



Consulting and Training | Reach New Heights

Course Name

التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

[Click Here To Visit Course](#)

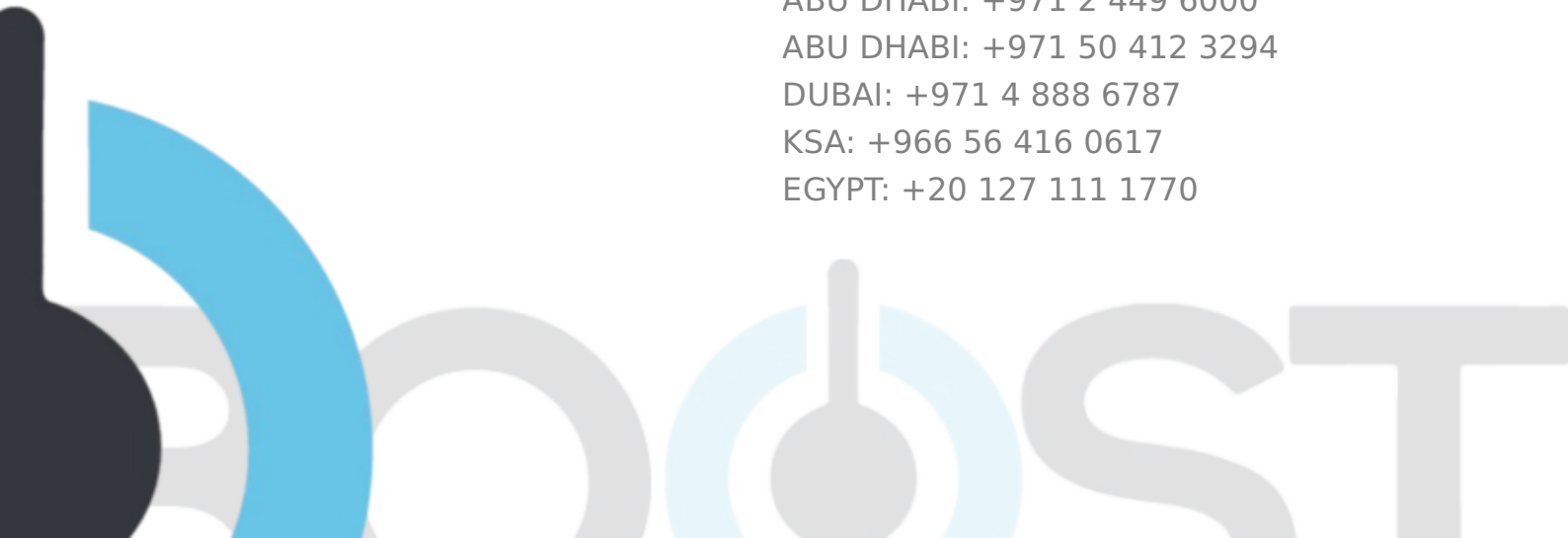
ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Introduction

نقدم هذا البرنامج التدريبي لكل محترف يستهدف استخدام التدريب الرياضي كأداة لتطوير الانضباط الذاتي، وتحسين التركيز، وتعزيز المرونة النفسية والبدنية داخل بيئة العمل.

يركز البرنامج على استخدام مفاهيم وأدوات من عالم التدريب الرياضي لتنمية التفكير الإيجابي، وضبط الطاقة اليومية، وبناء عادات تعزز التوازن الشخصي والمهني، مما ينعكس على الالتزام، التحمل، والجودة في الأداء الوظيفي.

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Target Audience

- ✓ المحترفون الباحثون عن تحقيق التوازن بين القوة العقلية والجسدية.
- ✓ المهنيون العاملون في بيئات عالية الضغط.

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Learning Objectives

- ✓ فهم العلاقة بين النشاط البدني والتوازن النفسي والعقلي.
- ✓ استخدام التدريب الرياضي كوسيلة لتطوير الانضباط الذاتي.
- ✓ تعزيز مهارات التركيز والصبر والتحمل.
- ✓ بناء روتين شخصي يجمع بين القوة البدنية والنمو الذاتي.
- ✓ تطبيق مبادئ القيادة الذاتية المستفادة من الرياضة في الحياة المهنية.

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Outline

✓ DAY 01

أساسيات الربط بين الرياضة والتنمية الذاتية

- ✓ ما هي التنمية الشخصية من منظور رياضي؟
- ✓ كيف يؤثر النشاط البدني على التفكير والسلوك؟

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Outline

✓ Day 02

التحكم في الطاقة والانفعالات من خلال التمارين

- ✓ بناء هوية ذاتية قوية عبر الروتين الرياضي
- ✓ تطبيق عملي

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Outline

✓ Day 03

تعزيز المهارات العقلية عبر التدريب الرياضي

- ✓ الانضباط، الصبر، المثابرة: مهارات تُكتسب من الميدان.
- ✓ استخدام التدريب الرياضي في إدارة الضغط والتعافي الذهني بعد الفشل

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Outline

✓ Day 04

استخدام التدريب الرياضي في التعامل مع العقبات ومقاومة التشتت.

- ✓ الذكاء الجسدي كوسيلة لفهم الذات والتأقلم.
- ✓ تطبيق عملي.

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Course Outline

✓ Day 05

بناء خطة حياة رياضية لدعم النمو الشخصي

- ✓ تصميم روتين رياضي يعزز الإنتاجية.
- ✓ إدماج النشاط البدني في جدول الحياة اليومية.
- ✓ استخدام الرياضة لتعزيز الثقة والمظهر المحترف.
- ✓ بناء خطة تنمية ذاتية مستدامة تبدأ من الجسد وتصل إلى العقل.

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](#)



التنمية الشخصية من خلال التدريب الرياضي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Dec. 27, 2026	Dec. 31, 2026	5 days	4250.00 \$	KSA , Dammam
Oct. 5, 2026	Oct. 9, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
March 15, 2027	March 19, 2027	5 days	5950.00 \$	USA , Texas
June 7, 2027	June 11, 2027	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai

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 •

