

الثقة في النفس

المقدمة

كورس الثقة بالنفس كورس مهم جداً لكل من يريد أن ينجح في حياته، سواء كان طالباً أو خريجاً أو يعمل... حيث أن النجاح في الحياة مرهون بثقتك في نفسك، وفقدانك على تخطي العقبات... في هذا الكورس ستعرف المدرب على المهارات التي تنصه لمواجهة مشاكله، وستتعلم كيف يضع أهدافاً ذكية، وكيف يتغلب على معوقات الثقة بالنفس التي تحول بينه وبين تقدمه، لذا فأنا أرى أنها مادة حيوية وضرورية لكل من أراد النجاح.

فطرية أم مكتسبة

6فطري 6% بعد الممارسة 20 %
يعد التدريب 100 %

دور الثقة في النفس

إداء - اعداد - سمعة
@1

مدرج التعلم



مخطط الثقة والمهارة



- الطمح
- الحاج
- الفشل

كيف نتخلص من الغرور

- الغرور هو تعظيم الإيجابيات
- مراحل يطرق بها الغرور بأنك

اسباب ضعف الثقة بالنفس

- النشأة الاجتماعية
- الخبرات الاليمه السابقة
- الصورة الذهنية السلبية
- المقارنة
- التفكير السلبي

كيف تغير الصورة الذهنية السلبية

- ان تحول ما لا نستطيع الي نستطيع
- تغير القناعات السلبية
- استخدام اسلوب النقد الإيجابي
- استخدام قانون التركيز

البرمجة الغوية العصبية

- فرضيات البرمجة اللغوية العصبية
- مهارة تحديد الاهداف

اهمية تحديد الاهداف

- التحكم في الذات
- التحكم في الوقت

كيف اكتشف هدفي

- حدد هتك الرائية
- وظف هتك الرائية

انواع الاهداف

- اهداف قصيرة المدى
- اهداف متوسطة المدى
- اهداف طويلة المدى

كيفية وضع الاهداف

SMART

الحارم

صفاته - مرن - مرخ - داعم - متفاعل -
مفاوض - ثابت وموزون - منسجم

السلبي

السماح للآخرين بالسيطرة عليك
واختيارك بما تفعل وما لا تفعل

مهارات التواصل

- مهارة الانصات
- لغو الجسد
- اقتراح الاسئلة
- التحلي بالحزم

الحزم

هو الشخص الواثق من نفسه حقاً
وهو الشخص الذي يستطيع اخبار
الآخرين بما يريد وبما لا يريد بمنتهي
الأريحية

اربعه انواع للتواصل

السلبي العدواني

الاسوء والاكثر خبثاً فأيضاً من السلبيه
مظهريها في الصمت ولكنك تفعل ما لا
تحب وتغير عن ذاتك في شكل عدواني

كيف اتحلي بالحزم

- اعرف اولوياتك
- كن مباشر وصريح
- تصعب الامر حتى تنق

مهارات التكيف وتقنيات المواجهه

- بناء الالفه
- قاعدة المرأة
- التعبير عن الخلاف بمعرفة الانظمة التنمليه (البصر - السمع - الشعور ط

الخاتمة

تعلمنا من هذا الكورس ما هي الثقة
بالنفس؟ كيف اكتسب الثقة بالنفس؟
كيف أحدد أهدافي؟ ما هي مهارات
التواصل؟ ما هي مهارات التكيف
وتقنيات المواجهه؟ ما هو الحزم؟ وما
هي أساليب التواصل الأربع؟

صفاته

- خاضع سهل الانقاد
- ضعيف بلا هدف
- متكتمش
- مستسلم
- متشائم
- تنديد الخوف
- يستعرض الآخرين

صفاته

- اناني
- هدام
- ساخر
- محب لذاته
- مستبد
- ناقد
- عكوس
- غير متعاون

صفاته

- عند
- سلبي
- عائس
- حسود
- ناقم
- مخارع
- مخرب
- اناني