

بناء و تطوير الذات

الهدف العام للدورة التدريبية:

- أن يستوعب المشاركون مفهوم بيئة التميز وأهدافها.
- استيعاب الفلسفات الخاصة بخلق بيئة التميز.
- ممارسة الأعمال التي من شأنها تُعلي من التميز.
- اتقان الاختيارات السبعة للتميز.
- كيفية السيطرة على الحالات المزاجية التي تسيئ إليه وتضر بيئة العمل.
- ممارسة الأعمال المميزة في بيئة العمل.
- وضع خطة واضحة لبناء التميز في ذاته وفي بيئة العمل.
- ممارسة عملية التقويم الذاتي.
- القدرة على بناء الفكر الحديث وتطوير الذات وفي بيئة العمل.
- عوامل النجاح الخمسة.
- بناء الخطة الشخصية.

محتوى البرنامج:

- إدارة الذات
- ما المقصود بإدارة الذات
- نقلة بعيدة إدارة الذات
- اثنا عشرة خطوة عملية للتطوير الذاتي
- إدارة الذات
- إدارة الذات الطريق إلى الصحة والحيوية
- اكتشاف الذات
- الإدراك الذاتي
- تقدير الذات
- تنظيم وتفعيل الذات
- صناعة النفس
- قوة الأمة تبدأ من احترام الذات
- الوقت
- أهميته
- خطورة الفراغ
- التوجّل عمل اليوم إلى الغد
- حافظ على مواعيدك
- أيتها الفوضى وداعا
- حياتنا المدرسية
- أسرار التفوق الدراسي
- مهارات القراءة السريعة
- القراءة ليست هواية
- أنت متفوق وهذا الدليل
- تعلم قراءة الكتب الدراسية بكفاءة أعلى
- حي على الفشل
- خطوات نحو النجاح الدراسي
- دروس نفسية للنجاح و التفوق
- روضة النجاح والتفوق يضعها الخبراء
- ظور مهاراتك في الكتابة

- عوامل النجاح
- كيف تستفيد من قراءتك
- كيف تلتهم كتابا
- كيف تنشط ذاكرتك
- ال تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- لمذاكرة أفضل
- مهارات تنشيط الذاكرة
- الثقة بن النفس
- كيف تكتسب الثقة بنفسك
- الهممة العالية
- توكيد الذات وتقوية الشخصية
- ثقتي بنفسك كيف أبنها
- كيف تتحدث بثقة أمام الناس
- كيف تلقي كلمة أو محاضرة
- كيف أصبح رجل
- المشاكل
- تعلم كيف تطور قدرتك على حل المشاكل
- خطوات حل المشكلة
- الطريقة المنهجية لحل المشكلات
- البرمجة السلبية للذات
- فنيات تعديل السلوك
- تعديل السلوك ليس مستحيل
- الإرادة أول شروط الإقلاع عن العادات المضرة
- الإيجابية
- كن فعال
- كيف تجعل لمقترحاتك أهمية
- كيف تكون عملي أكثر
- كيف تكون منتجاً وناجحاً
- تطوير الهداف الابتكارية
- التفكير
- كيف تفكر بطريقة صحيحة؟
- تعلم ابتكار الأفكار الرائعة
- الستيراتيجيات الثمان لتفكر مثل العباقرة
- التفكير الوجداني
- منهجية التفكير
- صندوق أدوات التفكي