

بناء الدافع الشخصي للوصول إلى الأهداف

14 - 18 ديسمبر 2026

لشبونة (البرتغال)

UK Traininig

PARTNER



بناء الدافع الشخصي للوصول إلى الأهداف

المرجع: 171006_3254608 التاريخ: 14 - 18 ديسمبر 2026 المكان: لشبونة (البرتغال) الرسوم: GBP 5200

مقدمة

يُعد التحفيز الشخصي عنصرًا أساسيًا لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. تم تصميم هذه الدورة التدريبية المكثفة لمدة خمسة أيام لمساعدة المشاركين على تطوير التحفيز الذاتي وفهم تعريف التحفيز الشخصي وكيفية تطبيقه في حياتهم. من خلال دروس تفاعلية، دراسات حالة، وتمارين عملية، سيتعلم المشاركون كيفية أن يصبحوا أشخاصًا محفزين ذاتيًا، وتحديد الدوافع الشخصية، والبقاء ملتزمين بتحقيق أهدافهم.

ستغطي هذه الدورة استراتيجيات التحفيز الشخصي، ووضع الأهداف، والانضباط الذاتي، مما يساعد الأفراد على التغلب على العقبات والحفاظ على تركيزهم على تحقيق أهداف الإنجاز.

أهداف الدورة

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم ما يحفز الشخص وكيفية تطبيق تقنيات التحفيز الشخصي لتحقيق النجاح.
- تطوير رؤية واضحة للأهداف الشخصية وإنشاء خطة عمل فعالة.
- تحديد الحواجز الشائعة التي تؤثر على الدافع الشخصي وتعلم كيفية التغلب عليها.
- بناء المرونة العاطفية للحفاظ على التركيز على تحقيق الأهداف.
- تطبيق استراتيجيات التحفيز الشخصي والنمو الشخصي لتحقيق النجاح المستدام.

UK Traininig

PARTNER



محاورة الدورة

اليوم الأول: فهم التحفيز الشخصي

- ما هو التحفيز الشخصي؟ تعريفه وأهميته في تحقيق أهداف الإنجاز.
- أنواع التحفيز: التحفيز الداخلي مقابل التحفيز الخارجي.
- تحديد الدوافع الشخصية وكيفية استخدامها لتعزيز النجاح.
- نظرية وضع الأهداف وأهميتها في التحفيز الشخصي.
- تقييم الحالة التحفيزية الحالية لكل مشارك.

اليوم الثاني: وضع الأهداف بفعالية

- خطوات تحقيق الأهداف باستخدام إطار الأهداف الذكية SMART.
- الفرق بين الأهداف قصيرة المدى والأهداف طويلة المدى.
- تحقيق الأهداف من خلال التصور الإيجابي والتخطيط الذهني.
- مواءمة الأهداف مع القيم الشخصية لتعزيز الدافع الداخلي.
- إنشاء خطة عمل مبسطة لتحويل الأهداف إلى خطوات قابلة للتنفيذ.

UK Traininig

PARTNER



اليوم الثالث: التغلب على الحواجز وبناء الانضباط الذاتي

- العقبات الشائعة التي تمنع التحفيز الشخصي مثل التسويف والخوف من الفشل.
- استراتيجيات إدارة الوقت للحفاظ على التركيز.
- كيفية أن تصبح شخصًا محفزًا ذاتيًا عن طريق بناء عادات إيجابية.
- دور العقلية الإيجابية في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.
- تطبيق تمارين عملية لمواجهة التحديات والبقاء على المسار الصحيح.

اليوم الرابع: بناء المرونة والحفاظ على التحفيز

- أهمية الشخصية التحفيزية في مواجهة التحديات.
- تطوير المرونة العاطفية والتكيف مع الضغوط اليومية.
- كيفية الحفاظ على الدافع الشخصي خلال الأوقات الصعبة.
- أهمية التعزيز الإيجابي والاحتفال بالنجاحات الصغيرة.
- التعامل مع الضغوط الخارجية والتعامل مع الانتقادات بفعالية.

UK Training

PARTNER



اليوم الخامس: التحفيز المستدام لتحقيق النجاح

- بناء عادات يومية للحفاظ على التحفيز الشخصي والنمو الشخصي.
- قياس التقدم وإجراء التعديلات على الأهداف عند الحاجة.
- إنشاء نظام شخصي للمساءلة والمتابعة.
- قوة شبكات الدعم وأهمية الإحاطة بأشخاص محفزين.
- وضع خطة التحفيز الشخصي للحفاظ على تحقيق الأهداف على المدى الطويل.

لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الايجابيات والسلبيات!

- فهم ما يحفز الشخص وكيفية تحفيز نفسك والآخرين.
- تعلم أفضل تقنيات التحفيز الشخصي وتطبيقها في حياتك اليومية.
- تطوير الشخصية التحفيزية لتعزيز القدرة على تحقيق أهداف الإنجاز.
- بناء المرونة الذهنية والحفاظ على الدافع الشخصي لتحقيق النجاح المستدام.
- اكتساب استراتيجيات لتحديد الأهداف والتخطيط الفعال لتحقيقها.
- وضع خطة تحفيز شخصية للحفاظ على الدافع طوال الحياة المهنية والشخصية.

الخاتمة

إن التحفيز الشخصي هو مفتاح تحقيق النجاح الشخصي والمهني. سواء كنت تسعى لتحقيق أهدافك المهنية أو تسعى إلى النمو الشخصي، فإن تطوير استراتيجيات التحفيز الشخصي سيمكنك من تجاوز العقبات، والحفاظ على التركيز، وتحقيق أهدافك بثقة.

UK Training

PARTNER



انضم إلى هذه الدورة اليوم واتخذ الخطوة الأولى نحو تحقيق الأهداف، والاستمرار في التحفيز الشخصي والنمو الشخصي، والوصول إلى أقصى إمكانياتك!

UK Training

PARTNER

