

نموذج تعريفي خاص بدورة (فن التحفيز الذاتي)

اسم الدورة : فن التحفيز الذاتي

الفئة المستهدفة :

- الطلاب (الثانوية/الجامعة).
- الموظفون.
- المهتمون بالتطوير.

السن : من ١٤ سنة

المدة : يومين تدريبيين بواقع ٥ ساعات لليوم باجمالى (١٠) ساعات تدريبية

كما يوحي اللفظ (تحفيز ذاتي) فإنك أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد . وعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطا وإنتاجية ومعرفة . كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها.

اهداف الدورة :

- التعرف الى ماهو التحفيز الذاتي
- التعرف الى اهمية التحفيز الذاتي
- كيفية التحفيز الذاتي
- كيف نتحكم في المؤثرات الداخلية والخارجية

محتويات الدورة (باختصار) :

- ما هو التحفيز الذاتي
- دوافع السلوك
- لماذا تحفز نفسك؟
- عناصر التحفيز الذاتي
- اذا لو لم يتم تحفيزك من الآخرين؟
- كيف تحفز نفسك؟
- متى تحفز ذاتك؟
- تحكم في المؤثرات الداخلية
- تحكم في المؤثرات الخارجية
- كلمات في التحفيز