



طريق النجاح



مدير مركز آفاق المستقبل للتدريب والتطوير الإداري والتربوي.

Bachelor of Media, Cairo University بكالوريوس إعلام جامعة القاهرة.

Holds the TOT Diploma. دبلومة إعداد المدربين (TOT) .

Holds the Human Resources Management Diploma (HD).

دبلومة إدارة الموارد البشرية (HD)

advanced training of trainer. مدرب متقدم معتمد من جامعة نيو كاسل بريطانيا.

certified practitioner in coaching. ممارس معتمد في التدريب

من جامعة نيو كاسل بريطانيا.



مفاهيم تهمك

مظاهر الثقة بالنفس

كيف أقوى ثقتي بنفسى

الأمسية



مفاهيم تهمك

مفهوم الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هو شعور باحترام الذات وقيمة النفس، والمعرفة بالكفاءة الذاتية والإجتماعية، وكذلك تتمثل في القدرة على مواجهة صعوبات الحياة والتأقلم

مهمة من أجل

والنجاح لن يتحقق بدون

■

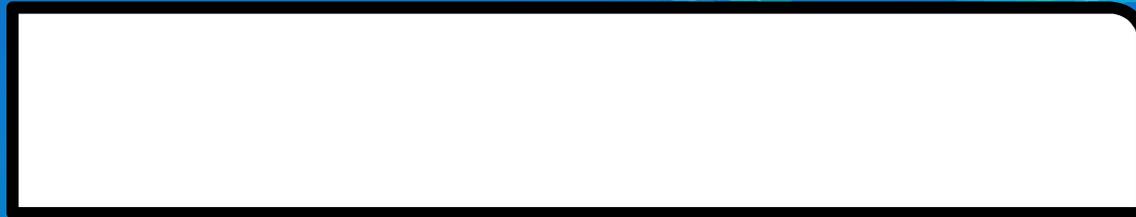
تاريخ الناجحين والثقة

..

/ زويل---

الحياة فالذي يثق بنفسه
يستطيع ان يفعل كل شيء في
الحياة والذي لا يثق بنفسه لا
يقرر على أي شيء على

■



%
% يكتسب بعد الممارسة
% يكتسب بعد التدريب المستمر

**من لم يحسن البداية
فلن ينجح في النهاية**

الثقة بالنفس أول مطالب النجاح

إن المتأمل في النفس الإنسانية ، يجد أن الله تعالى أودع فيها قدرات وصلت ببعضنا إلى أن نصبت أقدامهم على سطح القمر ، فليس ثمة حدود في الكون تقصر عنها قدرات هذه النفس البشرية مهما كانت العوائق كبيرة وقوية .

ولن يتحقق النجاح لأي منا ما لم تؤمن إيماناً صادقاً و يقينياً ، أننا أهل لذلك النجاح ، وما لم نصل إلى أعماق نفوسنا فنثق بها ، ونهتف بتميزها ، ونكتب في قرارها أننا من الناجحين .
فهذه بداية الطريق ومن لم يحسن البداية فلن تكون له نهاية .

حيثُ يكون الشخص
واثقاً من قدراته أحياناً
ومُشككاً لها أحياناً

بالنفس و هي
الثقة القويّة

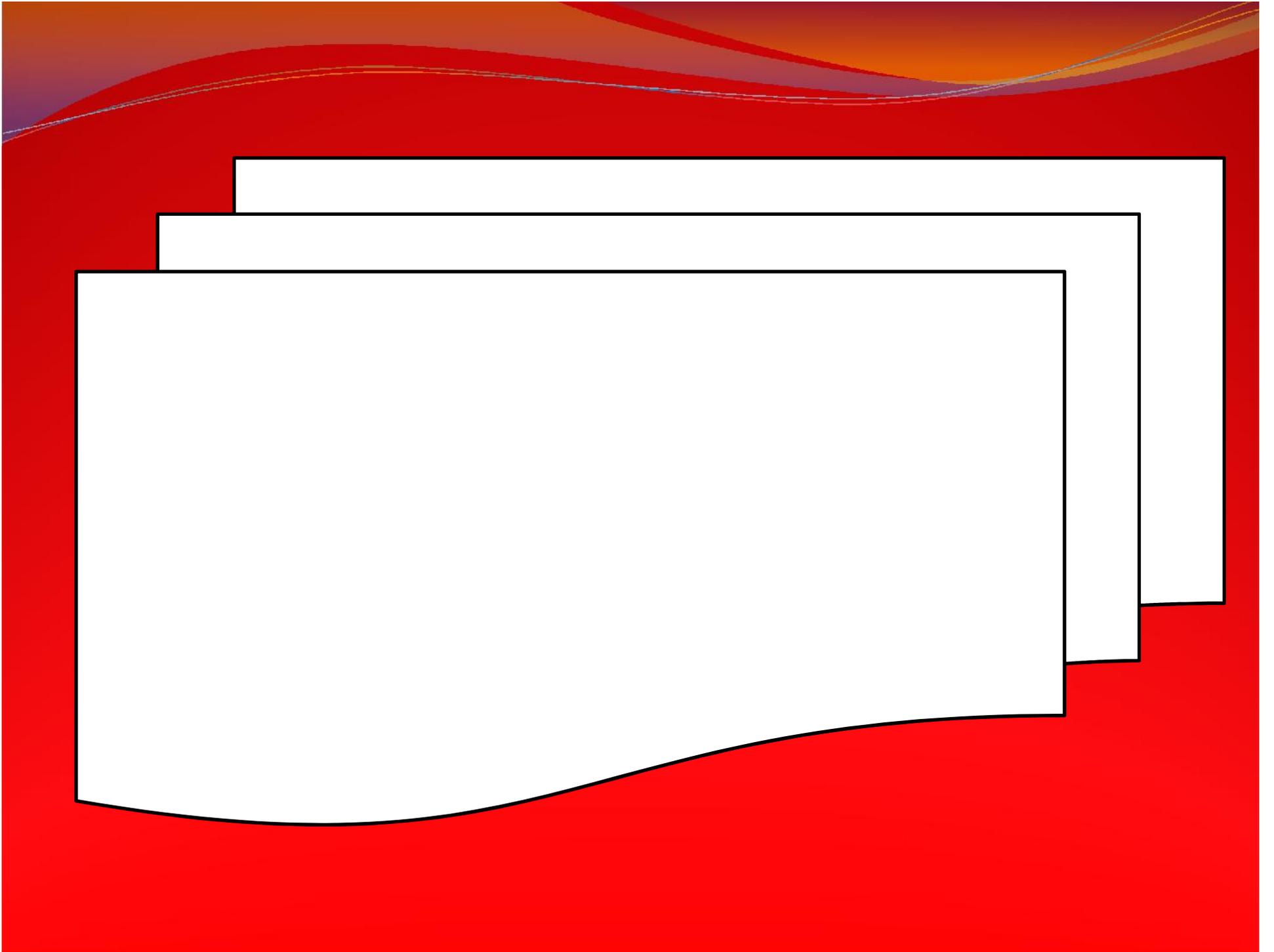
السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذاتهم :

- مسئولون عن حياتهم .
- جديرون بالحياة .
- يتعاملون مع الإحباط بشكل جيد .
- يقبلون أنفسهم دون شرط أو قيد .
- على استعداد للقيام بأي مغامرة محسوبة
- يتسمون بالحسم .
- موجهون ذاتيا .
- يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة
- محبون ومحبهون

لسمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض لذاتهم:

- لا يحبون المغامرة.
- يخافون من المنافسة.
- ساخرون يفتقرون إلى قبول الذات.
- لا يتسمون بالحسم.
- يشعرون أنهم غير جديرين بالحب.
- يفتقرون إلى روح المبادرة.
- يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية.
- مترددون.

الواثقون بأنفسهم فى
العالم لايتجاوزون
% من البشرية





مفتاح النجاح فى الحياة العائلية



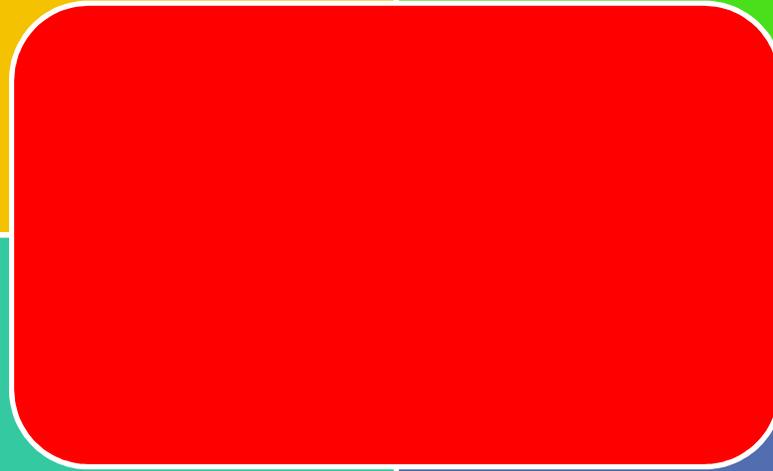
مفتاح النجاح فى الحياة العملية



مفتاح النجاح فى القيم الانسانية

إقناع الآخرين

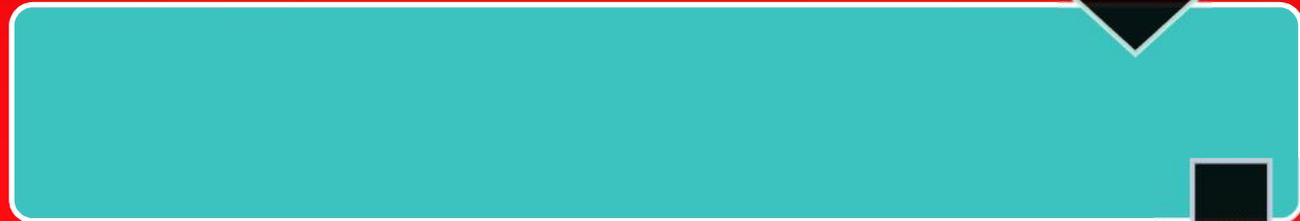
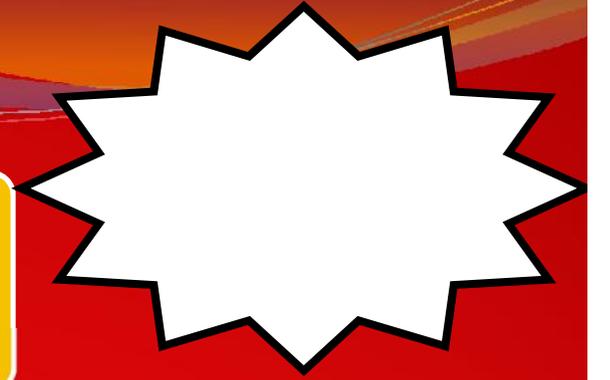
التأثير على الآخرين

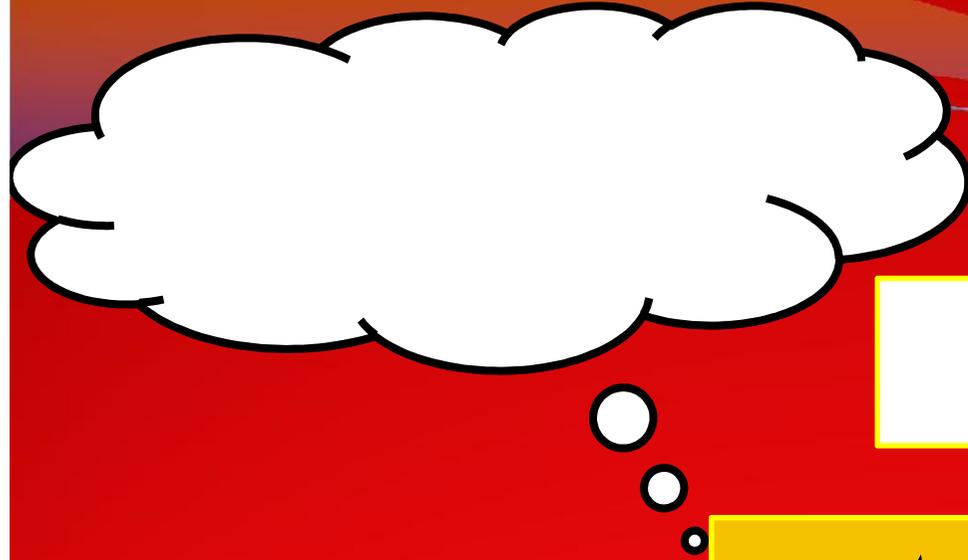


تساعدك في مهامك الوظيفية

تمكنك من مواجهة الجمهور

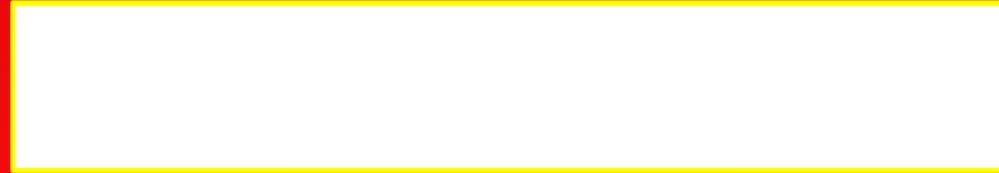
تكسبك احترام الآخرين





تطوير الذات

العزيمة والاصرار

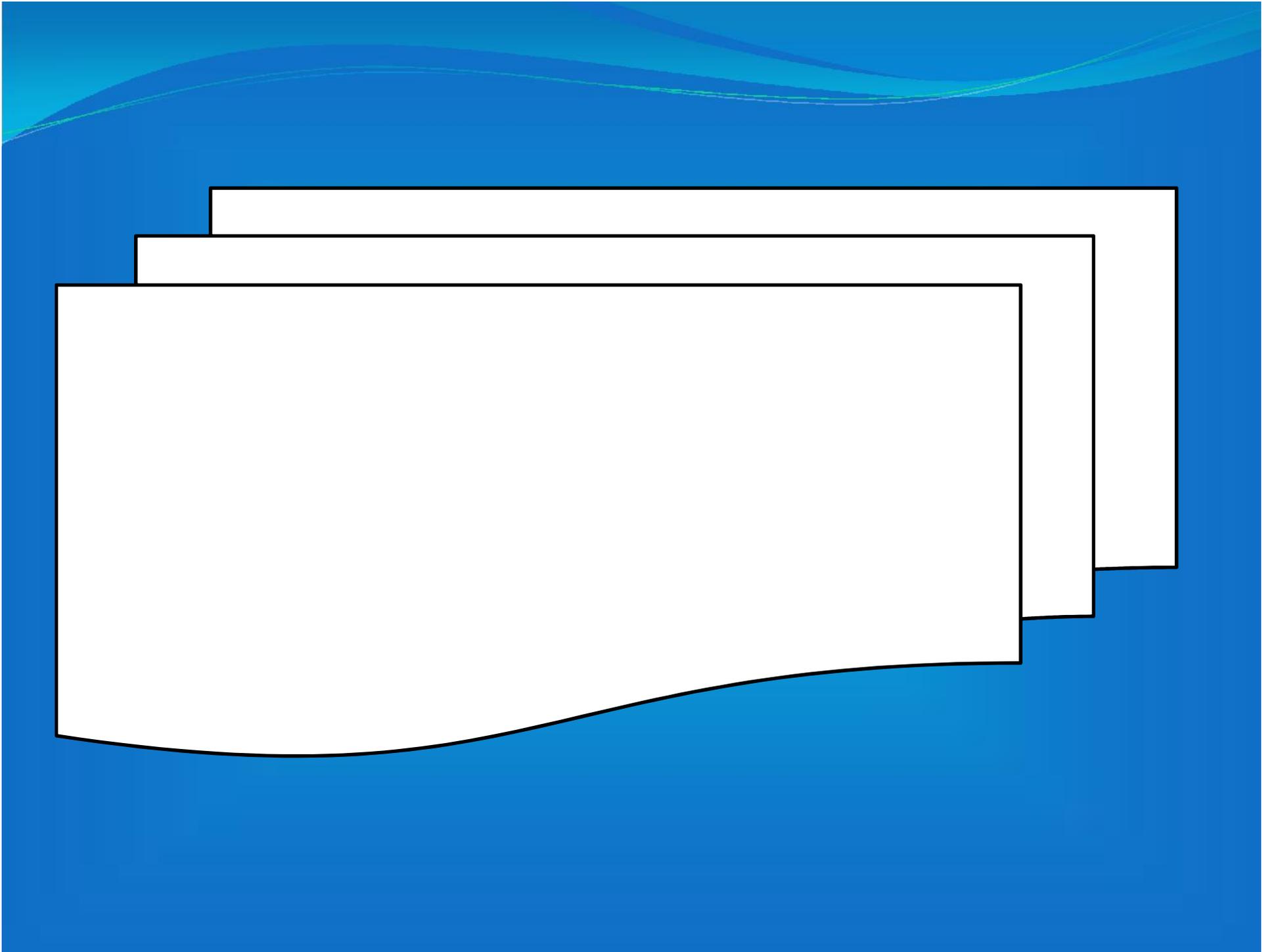


مظاهر الثقة بالنفس

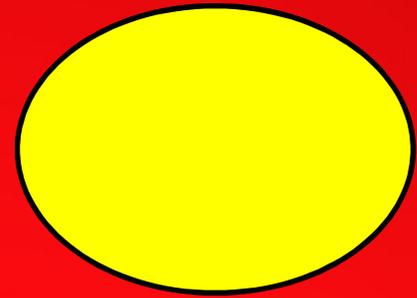
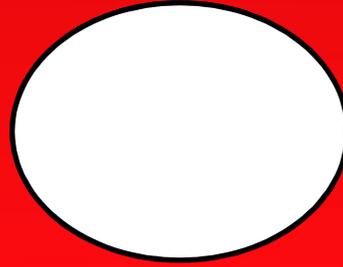
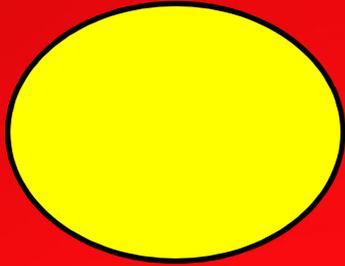
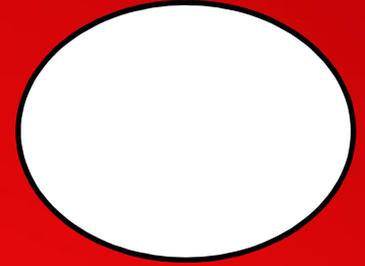
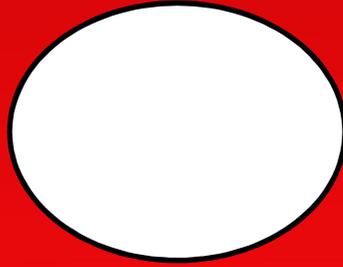
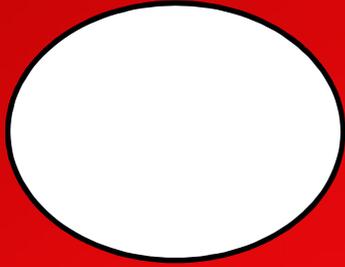
مظاهر الثقة

التفاؤل الايجابي

السيطرة على المواقف الحياتية

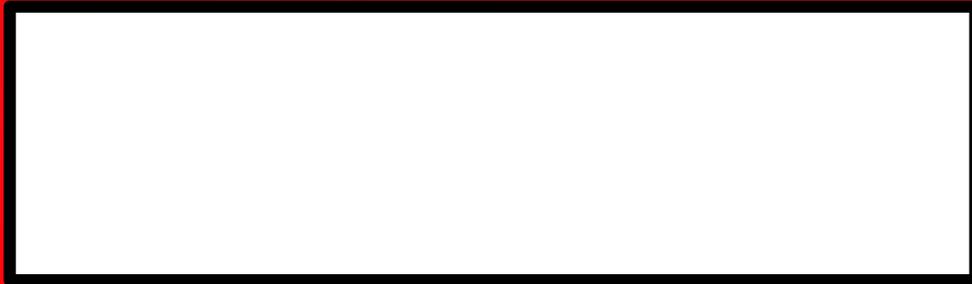


متى تهتز الثقة بالنفس؟



مواجهة
المخالفين

على التفكير



كَيْفَ أَقْوَى ثِقَّتِي بِنَفْسِي؟

تقوية الثقة

ثقة قوية بالنفس



مجلة عالم حواء
FB:HawaaWorldMagazine

لكي تكون بطلاً

يجب أولاً ان تؤمن و تعتقد

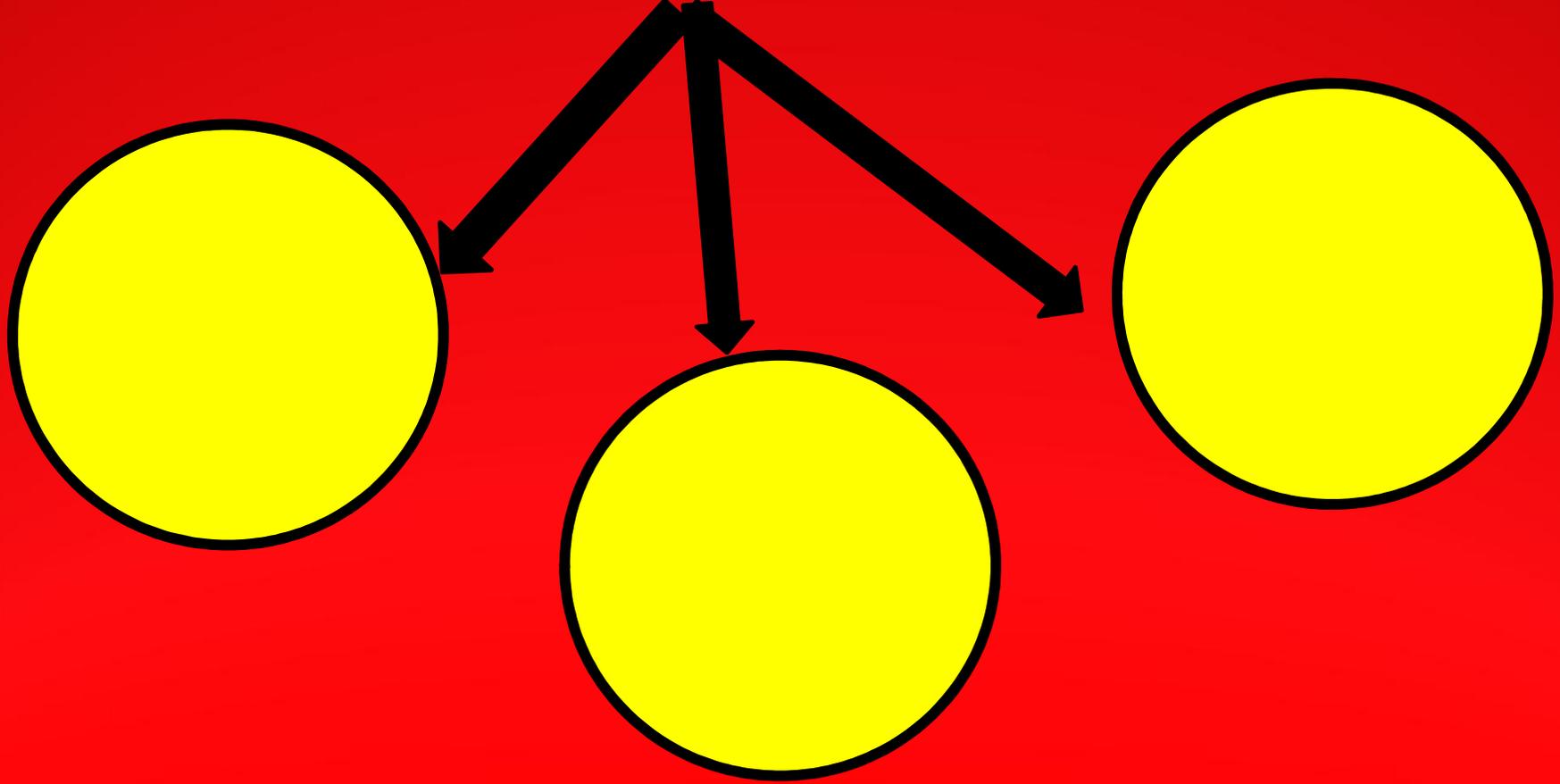
و تصدق أنك الأفضل

و إذا لم تكن الافضل

فتظاهر و تصرف كأنك الافضل

- محمد علي كلاي -

ثقة قوية بالنفس



ستعين بالله

أختار ما أحمله

أهتم بمظهرى

ينظر للغير فى أعينهم

يمشى بنشاط

هادئ لا يغضب

مبادر فى حركته

يستعمل لغة الجسد
بمهارة

عند الخطأ يحسن التصرف

التركيز على الكلمات الهامة

يرد ويكتب

يعرف نفسه

اللغة سليمة

مقدمة وخاتمة قوية

إيمان بالمبادئ

يتحكم بوقته

أحلام كبيرة

أهداف واضحة

يقول لا للخطأ

ينقد بلباقة

يتقبل النقد

يعتقد أن الثقة

يجعل له مثل أعلى

أهمية المهارات والتدريب



إذا أردت أن تنجح فلا تسر

في متاهة الفاشلين بل اصنع طريقك بنفسك



..

ثق بنفسك ولو كنت وحيدا..
إبتسم فكم من إبتسامة مسحت هما وكم من تفاؤل أبعد غما..
لا تحزن على ما فاتك وخطط لأهداف حياتك القادمة..
قدم العطاء وأحرص على تحفيز ذاتك ..
تحدث بصراحة ووضوح وهدف ثابت لكلماتك..
التدريب الطويل يحقق المستحيل..

