

تحفيز الذات لتحقيق الإنجاز العالي

UK Traininig

PARTNER



تحفيز الذات لتحقيق الإنجاز العالي

مقدمة

تهدف هذه الدورة إلى مساعدة المشاركين على تطوير المهارات والعقلية اللازمة لتحقيق النجاح الشخصي والمهني من خلال التحفيز الذاتي. سيركز البرنامج على استراتيجيات وتقنيات عملية، وهداي نفسية تمكّن الأفراد من الحفاظ على الدافع والتهيؤ في أهدافهم.

أهداف الدورة

بنهاية الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم علم النفس وراء التحفيز وكيف يؤثر على الإنجاز العالي.
- تعلم كيفية تحديد الأهداف بوضوح وتحقيقها.
- تطوير القدرة على التحول للتغلب على العوائق والنكسات.
- إتقان تقنيات الحفاظ على التركيز والدافع على المدى الطويل.
- تعزيز العادات الإيجابية التي تدعم التحفيز والنجاح.

لهذا تأخذ هذه الدورة؟

- فهم كيفية تحقيق النجاح العالي وتحديد الدوافع الشخصية.
- تعلم كيفية وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق.
- تطوير القدرة على الصمود في مواجهة التحديات.
- بناء عادات يومية تدعم الاستمرارية والتحفيز.
- استخدام تقنيات للحفاظ على الدافع على المدى الطويل.
- إعداد خطة شخصية للنمو المستدام والتقدم المستقبلي.

محاور الدورة

اليوم 1: فهم التحفيز الذاتي

- مقدمة عن التحفيز الذاتي وأهميته في الحياة الشخصية والمهنية.
- نظريات التحفيز: التحفيز الداخلي مقابل التحفيز الخارجي.
- تحديد المحركات الشخصية للتحفيز.
- فهم تأثير العقلية على الإنجاز.
- تمارين للتأمل الذاتي وتحديد الأهداف.

اليوم 2: تحديد الأهداف للنجاح

- أهمية تحديد الأهداف بوضوح وقابلية التنفيذ.
- إطار عمل الأهداف الذكية SMART.
- تنسيق الأهداف الشخصية والمهنية لتحقيق الإنجاز العالي.
- تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات أصغر وقابلة للإدارة.
- تطوير خطة عمل شخصية للنجاح.

UK Training
PARTNER

اليوم 3: التغلب على التحديات وبناء المهونة

- دور المهونة في الإنجاز العالي.
- تقنيات إدارة النكسات والفشل.
- إعادة صياغة الأفكار السلبية للحفاظ على التحفيز.
- بناء نظام دعم للمساءلة.
- تمارين عملية للتغلب على العقبات.

اليوم 4: الحفاظ على التحفيز على المدى الطويل

- قوة الروتين والعادات في الحفاظ على التحفيز.
- إنشاء جدول يومي للبقاء على المسار الصحيح.
- تطوير القوة العقلية لمواجهة التحديات.
- الاحتفال بالإنجازات الصغيرة للحفاظ على الزخم.
- استخدام أدوات التقييم الذاتي لقياس التقدم.

اليوم 5: تعزيز النجاح على المدى الطويل

- علم نفس التحفيز على المدى الطويل.
- كيفية الحفاظ على الدافع بعد تحقيق الأهداف القصيرة المدى.
- تصور النجاح والحفاظ على رؤية للمستقبل.
- الاستفادة من التحفيز الداخلي لتحقيق الإنجاز المستمر.

التأهل النهائي ووضع خطة شخصية للنمو المستقبلي

UK Training
PARTNER

Blackbird Training Clients



UK Training
PARTNER

البرامج التدريبية

إدارة المشافي
القطاع العام
ورشات عمل خاصة
النفط والغاز
هندسة الاتصالات
تكنولوجيا المعلومات
الصحة والسلاحة
القانون وإدارة العقود
الجهارك و السلاحة
الطيران والصلاح الجوية
الإدارة العليا

البرامج التقنية لبرامج الإدارة

المهارات الاحترافية
الهالية والحاسبة والهيرانية
الإعلام والعلاقات العامة
إدارة المشاريع
الحوارد البشرية
تدقيق الحسابات وضمان الجودة
التسويق والمبيعات وخدمة العملاء
السكرتارية وإدارة المكاتب
سلسلة التوريد والخدمات اللوجستية
الإدارة والقيادة
الرشاقة والارتقاء



BLACKBIRD
FOR TRAINING



International House 185 Tower Bridge
Road London SE1 2UF United Kingdom



+44 7401 1773 35
+44 7480 775526



Sales@blackbird-training.com



www.blackbird-training.com

UK Training

PARTNER

