

Course Name

فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

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

فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Introduction

في عالم يتسم بالضغوط اليومية والتغيرات المتسارعة، يصبح التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي من أهم المهارات التي تميز الأفراد القادرين على الاستمرار والتطور.

إلى مساعدة المشاركين على "بوست" يهدف هذا البرنامج التدريبي المقدم من تطوير نمط تفكير واقعي وإيجابي يعزز من طاقتهم النفسية، ويمنحهم أدوات فعالة لتوليد الحافز من الداخل دون الاعتماد على العوامل الخارجية.

يدمج البرنامج بين المعرفة النفسية الحديثة والتقنيات السلوكية التي يمكن تطبيقها في الحياة المهنية والشخصية، مما يُمكن المشاركين من تجاوز العقبات الذهنية اليومية، وبناء مرونة نفسية مستدامة تساعدهم على التركيز، الإنجاز، والحفاظ على استقرارهم العاطفي في مختلف الظروف.

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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Target Audience

كل المحترفين الذين يسعون لتطوير قدرتهم على التفكير الإيجابي الفعال

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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Learning Objectives

- ✓ تعزيز مهارة التفكير الإيجابي كأداة عملية لمواجهة الضغوط
- ✓ تنمية القدرة على التحفيز الذاتي والاستمرارية في الأداء
- ✓ تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتعلم والنمو
- ✓ بناء عادات عقلية وسلوكية إيجابية طويلة المدى
- ✓ التعامل مع الأفكار السلبية والتغلب على الإحباط

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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Outline

✓ DAY 01

مدخل إلى التفكير الإيجابي وفوائده العملية

- ✓ التعريف الواقعي للتفكير الإيجابي
- ✓ الفرق بين الإيجابية الواعية والتهوين أو التظاهر
- ✓ تأثير التفكير الإيجابي على السلوك واتخاذ القرار
- ✓ دراسة حالات.

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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Outline

✓ Day 02

مواجهة الأفكار السلبية والتغلب على الإحباط

- ✓ مصادر التفكير السلبي وكيفية رصدها
- ✓ طرق إعادة صياغة التفكير السلبي
- ✓ استراتيجيات عقلية للخروج من حالات الإحباط
- ✓ 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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Outline

✓ Day 03

بناء التحفيز الذاتي في مختلف البيئات

- ✓ كيف يتشكل الدافع الداخلي ولماذا نفقده
- ✓ أساليب استعادة الحماس في المهام المتكررة
- ✓ الحفاظ على الالتزام وتحقيق الأهداف تحت الضغط
- ✓ 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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Outline

✓ Day 04

عادات ذهنية إيجابية للتفكير طويل المدى

- ✓ بناء الروتين الإيجابي اليومي
- ✓ تقوية العلاقة مع الذات وتعزيز الامتنان والتقبل
- ✓ التغلب على المقاومة الداخلية للنجاح
- ✓ 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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Course Outline

✓ Day 05

تطبيق التفكير الإيجابي في العلاقات والعمل

- ✓ تحسين جودة التفاعل من خلال الإيجابية الذهنية
- ✓ تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للتأثير الإيجابي
- ✓ دعم ثقافة التفاؤل ضمن الفريق.
- ✓ 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](#)



فن التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
June 27, 2027	July 1, 2027	5 days	4250.00 \$	KSA , Dammam
Oct. 12, 2026	Oct. 16, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai
Sept. 21, 2026	Sept. 25, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai
March 15, 2027	March 19, 2027	5 days	5950.00 \$	Switzerland , Zurich

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 •

