



تقرير دورة كيف أقدم نفسي وأعبر عنها بثقة بالشراكة مع وحدة الخدمات الشاملة بضياء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
أما بعد :

تم تقديم دورة كيف أقدم نفسي وأعبر عنها بثقة بالشراكة مع وحدة الخدمات الشاملة بضياء عبر منصة الزوم وذلك لمدة يوم واحد الموافق يوم السبت 21/ 8/ 1442 من الساعة 3- 4 م قدمت هذه الدورة المدربة مريم فهد البلوي وكان عدد المستفيدات 150 مستفيدة

وتم مناقشة عدد من المحاور:

- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الثقة بالنفس بأنواعها
- أن يدرك المتدرب أسباب انعدام الثقة بالنفس والاثار الناتجة عنها
- أن يعي المتدرب كيفية احترام وتقدير الذات
- أن يعرف المتدرب أبرز المهارات كي يكون ناجحاً
- أن يكتشف مدى ثقته بنفسه
- الثقة بالنفس ولغة الجسد

ميثاق للتنمية الأسرية. ضياء

الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

يسر ادارة الضمان الاجتماعي بمنطقة تبوك ممثلة بقسم التمكين بوحدة الخدمات الشاملة بمحافظة ضياء بالشراكة مع الجمعية الخيرية للتنمية الأسرية (ميثاق) أن تقدم دوره تدريبية بعنوان

كيف أقدم نفسي وأعبر عنها بثقة ؟

محاور الدورة :

- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الثقة بالنفس بأنواعها
- أن يدرك المتدرب أسباب انعدام الثقة بالنفس والاثار الناتجة عنها
- أن يعي المتدرب كيفية احترام وتقدير الذات
- أن يعرف المتدرب أبرز المهارات ليكون ناجحاً
- أن يكتشف مدى ثقته بنفسه
- أن يتعرف المتدرب على طرق تقوية الشخصية والثقة بالنفس
- أن يكتشف المتدرب كيفية الثقة بالنفس في لغة الجسد

المدرسة مريم فهد البلوي

يوم السبت الموافق ٢١/٨/١٤٤٢
من الساعة ٣ الى الساعة ٤ م
تقدم الدورة عبر برنامج زوم

للاستفسار واتس ج : ٠٣٧٧٧٧٣٦

أنواع الثقة بالنفس

- أولاً • الثقة المطلقة بالنفس
- ثانياً • الثقة المحددة بالنفس
- ثالثاً • الثقة المتأرجحة بالنفس

كيف أقدم نفسي وأعبر عنها بثقة

مريم بنت فهد البلوي

مقدمة التدريبية والحرفه التربويه.