



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم في منطقة القصيم
إدارة التدريب التربوي والابتعاث

برنامج

الطريق إلى تحفيز الذات

(كراسة الأنشطة)

تقديم

مشرف التدريب التربوي
محمد بن سلطان السلطان

١٤٢٨هـ



المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم في منطقة القصيم

إدارة التدريب التربوي والابتعاث

برنامج

الطريق إلى تحفيز الذات

(كراسة الأنشطة)

تقديم

مشرف التدريب التربوي

محمد بن سلطان السلطان

١٤٢٨هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمدٍ وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد:

أخي المشارك الكريم: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بين يدينا كراسة الأنشطة لبرنامج (الطريق إلى تحفيز الذات) فمن خلال الإجابة عن أنشطتها نتعرف - بإذن
الله - على طرق تحفيز الذات، وسبل الاستفادة مما زودنا الله - سبحانه وتعالى - من قدرات وإمكانات، (فنحن
متساوون في إننا نملك ثمانية عشر مليون خلية عقلية كل ما يلزمها التوجيه)^{*} لتحقيق أهدافنا.

أسأل الله للجميع التوفيق والسداد.



تعارف: 

	الاسم	الكنية	
	التخصص	العمل	

^{*} مقولة لـ جاك كانفليد ومارك فينيس . في كتابهما (تجرأ لتكسب) .

✓ ماذا يحقق لنا تحفيز الذات؟

- ✍ مضاعفة القدرة الانتاجية. ✍ التحكم في العواطف. ✍ الإيجابية.
- ✍ العلاقة الحسنة مع الآخرين. ✍

☒ تمرين : تعرف على ذاتك.

		مواطن الضعف عندك	مواطن القوة عندك
	العوائق التي تحول دون تحقيق تطلعاتك	قائمة تطلعاتك	

✓ خطوات تحفيز الذات:

.....*

.....*

.....*

.....*

.....*

.....*

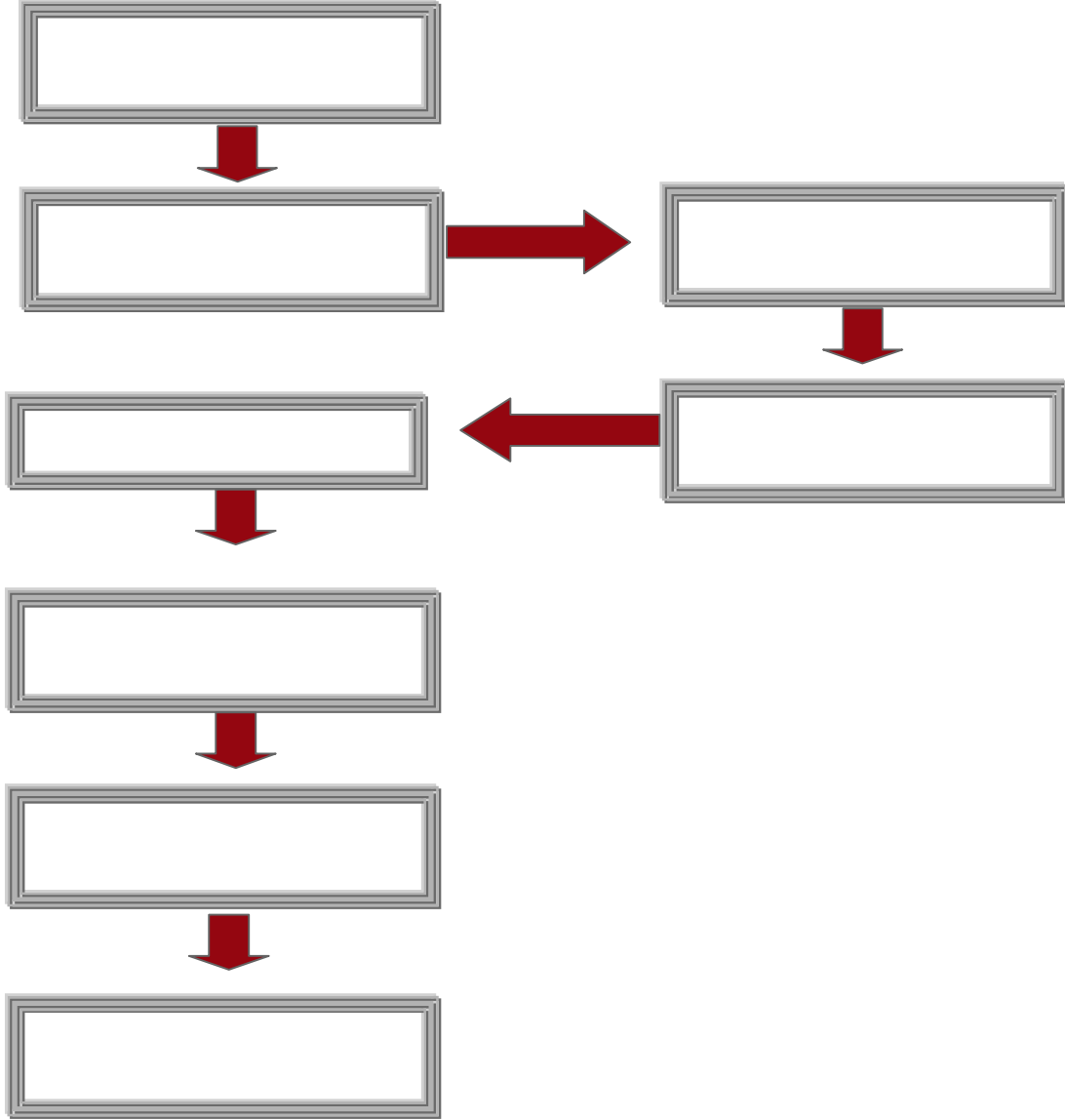
مقومات النجاح



مقومات خارجية ٢٠%

مقومات داخلية ٨٠%

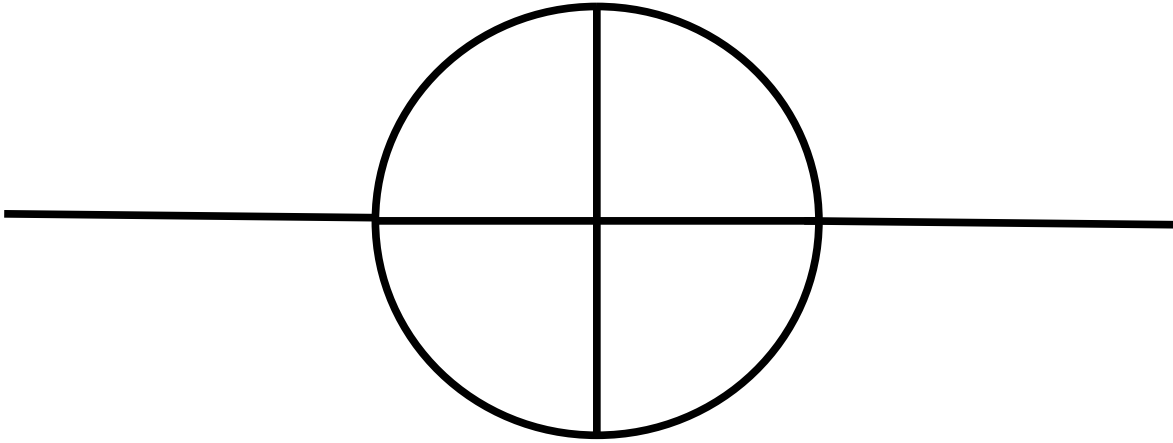
✓ نموذج: (خطوة .. خطوة لتحفيز الذات)





نقاش

ما معوقات تنمية الذات؟ 



ما عوامل تنمية الذات؟ 

٢.	عوامل تنمية الذات	١.
٥.	٤.	٣.

✘ **تمرين:** لنكتب العبارات السلبية التي نكثر من استعمالها ، ثم نقترح بديلاً إيجابياً لها.

عبارات سلبية نرددها	البديل الإيجابي

✘ **تمرين:** طلب منك رئيسك في العمل مقابله في مكتبه الساعة الواحدة ظهراً ، فماذا سيخطر ببالك؟

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●



☒ حالة دراسية :

خالد شاب حاصل على شهادة البكالوريوس في اللغة الانجليزية... يبحث عن عمل منذ تخرجه عام ١٤٢٥هـ. لديه مجموعة من الأحلام والتطلعات منها:

- الحصول على وظيفة .
- أن تتحسن علاقته مع والده (بينه وبين والده جفوة بسبب عدم مواظبته على صلاة الفجر جماعة).
- العيش بصحة جيدة (مصاب بمرض الربو الذي يجعله جليس البيت كلما مرت نسمة هواء محملة بالأتربة).
- أن يكون مثقفاً.
- أن يكون حسن الأخلاق، محافظاً على الصلاة جماعة.

▲ ساعده في رسم خطة كي يحقق تطلعاته في الحياة :

الخطوات	قائمة أهداف خالد	قائمة أحلام وتطلعات خالد	
			الإيمانية والتعبدية
			العائليّة و الاجتماعيّة
			الصحية
			العملية
			الثقافية



• من مكتبة تحفيز الذات:

- ١- د/ إبراهيم الفقي، المفاتيح العشرة للنجاح، مطبعة أمية التجارية، ط. الثانية ١٤٢٥هـ.
- ٢- د/ إبراهيم الفقي، قوة التحكم في الذات، مطبعة أمية التجارية، ط. الثانية ١٤٢٥هـ.
- ٣- محمد ديماس، كيف توقظ طاقتك، دار ابن حزم، ط. الأولى ١٤١١هـ.
- ٤- كيت كينان، ترجمة محمود الحلبي، الدار العربية للعلوم، ط. الأولى ١٤١٦هـ.
- ٥- د/ ليندا فيلد، أسرار احترام الذات، ترجمة سلام النحاس، مراجعة وتعليق بكري النحاس، دار الثقافة للجميع، ط. الأولى ١٤٢٥هـ.
- ٦- برايان تريسي، علم نفس النجاح، ترجمة د/ عبداللطيف الخياط، دار الثقافة للجميع، ط. الأولى ١٤١٩هـ.
- ٧- محمد بن فهيد الدوسري، رياضة النفوس (صناعة النفس البشرية باستخراج القوى الخفية عن طريق زرع القناعات الإيجابية) مطابع الحميضي، ط. الأولى ١٤٢٦هـ.



سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك.



هذا الكتاب منشور في

شبكة الألوكة
www.alukah.net