Consulting and Training | Reach New Heights

Course Name

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

Click Here To Visit Course

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتخصص لدعم المشاركين في تحسين جودة حياتهم اليومية ومهاراتهم العملية من خلال إدارة طاقاتهم بوعي، وتعزيز قدرتهم على التحفيز الذاتي في مختلف المواقف. تقدّم **"ستبو"**

يركز البرنامج التدريبي على الجوانب العقلية، الجسدية، النفسية، والعاطفية لإدارة الطاقة الشخصية، ويوفر أدوات عملية للتعامل مع الإرهاق، التشتت، وانخفاض الدافع.

كما يساعد البرنامج التدريبي المشاركين على بناء عادات يومية داعمة، وتطوير خطاب داخلي محفّز، واستراتيجيات لتحويل المهام الصعبة إلى فرص للإنجاز، بما ينعكس إيجابًا على الأداء العام والتوازن الشخصي والمهني.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To Visit Course

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Target Audience

✓ كل محترف يسعى لزيادة دافعيته الذاتية وتحفيزه الشخصي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To Visit Course

BOOST
Consulting and Training | Reach New Heights

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Learning Objectives

- ✓ فهم مفهوم الطاقة الشخصية وأنواعها (عقلية – جسدية – عاطفية – ذهنية)
- ✓ تطوير مهارات إدارة الطاقة بشكل عملي في الحياة اليومية
- ✓ تعزيز القدرة على التحفيز الذاتي دون انتظار الدعم الخارجي
- ✓ التغلب على الإرهاق والتشتت وانخفاض التركيز
- ✓ بناء أنظمة نفسية محفّزة تدعم الاستمرارية في المهام
- ✓ تحسين جودة الأداء الذهني والانفعالي
- ✓ تصميم روتين طاقة شخصي متوازن ومستدام
- ✓ تحويل الضغوط والروتين إلى مصادر للتجدد والتحفيز

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To Visit Course

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Outline

✓ DAY 01

فهم الطاقة الشخصية وأنواعها الأربعة:

- ✓ مفهوم الطاقة في علم الأداء البشري
- ✓ الفرق بين الطاقة والتحفيز والانضباط
- ✓ أنواع الطاقة: الجسدية – العقلية – العاطفية – الروحية
- ✓ كيف تؤثر كل طاقة على جودة الحياة والعمل؟
- ✓ العلاقة بين الطاقة والتركيز والتحفيز
- ✓ مؤشرات انخفاض الطاقة في اليوم العادي
- ✓ تحليل نمط الطاقة الشخصية لكل مشارك
- ✓ خرافات حول الإرهاق والتحفيز
- ✓ استراتيجيات المحافظة على الطاقة على مدار اليوم
- ✓ أهمية استعادة الطاقة بدلًا من مواصلة الاستنزاف

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Outline

✓ Day 02

إدارة الطاقة الجسدية والتغذية الحيوية

- ✓ علاقة النوم، الحركة، والتغذية بطاقة الجسد
- ✓ عادات صغيرة لاستعادة النشاط سريعًا
- ✓ التغذية الذكية للحفاظ على التركيز
- ✓ التعامل مع الإجهاد البدني في بيئات العمل
- ✓ بناء روتين صباحي داعم للطاقة

التحفيز الذاتي في مواجهة المهام الصعبة

- ✓ الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي
- ✓ التعرف على مصادر التحفيز الشخصي
- ✓ أدوات تحفيزية تُستخدم في بداية اليوم
- ✓ تحويل "الواجب" إلى "اختيار محفز"
- ✓ تقنيات تعزيز الحماس للمهام المتكررة

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

BOOST
Consulting and Training | Reach New Heights

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Outline

✓ Day 03

إدارة التشتت وتعزيز التركيز والطاقة العقلية

- ✓ كيف يسرق التشتت طاقتك دون أن تشعر؟
- ✓ العادات الرقمية التي تُرهق العقل
- ✓ بناء بيئة تركيز تدعم الإنتاجية
- ✓ إدارة المهام حسب منحنى الطاقة الذهنية
- ✓ تقنية Pomodoro وتركيز الفترات القصيرة
- ✓ تجنب تعدد المهام لرفع الكفاءة
- ✓ الاستراحة الذكية واستعادة النشاط
- ✓ تمارين تنشيط ذهني خفيفة
- ✓ استراتيجيات التفرغ العقلي (Mental Clearing)
- ✓ بناء نظام "إنجاز بلا إرهاق"

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

BOOST
Consulting and Training | Reach New Heights

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Outline

✓ Day 04

بناء عقلية محفّزة بشكل دائم

- ✓ التحدث الذاتي الإيجابي كمصدر للطاقة النفسية
- ✓ العبارات المحفزة اليومية (Affirmations)
- ✓ كيفية رفع الطاقة رغم التعب أو الإحباط
- ✓ عقلية "البداية الجديدة" في كل صباح
- ✓ الحفاظ على الدافع بعد الانتكاسات

تنظيم الطاقة في البيئات المرهقة نفسيًا

- ✓ كيف تتعامل مع الضغط الجماعي دون استنزاف؟
- ✓ إدارة العلاقات المستنزفة للطاقة
- ✓ حماية المساحة النفسية الشخصية
- ✓ التحكم في ردود الفعل العاطفية
- ✓ استراتيجيات إعادة ضبط النفس في يومك

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

BOOST
Consulting and Training | Reach New Heights

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Course Outline

✓ Day 05

تصميم خطة شخصية لإدارة الطاقة والتحفيز

- ✓ تقييم الوضع الحالي للطاقة الذاتية
- ✓ تحديد مصادر الطاقة والدافعية الشخصية
- ✓ بناء جدول يومي للطاقة المتجددة
- ✓ الدمج بين الجوانب الأربعة للطاقة في الروتين
- ✓ ربط الأهداف اليومية بأنظمة تحفيز مناسبة
- ✓ ورشة عمل تطبيقية.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

BOOST
Consulting and Training | Reach New Heights

إدارة الطاقة والتحفيز الشخصي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
June 14, 2027	June 18, 2027	5 days	4250.00 $	UAE , Dubai
Oct. 4, 2027	Oct. 8, 2027	5 days	4250.00 $	UAE , Dubai
Dec. 28, 2026	Jan. 1, 2027	5 days	4950.00 $	England , London
Jan. 17, 2027	Jan. 21, 2027	5 days	4250.00 $	Oman , Salalah

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

Click Here To vist Course

info@boostuae.com info@boostorg.com