4th Club

الخميس ٦-٢-٢٠٢٥

Club Founder
Dr. Mahmoud Bahgat

International Coaching Club
Sharpen your skills

Co-Founder & Host:
Dr. Sameh Mokhtar

International Coaching Club

Autonomy and Motivation
القيادة الذاتيه و التحفيز

Online zoom

10pm Egy 11pm KSA 12pm UAE

Niveen Rached
لايف كوتش واستشاري
الصحه النفسيه

International
Coaching Club
Sharpen your skills
فن القيادة الذاتية و التحفيز

القيادة الذاتية

- هي عملية تطوير وتحسين القدرة على قيادة الشخص لنفسه وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المنشودة، وهي مهارة ضرورية للنجاح على الصعيدين الشخصي والمهني.
- تتضمن القيادة الذاتية عناصر رئيسية مثل الوعي الذاتي، والتحكم الذاتي، والتحفيز الشخصي، وتحديد الأهداف، والعمل على تحقيقها باستقلالية

كيفية تطوير القيادة الذاتية والتحفيز الذاتي

- تحليل نقاط القوة والضعف: يجب أن يمتلك الفرد القدرة على تحليل نفسه، وأن يكون على دراية بنقاط القوة والضعف لديه.
- تحديد الأهداف: تحديد الأهداف الشخصية والمهنية بوضوح، مع كتابة هذه الأهداف بشكل واضح ومحدد، على أن تكون SMART.
- تطوير خطة عمل: وضع خطط عمل واضحة لتحقيق الأهداف، وتنظيم الوقت والموارد بشكل فعال.
- تنمية الثقة بالنفس: تعزيز الثقة في القدرات الشخصية والمهنية، من خلال فهم نقاط القوة والضعف، وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.
- مهارات الإدارة الذاتية: تطوير مهارات الإدارة الذاتية مثل التنظيم والتخطيط وإدارة الوقت، ما يساعد على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية.

كيفية تطوير القيادة الذاتية والتحفيز الذاتي

- التواصل الفعال: تعلم مهارات التواصل الفعال والتفاوض لتحسين القدرة على التأثير والقيادة.
- القيادة الذاتية كمصدر إلهام للآخرين:
- القدوة الحسنة.
- نقل الحماس والرؤية: يتميز القادة الذين يتبنون مهارات القيادة الذاتية بنقل حماسهم ورؤيتهم إلى فرقهم، الاحتفاء بالإنجازات
- الاحتفاء بالإنجازات يعزز من شعور الفرد بالتحفيز ويدعمه في السعي إلى تحقيق المزيد، كما يعزز من الثقة بالنفس.

كيفية تطوير القيادة الذاتية والتحفيز الذاتي

- التحفيز والتشجيع على التفكير الإبداعي: من خلال تقديم الدعم والتشجيع، يمكن للقادة تعزيز ثقة الأفراد في قدراتهم على التفكير الإبداعي.
- تطوير خطة عمل: وضع خطط عمل واضحة لتحقيق الأهداف، وتنظيم الوقت والموارد بشكل فعال.
- تنمية الثقة بالنفس: تعزيز الثقة في القدرات الشخصية والمهنية، من خلال فهم نقاط القوة والضعف، وتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.
- مهارات الإدارة الذاتية: تطوير مهارات الإدارة الذاتية مثل التنظيم والتخطيط وإدارة الوقت، ما يساعد على تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية.

أفضل الاستراتيجيات لتحفيز الذات

- تحديد الأهداف بوضوح يساعد تحديد الأهداف بوضوح على توجيه الجهود نحو تحقيقها،
- المكافآت الشخصية بعد تحقيق كل هدف، جتى ان كان صغيرا كان صغيرًا، يمكن مكافأة النفس بطريقة تبعث على السعادة والرضا لتعزيز الشعور بالإنجاز وزيادة الرغبة في الاستمرار في السعي نحو الأهداف.
- التصور الإيجابي تخيل النفس وقد تحققت الأهداف بالفعل يعزز الثقة بالنفس ويزيد الإصرار على تحقيقها.
- التحدث الإيجابي مع النفس تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية يعزز الثقة بالنفس ويمنح القوة للاستمرار حتى في أصعب الظروف.
- تقسيم المهام تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء أصغر يقلل من الشعور بالإرهاق ويسهل البدء في العمل.

أفضل الاستراتيجيات لتحفيز الذات

- الاحتفاظ بسجل للإنجازات يساعد تدوين كل إنجاز في تعزيز الثقة بالنفس والتذكير بالتقدم الذي تم إحرازه.
- التأمل والهدوء التأمل يساعد الشخص على التركيز وإعادة ترتيب أفكاره3.
- تحدي الذات خلق تحديات جديدة يدفع الفرد لتجاوز حدوده الشخصية ويدفعه نحو النمو والتطور.
- الاستلهام من الآخرين التعلم من تجارب الآخرين مع النجاح والسعي، ثم خلق إطار خاص يحفز الفرد.
- ممارسة النشاط البدني الحركة تحفز العقل وتبقيه متيقظًا1.

أفضل الاستراتيجيات لتحفيز الذات

- التركيز على الامتنان توجيه الطاقة نحو شكر كل شيء جعل الفرد قادرًا على القيام بمهمة ما.
- تجنب تعدد المهام يقتل التركيز ويتسبب في عدم إتمام كل مهمة بجودة وإتقان.
- عيّر المعتقدات السلبية تحويل المعتقدات السلبية إلى أفكار ومعتقدات إيجابية يبقي الفرد متحفزًا.
- تحمل مسؤولية القرارات تحمل مسؤولية الأفعال والقرارات وعدم إلقاء اللوم على الآخرين.
- 1خطة عمل شاملة وضع خطة عمل شاملة للحياة، بتدوين كل ما يسعى الفرد لإنجازه، وتحديد الخطوات التي تساهم في تحقيق كل ما يريد1.

أفضل الاستراتيجيات لتحفيز الذات

- البيئة الداعمة إحاطة النفس بأصدقاء إيجابيين يساعد على البقاء متشجعًا لتطوير المهارات.
- الخروج من منطقة الراحة تجربة أهداف أكثر صعوبة وتشجيع النفس على القيام بإنجازات جديدة.
- اتباع عادات صحية الحفاظ على الصحة بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية، وتناول الأطعمة الصحية، وتخصيص وقت للقراءة، وتناول ما يكفي من الماء، والنوم.
- المرونة اعتبار الفشل فرصة للتعلم.

اشهر قصص التحفيز الذاتى

- توماس أديسون: طرد من المدرسة بسبب اعتقاد أحد المدرسين بأنه فاشل، ولكنه استمر في التعلم حتى اخترع المصباح الكهربائي بعد محاولات عديدة
- نيلسون مانديلا: ناضل ضد التمييز العنصري في جنوب إفريقيا وأصبح رئيسًا للبلاد وحصل على جائزة نوبل للسلام.
- العقيد ساندرز: مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي، بدأ مشروعه في سن متأخرة وأثبت أنه لم يفت الأوان لتحقيق النجاح.

International Coaching Club
Sharpen your skills

شكراً

THANK YOU