BLACKBIRD FOR TRAINING

# تحفيز الذات لتحقيق الإنجاز العالي

June 2027 18 – 14

برشلونة (إسبانيا)

UK Traininig

PARTNER



www.blackbird-training.com

# تحفيز الذات لتحقيق الإنجاز العالي

**المرجع:** 170941_3254607 **التاريخ:** 14 – 18 June 2027 **المكان:** برشلونة (إسبانيا) **الرسوم:** GBP 5200

## مقدمة

يُعد التحفيز الذاتي عنصرًا أساسيًا لتحقيق النجاح العالي في الحياة الشخصية والمهنية. تهدف هذه الدورة إلى مساعدة المشاركين على فهم معنى التحفيز الذاتي، وأهميته في تحقيق الأهداف، وتطوير مهاراتهم في تحسين التحفيز الذاتي والاستمرار في النجاح.

سيتعرف المشاركون على ما هو التحفيز الذاتي، ولماذا هو مهم، وكيفية تطويره كقوة شخصية. ستوفر هذه الدورة استراتيجيات عملية وتقنيات مثبتة لـ زيادة التحفيز الذاتي، والتغلب على التحديات، والمحافظة على الدافع على المدى الطويل لتحقيق النجاح العالي.

## أهداف الدورة

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم تعريف التحفيز الذاتي وأثره على التحفيز الذاتي والنجاح.
- تعلم كيفية تحقيق التحفيز الذاتي وتطوير قوة داخلية تدفعهم نحو النجاح.
- تحديد عناصر التحفيز الذاتي والتقنيات اللازمة للحفاظ عليه.
- تطبيق أساليب التحفيز الذاتي لضمان الاستمرارية في تحقيق الأهداف.
- بناء عادات تحافظ على تحسين التحفيز الذاتي على المدى البعيد.
- إنشاء خطة شخصية للحفاظ على الدافع وتحقيق النجاح العالي.



## محاور الدورة

### اليوم الأول: فهم التحفيز الذاتي

- ما هو التحفيز الذاتي؟ تعريفه وأهميته.
- نظريات التحفيز الذاتي والنجاح: الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي.
- تحديد العوامل الشخصية المحفزة وكيفية وصف التحفيز الذاتي.
- العلاقة بين العقلية الإيجابية وتحقيق النجاح العالي.
- تمارين للتأمل الذاتي وتحديد الأهداف الشخصية.

### اليوم الثاني: تحديد الأهداف لتحقيق النجاح

- لماذا يعتبر التحفيز الذاتي مهمًا؟ ودوره في تحقيق الأهداف.
- استخدام إطار الأهداف الذكية SMART لتحديد الأهداف بشكل فعال.
- تحقيق التوازن بين الأهداف الشخصية والمهنية لتحقيق أعلى الإنجازات.
- تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق.
- إنشاء خطة عمل شخصية لـ زيادة التحفيز الذاتي.



## اليوم الثالث: التغلب على التحديات وبناء المرونة

- فوائد التحفيز الذاتي في مواجهة العقبات.
- التحفيز الذاتي كقوة: كيفية بناء المرونة العقلية.
- استراتيجيات للتعامل مع الفشل وتحسين التحفيز الذاتي.
- إعادة تأطير الأفكار السلبية للحفاظ على الحافز.
- تمارين عملية لتجاوز العقبات والبقاء متحفزًا.

## اليوم الرابع: الحفاظ على التحفيز على المدى الطويل

- دور العادات اليومية في التحفيز الذاتي والنجاح.
- كيفية تشجيع التحفيز الذاتي من خلال الممارسات اليومية.
- إنشاء جدول يومي منظم للحفاظ على التحفيز المستمر.
- تطوير القوة الذهنية لمواجهة التحديات.
- كيفية زيادة التحفيز الذاتي باستخدام أدوات التقييم الذاتي.



## اليوم الخامس: تحقيق النجاح المستدام

- سر التحفيز الذاتي: الرؤية بعيدة المدى والالتزام بالأهداف.
- كيفية الحفاظ على الدافع بعد تحقيق الأهداف قصيرة المدى.
- تقنيات التصور والتخيل لمواصلة تحقيق النجاح.
- الاستفادة من التحفيز الذاتي في القيادة لتعزيز أداء الفرق والمؤسسات.
- وضع خطة عمل شخصية طويلة الأمد للحفاظ على التحفيز وتحقيق التقدم المستمر.

## لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الايجابيات والسلبيات!

- اكتساب فهم عميق حول معنى التحفيز الذاتي وتطبيقاته العملية.
- تعلم كيفية تحسين التحفيز الذاتي من خلال استراتيجيات مجربة.
- إتقان تقنيات التحفيز الذاتي للحفاظ على الدافع والالتزام.
- تطوير عقلية النجاح لتحقيق أعلى الإنجازات والنمو المستمر.
- تعزيز التحفيز الذاتي كقوة لمواجهة التحديات وتحقيق الأهداف.
- بناء خطة شخصية لاستدامة التحفيز الذاتي والنجاح.

## الخاتمة

إن التحفيز الذاتي هو المفتاح لتحقيق النجاح والتميز في جميع مجالات الحياة. سواء كنت تسعى للنجاح المهني، أو النمو الشخصي، أو تحقيق أهداف طويلة الأمد، فإن إتقان أساليب التحفيز الذاتي سيمكنك من تحقيق إنجازات رائعة.



انضم إلى هذه الدورة اليوم، واتخذ الخطوة الأولى نحو تحقيق النجاح العالي، والحفاظ على التحفيز الذاتي والنجاح، والوصول إلى أقصى إمكانياتك!

