

Course Name

استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

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

استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتكامل لمساعدة المشاركين على بناء "ستبو" تقدم شركة ثقة نفسية حقيقية وتطوير رؤية تفاؤلية واقعية في التعامل مع تحديات الحياة والعمل.

يركز البرنامج على تمكين المشاركين من استخدام التفكير الإيجابي والتفاؤل كقوة ذهنية مستدامة تساعدهم على تجاوز المواقف الصعبة، وتحويل المشكلات إلى فرص للنمو والتطور.

كما يدمج البرنامج التدريبي بين الأساليب السلوكية والتطبيقات العملية، مما يجعله مناسبًا لكل من يسعى لإعادة تشكيل صورته الذهنية، وتعزيز ثقته الشخصية، وتوسيع أثره الإيجابي داخل بيئة العمل والمجتمع على حد سواء.

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Target Audience

- ✓ المحترفون الراغبون في تعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- ✓ الموظفون والعاملون في بيئات ضاغطة.
- ✓ كل من يسعى إلى بناء عقلية ذهنية متزنة ومتفائلة في حياته.

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Learning Objectives

- ✓ اكتساب استراتيجيات لبناء الثقة بالنفس وتقدير الذات
- ✓ التحرر من الأفكار السلبية والمعتقدات المعطلة
- ✓ تنمية التفكير الإيجابي الواقعي والتفاؤل العملي
- ✓ تعزيز الحضور الشخصي والتوازن الانفعالي
- ✓ بناء عادات عقلية وسلوكية داعمة للثقة والتفاؤل
- ✓ ممارسة أدوات التأثير النفسي والاجتماعي الإيجابي

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Outline

✓ DAY 01

أساسيات الثقة والتفاؤل وبناء الصورة الذاتية :

- ✓ تعريف الثقة بالنفس ومفاهيم خاطئة شائعة
- ✓ الفرق بين الثقة الحقيقية والثقة المصطنعة
- ✓ مفهوم التفاؤل الواقعي مقابل الإيجابية السطحية
- ✓ كيف تتكون الصورة الذاتية لدى الفرد؟
- ✓ مصادر بناء الثقة في مراحل الحياة المختلفة
- ✓ المؤثرات البيئية والاجتماعية على احترام الذات
- ✓ العوامل الخمسة المكوّنة للثقة الداخلية
- ✓ أخطاء شائعة تؤثر على تقدير الذات دون وعي
- ✓ العلاقة بين الفكر الإيجابي والسلوك الواثق
- ✓ تمارين تحليل وتقييم الصورة الذاتية

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 02

كسر المعتقدات المقيدة وبناء القناعات الداعمة

- ✓ تحديد المعتقدات الشخصية غير الداعمة
- ✓ كيف تتشكل المعتقدات السلبية؟
- ✓ الربط بين المعتقد والسلوك اليومي
- ✓ طرق تحليل المعتقدات وتفكيكها
- ✓ استبدال المعتقدات المقيدة بأفكار مرنة

إدارة الحديث الداخلي وتعزيز الصوت الإيجابي

- ✓ فهم أنواع الحديث الداخلي (الناقد، الداعم، المتردد)
- ✓ تأثير الكلمات الذاتية على الثقة والسلوك
- ✓ تقنيات لإعادة صياغة الحديث السلبي
- ✓ استخدام التأكيدات الإيجابية بشكل علمي
- ✓ بناء جمل دعم ذاتي واقعي ومستمر

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 03

العادات الذهنية والسلوكية لبناء الثقة اليومية

- ✓ أثر العادات الصغيرة على الصورة الذاتية
- ✓ أهمية الروتين الصباحي في تعزيز الثقة
- ✓ استراتيجيات التعامل مع الفشل دون فقدان الثقة
- ✓ التغلب على التسويف المرتبط بانخفاض الثقة
- ✓ استخدام الكتابة اليومية لمتابعة التقدم الشخصي
- ✓ تطبيق قاعدة "المكسب الصغير" في بناء الثقة
- ✓ تنظيم البيئة المحيطة كعامل دعم نفسي
- ✓ تبني عقلية النمو بدلاً من الكمالية
- ✓ التوازن بين التواضع والاعتزاز بالإنجاز
- ✓ كيف نغذي الثقة الذاتية في ظل الظروف المتغيرة

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 04

تنمية التفاؤل في مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة

- ✓ فهم أنماط التفكير التشاؤمي وتحديها
- ✓ إعادة تأطير التجارب السلبية كفرص للنمو
- ✓ التركيز على الدروس بدلاً من الخسائر
- ✓ تقوية المرونة النفسية تحت الضغط
- ✓ التوازن بين الواقعية والتفاؤل

التفاؤل في العلاقات والتأثير الإيجابي

- ✓ كيف يؤثر التفاؤل في تواصلنا مع الآخرين؟
- ✓ نقل المشاعر الإيجابية إلى الزملاء أو الفريق
- ✓ بناء بيئة مشجعة ومحفزة في العمل أو المنزل
- ✓ أدوات نشر الأمل والإيجابية الجماعية
- ✓ التعامل مع الشخصيات السلبية دون أن تُستنزف

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](#)

استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 05

تعزيز الثقة في المواقف الاجتماعية والمهنية

- ✓ الثقة أمام الجمهور والعروض التقديمية
- ✓ التعامل الواثق في الاجتماعات والنقاشات
- ✓ آداب الجسد والنبرة الصوتية كمؤشرات ثقة
- ✓ استخدام لغة العيون والحضور البصري
- ✓ كيف تطلب وتُفاوض بثقة؟
- ✓ بناء حضور اجتماعي قوي دون مبالغة
- ✓ تعزيز الثقة في الحوارات الصعبة والمواجهات
- ✓ تأثير الثقة على فرص النمو المهني
- ✓ الأخطاء التي تهز الثقة أمام الآخرين وطرق تفاديها
- ✓ تصميم خطة عمل شخصية لاستدامة الثقة والتفاؤل

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](#)



استراتيجيات تعزيز الثقة والتفاؤل

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Dec. 28, 2026	Jan. 1, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai
Jan. 25, 2027	Jan. 29, 2027	5 days	5950.00 \$	switzerland , Geneva
May 24, 2027	May 28, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai
Sept. 26, 2027	Sept. 30, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Riyadh

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

Generated by BoostLab •

