مفهوم الحوار الداخلي وتأثيره المهني.
- التعرف على الأفكار المقيدة للثقة.
- التمييز بين النقد الذاتي والتحليل الموضوعي.
- إعادة صياغة الرسائل الداخلية السلبية.
- التعامل مع الخوف من الخطأ أو الرفض.
- تمارين عملية لبناء حديث ذاتي داعم.

**اليوم الرابع: التفكير الإيجابي الواقعي**

- مفهوم التفكير الإيجابي بعيدًا عن المبالغة.
- العلاقة بين التفاؤل والمسؤولية الشخصية.
- تحليل المواقف من منظور متوازن.
- تحويل التحديات إلى فرص تعلم.
- استخدام لغة إيجابية في المواقف المهنية.

- بناء عادات ذهنية داعمة للاستقرار النفسي.

**اليوم الخامس: بناء الثقة في التواصل المهني**

- عناصر التواصل الواثق مع الآخرين.
- استخدام نبرة الصوت ولغة الجسد بفاعلية.
- التعبير عن الرأي بوضوح واحترام.
- التعامل مع المقاطعة أو المعارضة.
- طرح الأسئلة بثقة ومهنية.
- تعزيز الحضور أثناء الاجتماعات والنقاشات.

**اليوم السادس: إدارة المشاعر والضغوط اليومية**

- العلاقة بين المشاعر والثقة بالنفس.
- فهم الضغوط المهنية الشائعة.
- ضبط الانفعال في المواقف الصعبة.
- استخدام التهدئة الذاتية قبل الاستجابة.
- التعامل مع النقد والاختلاف بهدوء.
- بناء مرونة نفسية في بيئة العمل.

**اليوم السابع: المبادرة واتخاذ القرار بثقة**

- أثر الثقة في المبادرة المهنية.
- التعامل مع التردد في اتخاذ القرار.
- استخدام خطوات مبسطة لتحليل الخيارات.
- قبول احتمالية الخطأ كجزء من التعلم.
- تعزيز المسؤولية الشخصية تجاه النتائج.
- تطبيقات عملية على مواقف قرار يومية.

**اليوم الثامن: العلاقات الإيجابية في بيئة العمل**

- دور التفكير الإيجابي في العلاقات المهنية.

- بناء الثقة المتبادلة مع الزملاء.
- تجنب التفسيرات السلبية للمواقف.
- التعامل مع الشخصيات الصعبة باتزان.
- ممارسة التعاطف المهني دون ضعف.
- تعزيز التعاون من خلال السلوك الإيجابي.

**اليوم التاسع: بناء العادات الشخصية الداعمة للثقة**

- أثر العادات اليومية في بناء الشخصية.
- تنظيم الأهداف الشخصية والمهنية.
- متابعة الإنجازات الصغيرة بشكل منتظم.
- التخلص من المقارنات غير المفيدة.
- استخدام التأمل الذاتي للتحسين المستمر.
- تصميم روتين شخصي داعم للإيجابية.

**اليوم العاشر: خطة تطبيق شخصية للتطوير المستمر**

- مراجعة المفاهيم والمهارات المكتسبة.
- تحديد فجوات الثقة والتفكير الحالية.
- صياغة أهداف تطوير شخصية واضحة.
- بناء خطة متابعة بعد البرنامج.
- عرض التزامات تطبيقية فردية.
- مناقشة سبل الاستمرار في التحسن المهني.

## course_daily_schedule

يمتد البرنامج على مدار 10 أيام تدريبية، بواقع 4 ساعات يوميًا. يتضمن كل يوم مزيجًا من الشرح التفاعلي، والتمارين الفردية، والمناقشات التطبيقية، ودراسة المواقف العملية. يتم توزيع الوقت بما يتيح فهم المفاهيم الأساسية، وممارسة المهارات تدريجيًا، وربطها بمواقف العمل اليومية. كما يخصص الجزء الأخير من البرنامج لبناء خطة تطبيق شخصية تساعد المشاركين على

تحويل التعلم إلى سلوك مستمر.

## course_assessment

يتم تقييم استفادة المشاركين من خلال التفاعل أثناء الأنشطة، وتنفيذ التمارين التطبيقية، والمشاركة في المناقشات، وإعداد خطة تطوير شخصية في نهاية البرنامج. يحصل المشاركون الذين يستوفون متطلبات الحضور والمشاركة على شهادة حضور أو إتمام من AINFCT.

## course_key_competencies

- الوعي الذاتي.
- الثقة بالنفس.
- التفكير الإيجابي.
- التواصل الواثق.
- إدارة المشاعر.
- التطوير المستمر.


**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