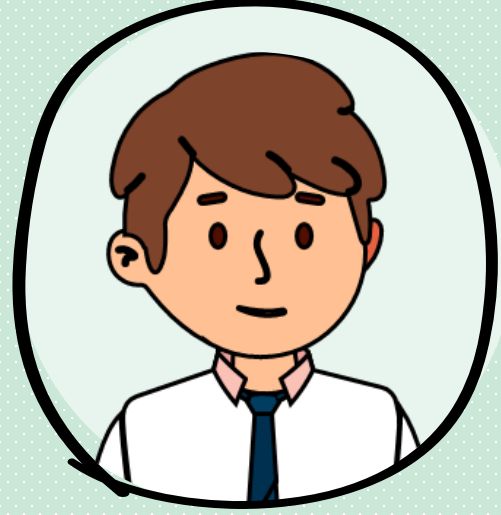




تطوير الذات





محتويات العرض

مهارات تطوير الذات 

تعريف تطوير الذات 

خطوات تطوير الذات 

طرق تطوير الذات 

تعريف تطوير الذات 

تقدير الذات للأطفال 

تعريف تطوير الذات

سعي الشخص ليكون نسخة أفضل مما هو الآن عن طريق تحسين قدراته وإمكانياته بتحديد نقاط القوة في شخصيته وتطويرها



التواصل مع الآخرين



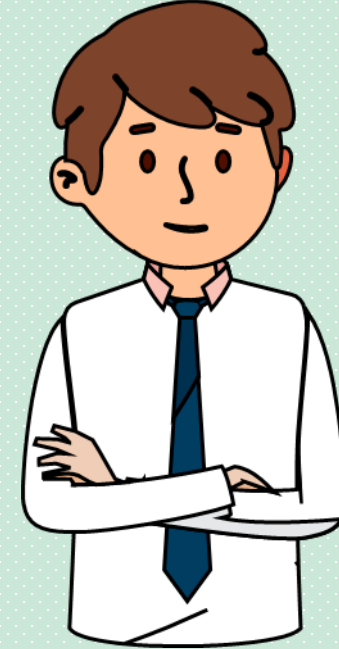
القدرات العقلية



السيطرة على ردود
الأفعال والمشاعر

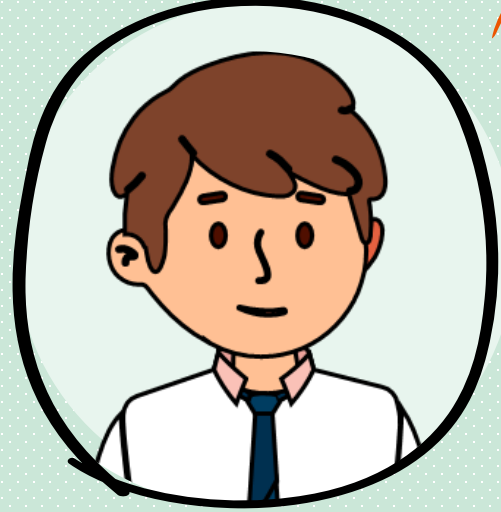


اكتساب مهارات
وسلوكيات ايجابية



ويشمل هذا التطوير

طرق تطوير الذات



تعلم معلومات إضافية بجانب
نظم التعليم وتطوير المهارات
للاستعداد للحياة العملية

تحديد الأهداف في الحياة
ووضع خطة لتحقيقها

طرق تطوير الذات

لتطوير الذات أهمية كبيرة للفرد
أو للمجتمع، وكلما زاد الإنسان من
تطويره لنفسه علا مركزه في المجتمع

الاطلاع على كل ما هو جديد
لتطوير القدرات بما يتناسب
مع تطورات المجتمع

تطوير طرق جديدة للتعامل مع
ضغوطات الحياة والمشاكل

تقدير الذات في الأطفال

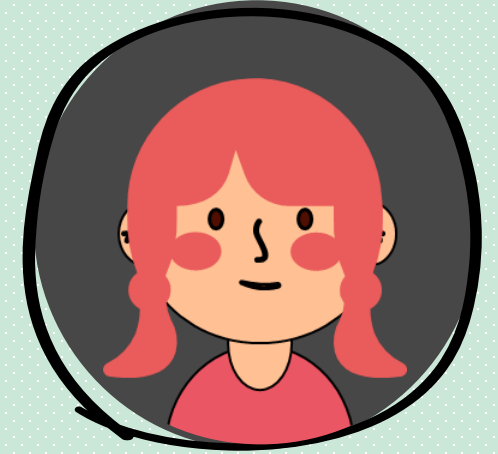
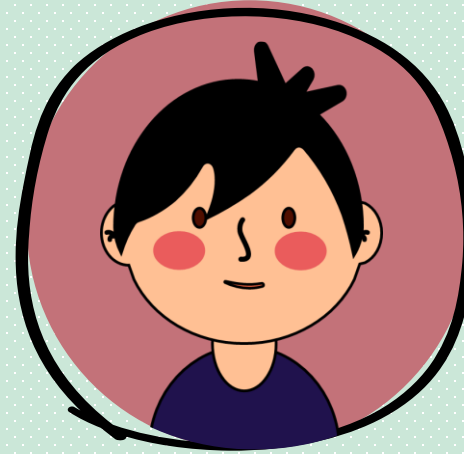
تقدير الذات هو شعور الشخص بقيمته وقدراته، وتعتبر العلاقات الأسرية أكبر مؤثر على مستوى تقدير الشخص لذاته أثناء مرحلة الطفولة حيث يمكن للوالدين تعزيزها

تعبير الوالدين المتواصل عن حبهم لأولادهم وفخرهم بهم

مساعدة الابناء على وضع أهداف يسعون عليها

تنمية مهاراتهم ونقاط القوة لديهم

تعزيز ثقتهم بنفسهم والايمان بقدراتهم



ضعف احترام الذات يقود إلى عدم قدرة الشخص على تنمية مهاراته وقدراته

مهارات تطوير الذات

الارتقاء بالتفكير

من أهم المهارات لتطور الشخص
وتمكنه من تجاوز المشكلات

تطبيق ما يتعلمه

التعلم مهم لكنه بلا فائدة ان لم
يتم تطبيقه ولم يعمل به الشخص

تحديد الأهداف

وضع خطة والبدء بتنفيذها للوصول
إلى الهدف وترتيب الأهداف من
حيث أهميتها

العلاقات

تحسين العلاقات مع الآخرين يزيد
من فرصة الاستفادة منهم وتبادل
الخبرات معهم

الاستماع

يزيد من فرصة تعلم خبرات جديدة
من الآخرين

التفاؤل

الطاقة الإيجابية تزيد من فاعلية
الشخص واثقانه لعمله
ونجاحه في الحياه

خطوات تطوير الذات



مغادرة منطقة الراحة



صناعة تحديات مع الآخرين



تعلم لغة جديدة



قراءة كتاب يوميا



وضع أهداف جريئة



الاستيقاظ مبكرا



ممارسة رياضة



التغلب على المخاوف



التخلي عن عادة سيئة



التأمل

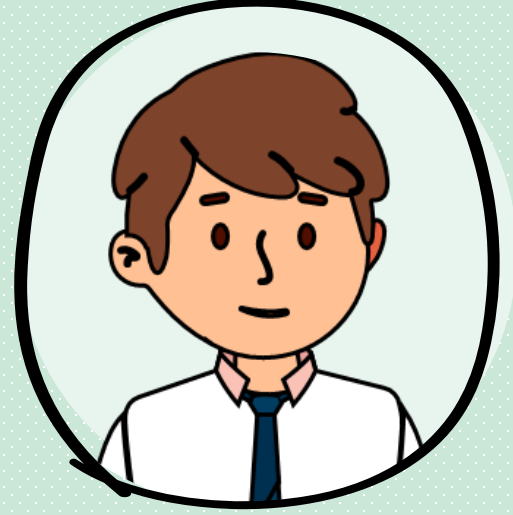


تنمية الشخصية



ممارسة هوية

الثقة بالنفس



عامل مهم للنجاح والتفوق وتطوير الذات

التصرف بنجاح في مختلف المواقف

الاختيار السليم والتمييز بين الخير والشر

عدم الاكتراث بردود أفعال الآخرين

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس من أهم عناصر بناء شخصية قوية والتي تؤدي الى التصرف والتكلم دون تردد أو خوف من ردود أفعال الآخرين وهي تنبع من احترام الفرد لشخصه



شكرا

