

# الثقة بالنفس واحترام الذات

تعزير الثقة، وترسيخ الإيمان بالقدرات الذاتية،  
ومواجهة التحديات بتوازن ومرونة



# لماذا تُعدّ الثقة بالنفس واحترام الذات عاملين أساسيين

## ترسيخ الثقة بالذات، وتعزيز القيمة الشخصية، والتعامل مع التحديات بثقة

في بيئات العمل المعاصرة، تُشكّل **الثقة بالنفس** الطريقة التي يحضر بها المهنيون، ويتواصلون، ويؤدّون أدوارهم، يتوقعات مرتفعة، والضغط مستمر، والتغيير متسارع.

عندما يتراجع احترام الذات، قد يتردد مهنيون ذوو كفاءة في التعبير عن آرائهم، أو يتجنبون تحمّل المسؤولية، أو يواجهون صعوبة في تجاوز التعثرات، مما يحدّ من نموّهم الشخصي وتأثيرهم المهني.

يساعد هذا البرنامج المهنيين على فهم أثر احترام الذات والثقة بالنفس في السلوك واتخاذ القرار والأداء، وبناء التوازن والمرونة اللازمة للنجاح في المؤسسات الحديثة.

### لماذا تُعدّ الثقة بالنفس واحترام الذات عاملين أساسيين

في بيئات العمل السريعة، تؤثر الثقة بالنفس مباشرة في التواصل والحضور والنتائج.

وفي غياب احترام ذات صحي وثقة متوازنة، يواجه المهنيون غالباً:

- الشك في الذات والتردد
- تجنّب المسؤوليات أو التحديات
- صعوبة طرح الأفكار أو الدفاع عن الآراء
- حساسية مفرطة تجاه الملاحظات أو النقد
- انخفاض القدرة على التعافي بعد التعثر

يزوّد برنامج **الثقة بالنفس واحترام الذات** المشاركين بأدوات عملية للتعرف على أنماط التفكير غير الداعمة، وبناء إحساس أقوى وأكثر توازناً بالثقة الذاتية.

### نظرة عامة على البرنامج

يساعد برنامج **الثقة بالنفس واحترام الذات** المشاركين على فهم:

- المعنى الحقيقي لاحترام الذات والثقة بالنفس
- تأثير الثقة في السلوك والأداء
- خصائص الثقة العالية والمنخفضة
- كيفية تقييم مستويات الثقة الحالية
- أساليب تعزيز الثقة في اتخاذ القرار والتواصل والممارسة العملية
- بناء صورة ذاتية أكثر صحة وتوازناً

يتعلّم المشاركون تحديد نقاط قوتهم، وتوضيح قيمتهم الشخصية، وتطبيق استراتيجيات عملية لمواجهة التحديات بوضوح واطمئنان.

### النتيجة:

ثقة أعلى بالذات، وقيمة شخصية أوضح، وثبات أكبر في المواقف المهنية اليومية.

## الثقة ليست مسألة شخصية أو طبع فردي، بل هي وعي، وعقلية، ومهارة قابلة للتطوير.

يساعد هذا البرنامج المهنيين على بناء ثقة راسخة ومتوازنة وقابلة للاستدامة.

### معتمد ومضمون الجودة



# ما الذي يهيئك هذا البرنامج للقيام به

يمكن برنامج **الثقة بالنفس واحترام الذات** المهنيين من فهم تأثير الثقة بالذات في الأداء والتواصل والمرونة، وكيفية تعزيزها بأساليب عملية وقابلة للتطبيق.

يركز البرنامج على التطبيق الواقعي، لمساعدة المشاركين على تحويل الوعي الذاتي إلى سلوك واثق، وتواصل أوضح، وحضور مهني أقوى.

## مخرجات البرنامج للمشاركين

- إظهار مستوى أعلى من الثقة في بيئة العمل
- التعامل مع التحديات بمرونة أكبر
- التواصل بوضوح وثبات
- عرض الأفكار والآراء بثقة
- استثمار نقاط القوة الشخصية بفاعلية
- الحفاظ على صورة ذاتية صحية ومتوازنة
- التعبير عن القيمة المهنية بصورة أكثر تأثيراً

## يطور المشاركون القدرة على

- فهم احترام الذات والثقة بالنفس في السياق المهني
- التمييز بين خصائص الثقة العالية والمنخفضة
- تقييم مستويات الثقة والإيمان بالذات
- تعزيز الثقة بالقدرات واتخاذ القرار
- بناء صورة ذاتية إيجابية ومتوازنة
- تجاوز الشك الذاتي وأنماط التفكير السلبية
- تحديد وصياغة نقاط القوة والقيمة الشخصية
- إعداد عرض قيمة شخصي (USP)

## هيكل البرنامج وخيارات التنفيذ

### حزم المؤسسات

تتوفر باقات مؤسسية وخصومات للتسجيل الجماعي

### تنفيذ مرن

قابل للتكيف وفق متطلبات الجهات وتنفيذ البرامج على مستوى الفرق

### خبراء متخصصون في المجال

تدريب يقوده مدرّب (عن بُعد)

### مدة البرنامج

4 ساعات تدريبية

## التدريب بقيادة مدرّبين مختصين

تُقدّم جميع الوحدات التدريبية على يد خبراء متخصصين يمتلكون خبرة عملية ومؤسسية واقعية، بما يضمن محتوى تطبيقي ومرتبب بسياق العمل وقابل للتنفيذ الفوري.

# كيف يتم تطبيق التعلم

يركز البرنامج على الثقة بالنفس في بيئات العمل الفعلية، حيث يؤثر التواصل والإيمان بالذات والمرونة مباشرة في الأداء والتأثير المهني.

يطبق المشاركون المفاهيم على مواقف عملية واقعية، لضمان انتقال التعلم إلى تغيير سلوكي فعلي، لا مجرد معرفة نظرية.

## متطلبات الالتحاق

لا يتطلب البرنامج أي تدريب مسبق في مجال الثقة بالنفس أو التطوير الشخصي.

وهو مناسب للمهنيين في المراحل المبكرة من مسيرتهم، وكذلك للموظفين ذوي الخبرة الراغبين في تعزيز الثقة والمرونة والحضور المهني.

## الفئة المستهدفة

- الموظفون الجدد الساعون لبناء الثقة في بيئة العمل
- المهنيون الباحثون عن نمو شخصي ومهني
- الموظفون الذين يواجهون مسؤوليات أو تحديات جديدة
- كل من يسعى إلى تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات

## يستكشف المشاركون:

- ✓ التأمل في المعتقدات الشخصية والصورة الذاتية ومستويات الثقة
- ✓ تحديد أنماط التفكير غير الداعمة
- ✓ تطبيق استراتيجيات بناء الثقة في مواقف العمل الواقعية
- ✓ تعزيز التواصل والحضور واتخاذ القرار
- ✓ تحويل الوعي إلى ممارسات يومية واثقة

## طريقة تقديم البرنامج

- تدريب بقيادة خبراء متخصصين
- تقديم عبر المنصات الإلكترونية

## ما يقدمه هذا النوع من التدريب

### قيمة شخصية أوضح

فهم نقاط القوة وصياغة الإسهام المهني بفعالية.

### مرونة تحت الضغط

التعامل مع التحديات والتعثرات بتوازن وثقة.

### حضور مهني أقوى

التعبير عن الأفكار والآراء والقيمة بوضوح وثبات.

### تطبيق فوري

استخدام أدوات بناء الثقة مباشرة في مواقف العمل الواقعية.

## النتيجة:

مهنيون أكثر ثقة.

تواصل أقوى.

وتعلم يحقق أثراً مستداماً حيث يكون له الأثر الأكبر.

## الابتكار التشاركي™

منهجية خاصة بأكاديمية ماكسيموس قائمة على أربع خطوات متكاملة لبناء مهارات مستدامة، لا تقتصر على قاعات التدريب، بل تمتد إلى بيئات العمل الواقعية داخل المؤسسات العاملة في قطاعات سريعة الحركة ومرتفعة المتطلبات في المنطقة

### بهدف تحويل القدرات الفردية إلى نتائج وطنية ملموسة.

- ما يضمنه البرنامج:**
- مهارات تتوافق مع متطلبات القطاعات المختلفة، لا مع قوالب دولية عامة.
  - تحقيق تأثير تشغيلي فوري، لأن التدريب مبني على التحديات الواقعية.
  - تطوير قدرات مؤسسية مستدامة عبر اعتماد أدوات وسلوكيات قائمة على الأداء.

يمثل هذا الأسلوب الفرق بين تدريب الأفراد فقط، وتجهيز قوة عاملة كاملة بالقدرات اللازمة للأداء والتكيف وتحقيق النتائج على نطاق واسع.

**التقييم:**  
فهم بيئة العمل الواقعية واحتياجاتها الفعلية.



**التصميم:**  
بناء برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة القطاع.



**التففيذ:**  
تقديم التدريب بواسطة خبراء وممارسين متخصصين من المملكة.



**الاستدامة:**  
ترسيخ التغيير داخل المؤسسات لضمان استمرار النتائج.



يمكنكم التسجيل في  
الدورة عبر مسح رمز  
الاستجابة السريعة  
(QR code).



**maximus academy**  
**أكاديمية ماكسيموس**

*Training that fits your world*

[Info@maximusacademy.com](mailto:Info@maximusacademy.com) | +966 9200 31313 | [maximusacademy.com](http://maximusacademy.com)