

Course Name

تقنيات التفكير الإيجابي 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

تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتزويد المشاركين بأدوات وتقنيات عملية "بوست" تقدم تساعدهم على تطوير التفكير الإيجابي، وإعادة تشكيل أنماط التفكير السلبي، وبناء عقلية مرنة ومتفائلة تدعم الأداء الشخصي والمهني.

يركز البرنامج على الجانب التطبيقي في التعامل مع الضغوط اليومية، من خلال تمارين ذهنية وأساليب سلوكية تساعد على تحويل المشكلات إلى فرص، وتعزيز النظرة الإيجابية تجاه الذات والعمل والحياة.

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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Target Audience

✓ جميع المحترفين الباحثين عن تطوير ذواتهم وبناء عقلية إيجابية فعالة تعزز إنتاجيتهم بشكل فعال.

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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Learning Objectives

- ✓ فهم مفهوم التفكير الإيجابي وأثره على الصحة النفسية والأداء المهني.
- ✓ التعرف على تقنيات تغيير الأفكار السلبية وتحفيز النظرة المتفائلة.
- ✓ تنمية الذكاء العاطفي والمرونة في التعامل مع التحديات.
- ✓ تعزيز الطاقات الداخلية والقدرة على التحفيز الذاتي.
- ✓ بناء أسلوب حياة مهني يركز على الإيجابية والاستبشار.

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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Outline

✓ DAY 01

مدخل إلى التفكير الإيجابي والتفاؤل

- ✓ مفهوم التفكير الإيجابي وأهميته.
- ✓ التأثيرات النفسية والوظيفية للنظرة الإيجابية.

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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 02

مصادر التفكير السلبي وكيفية التعرف عليه.

- ✓ خطوات بناء أساس فكري إيجابي.
- ✓ دراسة حالات.
- ✓ 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 visit Course](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 03

أدوات وتقنيات إعادة التوجيه الذهني

- ✓ تغيير القنوات السلبية باستخدام الحوار الداخلي.
- ✓ تقنيات التصور الإيجابي والامتنان اليومي.

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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 04

استراتيجيات التحفيز الذاتي والتحدث الإيجابي مع النفس.

- ✓ التعامل مع الفشل والإحباط بطريقة صحية.
- ✓ 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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Course Outline

✓ Day 05

تطبيق التفكير الإيجابي في بيئة العمل والحياة

- ✓ الإيجابية في العلاقات المهنية والتفاعل مع الفريق.
- ✓ التعامل مع الآخرين بروح التفاؤل والثقة.
- ✓ الحفاظ على التفكير الإيجابي كعادة يومية.
- ✓ 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](#)



تقنيات التفكير الإيجابي والتفاؤل

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
June 27, 2027	July 1, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Dammam
Dec. 7, 2026	Dec. 11, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai
Jan. 11, 2027	Jan. 15, 2027	5 days	2150.00 \$	Virtual , Online
July 26, 2027	July 30, 2027	5 days	4950.00 \$	England , London

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 •

