المهارات الشخصية وتطوير الذات · PQ92

قوة السلوك والتفكير الإيجابي

Online · 20 - 24 ديسمبر 2026

التاريخ	المدينة	المدة
20 - 24 ديسمبر 2026	**Online**	**أسبوع واحد**
الرسوم	**الرمز**	**اللغة**
£1,400 GBP	**PQ92**	**العربية**

المقدمة

قوة السلوك والتفكير الإيجابي هي مفهوم يتعلق بقدرة الفرد على استخدام القوة العقلية والتفكير بطريقة إيجابية والتحكم في سلوكه وتصرفاته بطريقة تعزز صحته النفسية والعاطفية وتعزز علاقاته الاجتماعية والعملية. وتعتمد فلسفة السلوك الإيجابي على اعتماد مبادئ التفاؤل والإيجابية والتفكير الإبداعي في تحديد الأهداف وتطوير الخطط العملية وتحقيق النجاح.

وتشمل قوة السلوك والتفكير الإيجابي العديد من المفاهيم والمهارات مثل التفاؤل والثقة بالنفس والتفكير الإبداعي والتخطيط والتنظيم والتفاوض وحل المشكلات والتواصل بفاعلية. وتعد هذه المهارات أساسية لتحسين جودة الحياة وتعزيز النجاح الشخصي والمهني، ويمكن تعلمها وتحسينها عن طريق التدريب والتعلم المستمر.

تهدف هذه الدورة التدريبية إلى تزويد المشاركين بالمهارات والأدوات اللازمة لتعزيز السلوك الإيجابي وتحسين التفكير الإيجابي لديهم. فالسلوك الإيجابي والتفكير الإيجابي يعدان من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على صحة الفرد النفسية والعاطفية والاجتماعية، وبالتالي يساهمان في تحسين جودة الحياة بشكل عام.

أهداف دورة قوة السلوك والتفكير الإيجابي

بعد الانتهاء من هذه الدورة حول قوة السلوك والتفكير الإيجابي، سيتمكن المشاركون من:

- تطوير مهارات السلوك الإيجابي والتفكير الإيجابي.
- التعرف على أساليب وتقنيات تطوير السلوك والتفكير الإيجابي.
- تطوير الثقة بالنفس وتحسين العلاقات الشخصية والمهنية.
- تعزيز الحياة الإيجابية والتواصل بطريقة بناءة.

منهجية دورة قوة السلوك والتفكير الإيجابي

يعتمد البرنامج في المقام الأول على الأساليب التشاركية ، وذلك باستخدام المناقشات المنظمة ، ومجموعات العمل ، وجلسات العصف الذهني ، ودراسات الحالة ، ولعب الأدوار ، والألعاب التدريبية المناسبة لنزع فتيل التوتر وتشجيع المتدربين على ذلك ، فهو ينشطك لتحقيق أهداف برنامجك.

تتميز طريقة التدريب في هذا البرنامج بكونه يجمع بين التدريب والاستشارة. يزود المدربون مجموعات العمل بالدعم اللازم للمساهمة بشكل شخصي ومباشر في تطوير مستويات الإدارة والقيادة.

تأثير دورة قوة السلوك والتفكير الإيجابي على المؤسسة

سيساعد الموظفون الذين يحضرون هذه الدورة التدريبية مؤسستك على تحقيق الفوائد التالية:

- زيادة الإنتاجية والفاعلية
- تعزيز الروابط الإيجابية بين العاملين
- تقليل الضغط النفسي
- تحسين نوعية الخدمة
- تحسين القدرة على التكيف

التأثير الشخصي لالسلوك والتفكير الإيجابي

حضور الموظفين لهذه الدورة التدريبية سوف يساعدهم على تحقيق المزايا التالية:

- تعزيز الثقة بالنفس
- التحسين في الأداء
- تحسين العلاقات الإنسانية
- تحسين الإبداع والابتكار

الفئات المستهدفة

هذه الدورة التدريبية مناسبة لمجموعة واسعة من المهنيين ولكن سوف تفيد كثيراً:

- الموظفين والمدراء في المؤسسات الحكومية والشركات الخاصة.
- رواد الأعمال والمسؤولين عن العلاقات العامة.
- المهتمين بتطوير الذات وتحسين جودة الحياة.

محاور الدورة

اليوم الأول

- مفهوم السلوك الإيجابي وأهميته.
- تأثير السلوك الإيجابي على العلاقات الشخصية والمهنية.
- كيفية تطوير مهارات السلوك الإيجابي.

اليوم الثاني

- مفهوم التفكير الإيجابي وأهميته.
- تأثير التفكير الإيجابي على الحالة النفسية والجسدية.
- كيفية تطوير التفكير الإيجابي.

اليوم الثالث

- كيفية التعامل مع الأفكار السلبية وتحويلها إلى إيجابية.
- كيفية التعامل مع الشعور بالإحباط والتخلص منه.
- أساليب تحسين الذات وتطوير الثقة بالنفس

اليوم الرابع

- مناقشة التحديات والعراقيل التي واجهها المشاركون في ممارسة السلوك الإيجابي وكيف يمكن التغلب عليها.
- مبادئ التفكير الإيجابي وكيفية تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي.
- تدريبات عملية لتحسين التفكير الإيجابي والسلوك.
- مهارات الاتصال الإيجابي وتأثيرها على التفكير الإيجابي.
- تدريبات عملية لتطوير مهارات الاتصال الإيجابي.

اليوم الخامس

- استعراض التحديات والنجاحات التي واجهها المشاركون في ممارسة السلوك الإيجابي والتفكير الإيجابي.

- كيفية الحفاظ على السلوك الإيجابي والتفكير الإيجابي على المدى الطويل.
- مهارات الإدارة الذاتية وكيفية التحكم في المشاعر السلبية.
- تدريبات عملية لتحسين الإدارة الذاتية والتحكم في المشاعر السلبية.
- تقييم الأهداف والتقدم فيها.
- تحديد الخطوات العملية لتحقيق الأهداف المستقبلية.
- استعراض خطة العمل الشخصية ومناقشتها مع المدرب والمشاركين في الدورة.

سجّل أو استفسر عن هذه الدورة عبر الموقع

https://www.hplustraining.com/ar/cities/online/%D9%82%D9%88%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D9%83%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A-32128

training@hplustraining.com · +44 74 0108 8599 · +90 539 827 59 14