

# قوة السلوك والتفكير 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 اللازمة 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 وتخطيط 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، وتتميز باستخدام عدد من دراسات الحالة والتمارين العملية والعروض التقديمية والمناقشات الجماعية.

## أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من:

- التعرف على أثر السلوك الإيجابي على البيئات الشخصية والمهنية
- ذكر الخطوات اللازمة 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 علاقاتهم على المستويين الشخصي والمهني.

## المحتوي العلمي

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

### أثر السلوك

- السلوك هو كل شيء
- أصول الطباع
- تشكيل الطباع
- إضافة القيمة لمؤسستك
- 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 مثالياً
- 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 الأربعة في نموذج DiSC
- بناء العلاقات
- النظم التمثيلية التعليمية
- التواصل الفعال
- مستويات التواصل والتعاريف
- الإصغاء الفعال مقابل الاستماع السلبي
- التعاطف كصفة أساسية
- السلوك الحازم
- متى تكون حازماً
- مكونات سلوك التواصل
- قيمة الإفادة بالرأي

## 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

