

بناء الدافع الشخصي للوصول إلى الأهداف

UK Traininig

**PARTNER**



## بناء الدافع الشخصي للوصول إلى الأهداف

### مقدمة

تم تصميم هذه الدورة التدريبية التي تستمر لمدة 5 أيام لمساعدة المشاركين في تطوير الدافع الشخصي اللازم لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية. من خلال سلسلة من الدروس التفاعلية، ودراسات الحالة، والتمارين العملية، سيتعلم المشاركون كيفية الاستفادة من طاقتهم الداخلية، وتحديد الأهداف ذات المعنى، والبقاء ملتزمين لتحقيقها. ستغطي الدورة استراتيجيات أساسية في الدافع، وتحديد الأهداف، والانضباط الذاتي، مما سيتمكن الأفراد من التغلب على العقبات والبقاء مركزين على أهدافهم.

### أهداف الدورة

في نهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم الهياكل الأساسية للدافع الشخصي وكيف يؤثر في تحقيق الأهداف.
- تطوير رؤية واضحة لأهدافهم وإنشاء خطة عمل عملية.
- تحديد الحواجز الشائعة التي تعيق الدافع وتعلم استراتيجيات للتغلب عليها.
- بناء المرونة والحفاظ على التركيز على الأهداف طويلة المدى.
- تطبيق تقنيات مثبتة لتحفيز الذاتي والتطوير الشخصي.

### لهذا تأخذ هذه الدورة؟

- فهم أعرق لها يدفعك للتقدم.
- تعلم كيفية تحديد الأهداف بوضوح وتحقيقها.
- التغلب على العقبات مثل المهاملة وعدم الثقة بالنفس.
- بناء القدرة على الصمود للاستمرار في مواجهة التحديات.
- تطوير تقنيات عملية للبقاء متحفزاً كل يوم.
- موازنة أهدافك مع قيمك الشخصية.
- إعداد خطة عمل قوية لتحقيق النجاح.
- تقوية الانضباط الذاتي والتركيز.
- تعزيز التفكير النهائي لتحقيق التحسن المستمر.
- بناء نظام دعم للحفاظ على الدافع على المدى الطويل.
- قياس التقدم وتعديل الأهداف حسب الحاجة.
- تعلم كيفية الاحتفال بالتقدم والبقاء إيجابياً.
- تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية بثقة.

### محاور الدورة

#### اليوم الأول: فهم الدافع

- علم نفس الدافع: ما الذي يدفعنا؟
- أنواع الدافع: الدافع الداخلي مقابل الدافع الخارجي
- تحديد مصادر الدافع الشخصية

UK Training  
**PARTNER**

- نظرية تحديد الاهداف وأهميتها
- تقييم حالتك الحالية في الدافع

### اليوم الثاني: تحديد أهداف ذات معنى وقابلة للتحقيق

- الاهداف الذكية SMART: إطار النجاح
- الاهداف طويلة المدى مقابل الاهداف قصيرة المدى
- تصور النجاح: قوة التصور في تحقيق الاهداف
- محاذاة الاهداف مع القيم الشخصية
- تخطيط العمل: تقسيم الاهداف إلى خطوات قابلة للتنفيذ

### اليوم الثالث: التغلب على الحواجز في الدافع

- العقبات الشائعة: التسويف، الخوف من الفشل، وعدم الثقة بالنفس
- استراتيجيات إدارة الوقت للبقاء على المسار الصحيح
- بناء الانضباط الذاتي لتجنب المشتتات
- دور العقلية في تحقيق الاهداف: العقلية المتطورة مقابل العقلية الثابتة
- تقنيات التغلب على الانتكاسات والبقاء متحفزاً

### اليوم الرابع: بناء المرونة والحفاظ على الدافع

- أهمية المرونة في السعي لتحقيق الاهداف
- تقنيات بناء المرونة العقلية والعاطفية
- البقاء ملتزماً خلال النوقات الصعبة
- دور التعزيز الإيجابي والاحتفال بالإنجازات
- التعامل مع الضغوط الخارجية والانتقادات

### اليوم الخامس: دافع مستدام للنجاح طويل الأمد

- تطوير العادات اليومية للحفاظ على الدافع
- قياس التقدم وتعديل الاهداف مع مرور الوقت
- إنشاء نظام للمسؤولية الشخصية
- قوة شبكات الدعم: محاطتك بالهحفزين
- المراجعة النهائية: تطوير خطة دافع شخصية للمستقبل

UK Traininig  
**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  
الهوراد 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**

