



SLSALAH
CAREERS

الثقة بالنفس



مفاتيح النجاح

جمع الحكماء مفاتيح النجاح في مائة، واختصرها بعضهم إلى عشرة، ومهما قلت أو كثرت فإن الثقة بالنفس هي المفتاح الأول للنجاح.
إن كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة *** فإن فساد الرأي أن تتردد.



الثقة بالنفس

الثقة بالنفس شيء نتمنى جميعاً أن نستزيد منه ولكن القضية تكمن في وجودها كيف تصبح أكثر قوة؟

علماء النفس والأطباء يجمعون على أنه إذا تم اختراع حبة الثقة بالنفس فإن العالم سيصبح أكثر سعادة وسيصبح الأطباء... عاطلون.



من قصص الواصلون

- من أفضل قصص النجاح أعظم إنسان في البشرية (سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم).
- سيدتنا (هاجر عليها السلام .. حينما تركها سيدنا إبراهيم عليه السلام في الصحراء).

الثقة بالنفس



الثقة بالنفس لها ماذا؟ مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك



القيم الانسانية.



العملية.



العائلية.

الثقة بالنفس لها إذا مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك

05

تعطيك شعورا
بالقوة والسعادة.

04

تساعدك لعرض
أفكارك.

03

تمكنك من الثبات
على موقفك.

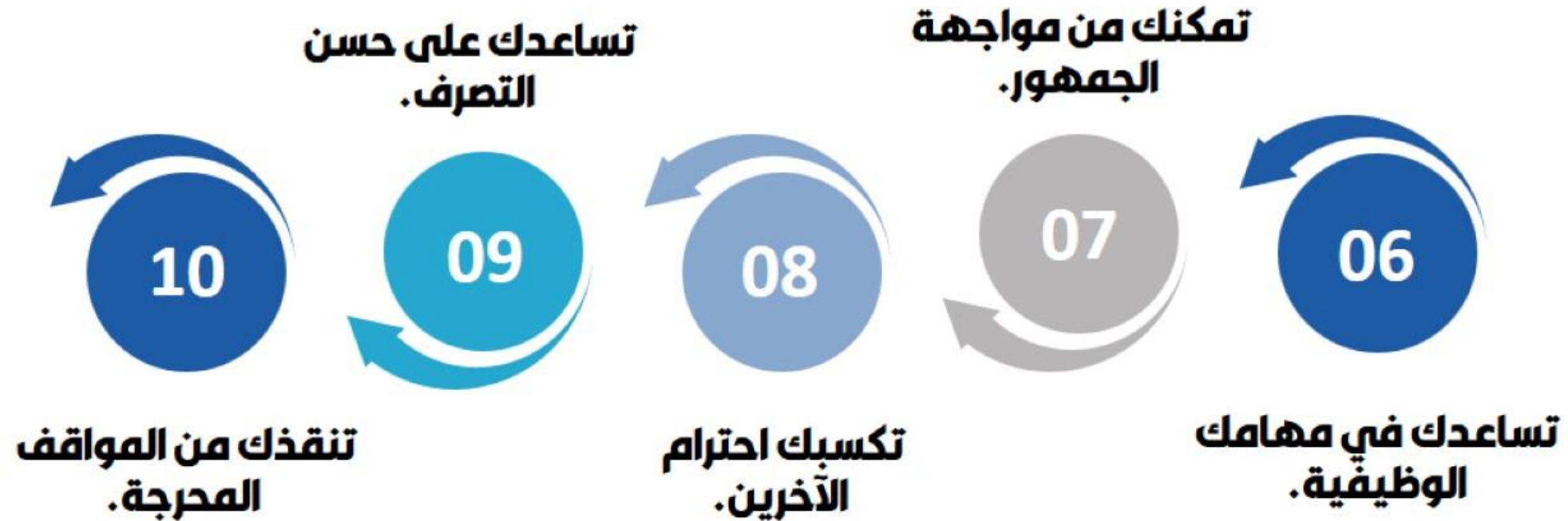
02

تمكنك من
التأثير بالآخرين.

01

تساعد على
اقناع الآخرين.

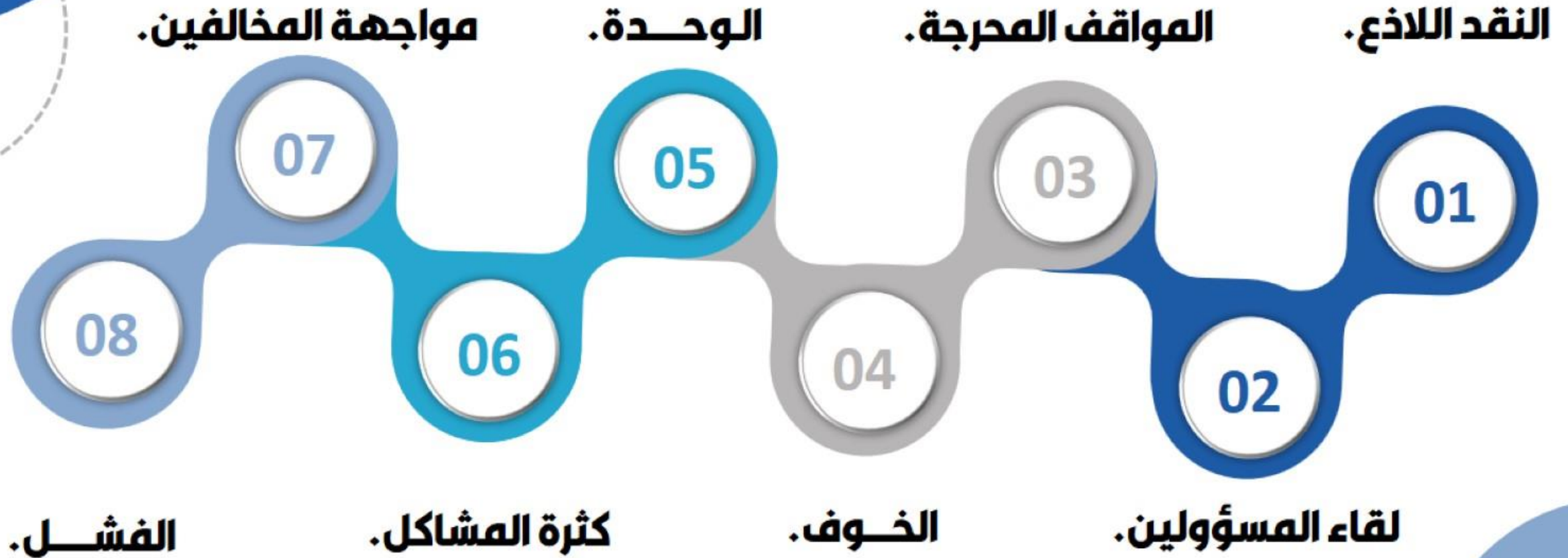
الثقة بالنفس لماذا؟ مفتاح النجاح في كل مجالات حياتك



**الواثقون في العالم لا
يتجاوزون 2% من البشرية.
إن تعثرت فلا تقعد بل قم
وانطلق صعدا نحو القمة.**



متى تهتز الثقة بالنفس



آثار انخفاض الثقة بالنفس التفكير

01

لا أستطيع.

04

لا أعرف.

02

هذا صعب.

05

لن أكون حسنا بما
يكفي ربما غيري أفضل.

03

قد لا أستطيع التعامل.

06

ببساطة لا أستطيع
تقرير ماذا أفعل.

آثار انخفاض الثقة بالنفس الشعور

01

الخوف.

02

القلق من المصاعب.

03

الاحباط.

04

الغضب من
نفسك.

05

الخوف من المجهول
أو المواقف الجديدة.

06

افتقاد التشجيع والشعور
بaleبوط المعنوي.

آثار انخفاض الثقة بالنفس السـ



تجنب التغيير.



التسوية.



التردد.



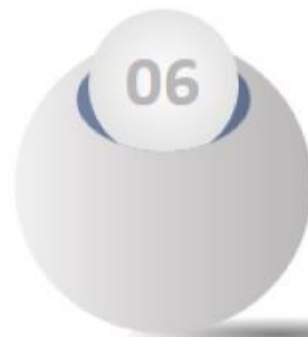
السلبية.



طلب
الاطمئنان.



اتخاذ المقعد
الخلفي.

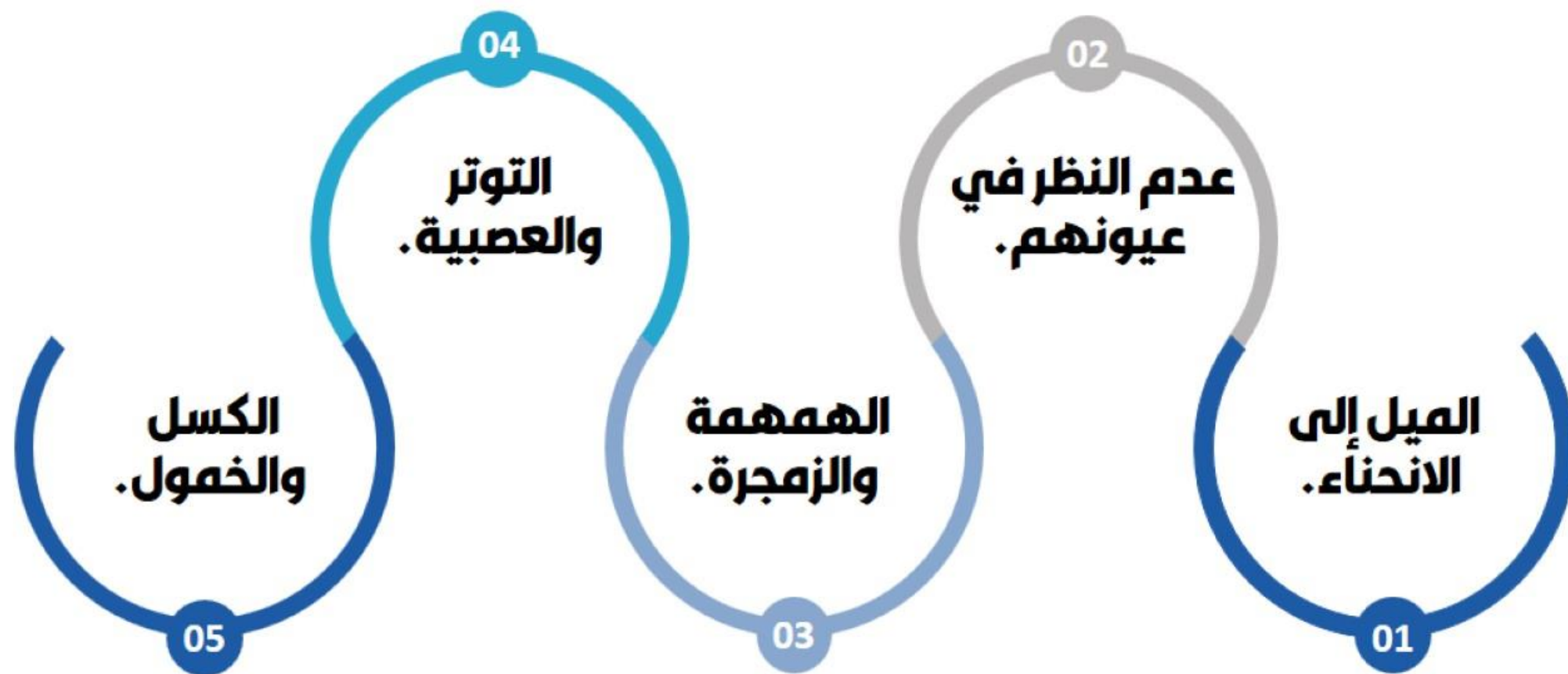


طلب
المساعدة.



صعوبة
الاقتراح.

آثار انخفاض الثقة بالنفس الدلائل الجسدية



عبارات تفقدك الثقة بالنفس احترس منها

01

الانسان لابد وأن يكون كاملاً.

06

إذا أخطأت فلن أسامح نفسي أبداً.

02

الآخرون دائماً على صواب.

07

سيلومني الآخرون حين أخطئ.

03

مستواي غير لائق بما يكفي.

08

أنا لا أستطيع مساعدة نفسي.

04

لا ينبغي للرجال أن يبكوا أبداً.

09

إذا أخطأت سينبذني الناس.

05

إن لم أكن مثالياً فلا نفع لي.

10

لا يمكن أن أنجز إلا بمساعدة الآخرين.

هل الثقة بالنفس فطرية أو مكتسبة؟

- 6 % سلوك فطري.
- 20 % بعد الممارسة.
- 100 % بعد التدريب.



كيف تكتسب الثقة بالنفس؟

- حركات : يقوم بها الشخص الواثق من نفسه.
- قناعات : يؤمن بها الشخص الواثق من نفسه.
- كلمات : ينطق بها الشخص الواثق من نفسه.



حقك أن تعرف

- ما هي هذه الحركات ؟
- وما هي هذه القناعات ؟
- وما هي هذه الكلمات ؟





كيف تكتسب الثقة بالنفس

- ايمان عميق وقناعة بما تعتقده.
- العلم وعلم بما تعتقده.
- العمل بما تعتقده.
- اكتساب صفات الواثق من نفسه.

صفات الواثق من نفسه





أولا حركات الواثق من نفسه

01

يبتسم دائما.

02

يهتم بمظهره.

03

يمارس حسن
القامة.

04

يصافح بثقة.

05

يختار ما يحمله
بيده.

06

هادئ لا يغضب.



SLSALAH
CAREERS

شكراً لك م..م

م. اسراء القطاونه

**استشاري وأخصائي مهني وريادة
أعمال ومصمم معتمد
للعديد من الجهات الأردنية
والسعودية في تصميم وإعداد
الحقائب التدريبية.**

