

## قوة التفكير الإيجابي

### لمحة عامة

التفكير الإيجابي هو سلوك مُعدٍ مما يؤدي إلى تفكير يتسم بالقدرة على التحقيق وذلك على مستوى الأفراد والفرق والمؤسسة.

تهدف هذه الدورة إلى تطوير المهارات الازمة للأفراد لتغيير نظرتهم للحياة وبناء ثقتهم الداخلية.

### المنهجية

تستخدم هذه الدورة مزيجاً من تقنيات التدريب التفاعلية مثل المحاضرات ودراسات الحالة والأنشطة الجماعية، وتقدم أيضاً أفضل الممارسات في مجالات التطوير المهني وتحفيظ التعاقب الوظيفي، وتدعو المشاركين لتبادل الخبرات المؤسسية من أجل تحسين عملية التعلم. كما تعتمد هذه الدورة على استخدام تمارين التقييم الذاتي المتعددة التي تهدف إلى مساعدة المشاركين على تعلم الأنماط السلوكية وأساليب التواصل التي يفضلونها، وتميز باستخدام عدد من دراسات الحالة والتمارين العملية والعرض التقديمية والمناقشات الجماعية.

### أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من :

التعرف على أثر السلوك الإيجابي على البيئات الشخصية والمهنية  
ذكر الخطوات الازمة لتحسين الموقف والسلوك  
تطبيق تقنيات علم النفس الإيجابية لتحسين فعالية العمل  
تحديد أنماط التفكير المفضلة  
استخدام تقنيات النمذجة لتحسين العلاقات مع الآخرين

### الفئات المستهدفة

الأفراد الذين يحتاجون إلى تحسين نظرتهم الإيجابية للحياة وتعزيز علاقتهم على المستويين الشخصي والمهني.

## الكفاءات المستهدفة

الالتزام الشخصي  
التفكير العملي  
الثقة بالنفس  
احترام الذات  
فحص السلوك  
بناء العلاقات

## أثر السلوك

السلوك هو كل شيء  
أصول الطياع  
تشكيل الطياع  
إضافة القيمة لمؤسسة  
العلاقة بين السلوك والإبداع  
الذكاء مقابل الإبداع

## كيف تغير سلوكك

ردود الفعل التقليدية  
علم ردود الفعل  
منهج الخطوات السبع لتغيير السلوكيات  
اتخاذ القرار بالتغيير اليوم  
تغيير اتجاه التركيز / دافع الفضول  
تطوير ثقافة الامتنان  
اتخاذ قرار ألا تكون مثاليةً / الثقة بالنفس  
البدء في العمل / البيئة التي نعيش فيها

## العوامل التي تؤثر على السلوك

كيف تغير طريقة تفكيرك  
صفات التفكير السلبي  
مصادر الطاقة الإيجابية  
العثور على التوازن الصحيح  
علم النفس الإيجابي  
الهروب من المستوى المتوسط  
توقع نجاح العمل  
زيادة الإنتاجية بالشعور بالسعادة  
التغييرات الصغيرة

## زيادة الفعالية الشخصية

معرفة نفسك  
لمحة عامة عن أداة السلوك DiSC  
الصفات السلوكية الأربع في نموذج DiSC  
بناء العلاقات  
النظم التمثيلية التعليمية  
ال التواصل الفعال  
مستويات التواصل والتعاريف  
الإصغاء الفعال مقابل الاستماع السلبي  
التعاطف كصفة أساسية  
السلوك الحازم  
متى تكون حازماً  
مكونات سلوك التواصل  
قيمة الإفادة بالرأي  
مبادئ توجيهية للحصول على رأي بناء

## برمجة ونمذجة المهارات

تحسين مستوى احترام الذات

أثر التفكير السلبي

خصائص الناس ذوي احترام الذات العالي

استخدام لغة الجسد للتأثير على الآخرين

حل النزاع

الجانب الإيجابي من النزاع