



SLSALAH
CAREERS

الثقة بالنفس



أولاً: حركات الواثق من نفسه

- ابتسم ودع الجرح يلتئم.
- بادر في الحركة.
- تقدم في الصفوف الأولى.
- سارع الخطى أثناء المشي.
- مارس حسن القامة.





ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

01

صوت واضح
ومسموع.

02

نبرة حادة.

03

حروف ذات
مخارج واضحة.

04

نغمات
مختلفة.

06

التركيز على
الكلمات الهامة.

07

لغة سليمة.

08

كلمات سهلة.

09

مقدمة قوية.

11

يعرف نفسه.

12

القاء معتدل.

13

يستعمل التناغم
الحركي مع المتكلم.

14

أفكار مرتبة.

05

لغة مفعمة
بالنشاط.

10

خاتمة قوية.

15

يردد ويكتب
كلمات الثقة.



ثانياً: كلمات الواثق من نفسه يستعمل قواعد الحديث الست



توجيه سؤال.



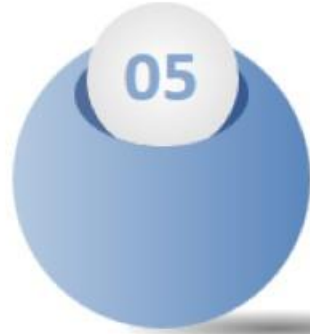
افصح عن الحقيقة.



ابداء الرأي.



وصف الوضع العام.



الكلام عن الغير.



الكلام عن الناس.



ثانياً: كلمات الواثق من نفسه

- مقدمة قوية.
- خاتمة قوية.
- القاء معتدل ولغة سليمة.
- صوت واضح.
- ممارسة قواعد الحديث الست.



ثالثا: معتقدات الواثق من نفسه



01

إيمان
بالمبادئ.

02

تناغم بين
القول والعمل.

03

أهداف
واضحة.

04

أحلام
كبيرة.

05

متمكن من
معلوماته.

06

يعتقد بأهمية ترك
انطباع مبدئي حسن
في الأذهان.

07

يتحكم
بوقته.

08

يستعد
للأنشطة جيدا.

09

يعتقد بأهمية
المهارات والتدريب.

10

يتقبل
النقد.

11

ينقد
بلباقة.

12

يقول لا
للخطأ.



ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

17

لا يحسد.

16

يتقن
العرض.

15

يهتم
بالمستمعين.

14

عند الحاجة
يطلب المساعدة.

13

يشيد بجهود
الآخرين.

22

يحب
التجديد.

21

يبادر
بالعمل.

20

يحب بعض
المخاطرة.

19

يهتم
بالأخلاق.

18

يجعل له مثلاً
أعلى.

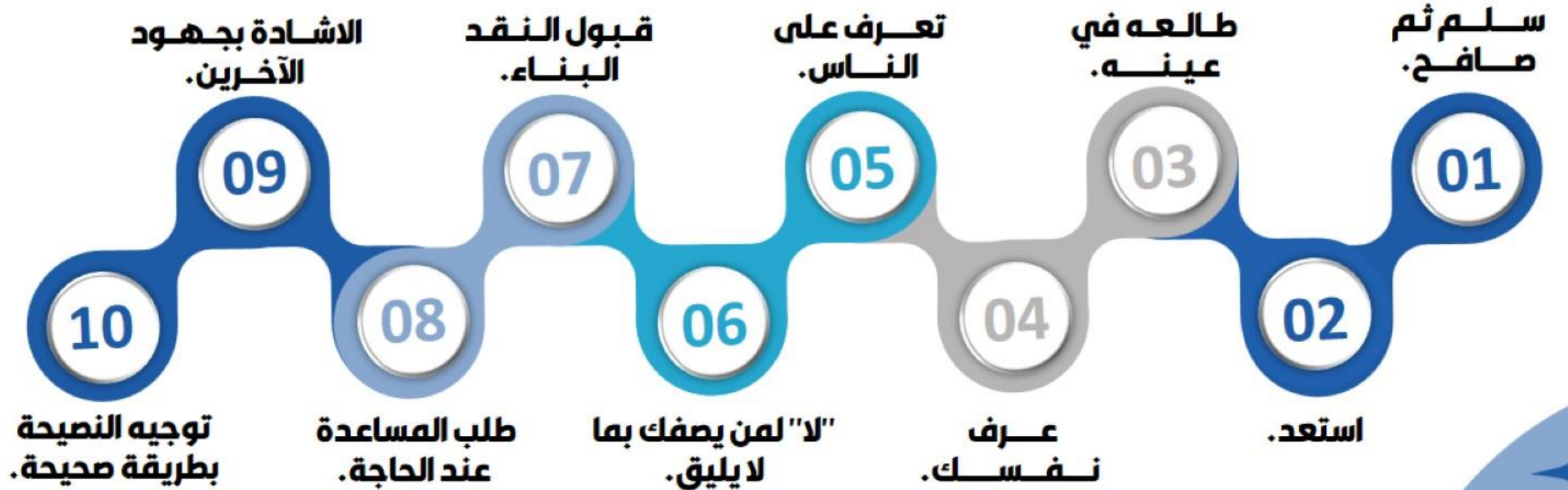


ثالثاً: معتقدات الواثق من نفسه

- يتعرف على نقاط ضعفه وقوته.
- يعتقد أن الثقة بالنفس مهارة مكتسبة.
- يعتقد أنه مهياً دائماً لزيادة ثقته بنفسه.
- يهتم بالصلاة كوسيلة فعالة لحل مشاكله وإتقان عمله.

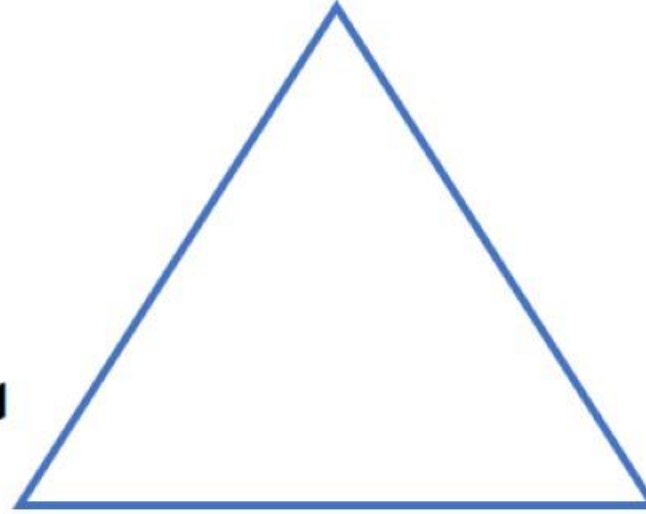


ثالثا: معتقدات الواثق من نفسه قناعان إيمانيّة



معادلة التنمية البشرية للإنسان

الثقة بالنفس
العقل (الواعي + الباطن).



الإرادة
الحواس الخمسة (العلم
+ الصبر + النجاح).

الطاقة الذاتية
القلب (الإيمان + الأمل
+ الرضا).



هل تعلم أن

02

انما القوة في:

- القدرة على المناقشة بهدوء.
- احترام شعور الآخرين.
- العفو وسماحة القلب واللسان.
- التواضع.

01

ليست القوة في:

- رفع الصوت.
- احراج الشخص أمام الناس.
- المخاصمة وكثرة العتاب.
- الاستعلاء على شخص لأنك تعتبره أقل شأنًا.





SLSALAH
CAREERS

شكراً لكم

م. اسراء القطاونه

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