

Upgrade



لاستعادة الثقة بالنفس

اعداد وتقديم
د/نوف الملا



مذكرة

Upgrade

لاستعادة الثقة بالنفس

1. توقعاتي من هذه الدورة....

.....

.....

.....

.....

.....

2. نيتي من هذه الدورة....

.....

.....

.....

.....

3. ماهو مفهوم الثقة بالنسبة لك؟

.....

.....

.....

.....

" كل شي يعود الى الثقة "

اريك كانتونا

4. هرم ماسلو تعرفي على حاجاتك الاساسية



"الشخص الواثق بنفسه يقول : يبدو الأمر صعباً و لكنه ممكن .. أما غير
الواثق فيردد : الأمر ممكن ولكنه يبدو صعباً"

هنري ايسن

5. مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

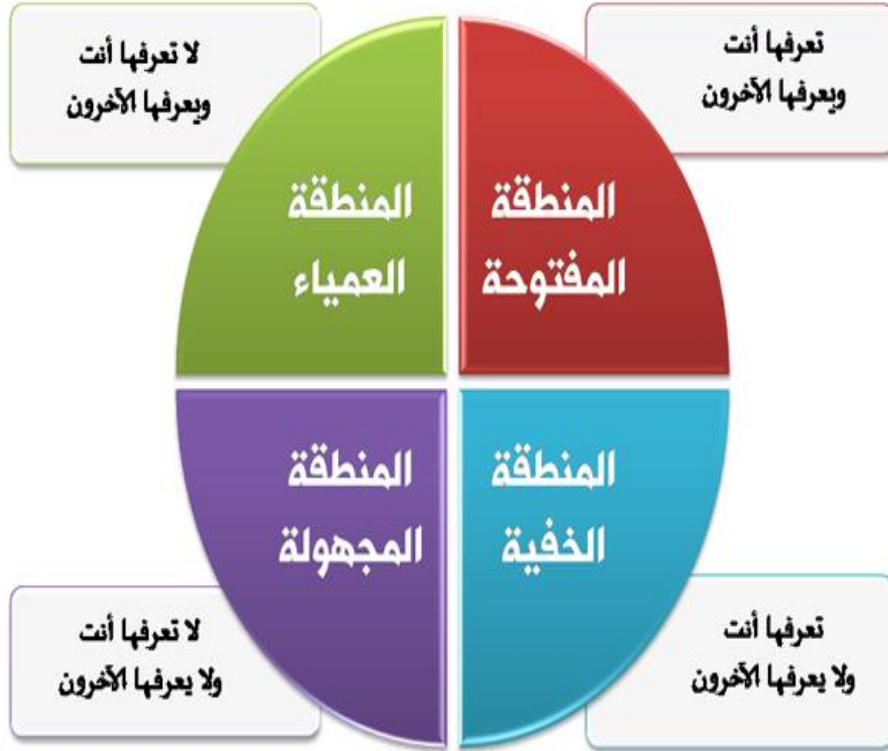
0	1	2	3		
ابدا	احيانا	غالبا	دائما		
				أقبل نفسي كأنسان	1
				أشعر بالرضا عن نفسي	2
				اعرف كيف اثبت نفسي	3
				يحبني معظم الناس	4
				أعبر عن نفسي بسهولة وسط مجموعة من الأشخاص	5
ابدا	احيانا	غالبا	دائما		
				استحق أن اكون سعيدة	6
				اعتبر ان رأيي لا يقل اهمية عن آراء الآخرين	7
				عندما اخطئ اقول لنفسي " من طبيعة البشر ارتكاب الاخطاء"	8
				هل من السهل عليك أن تستمع الى نقد مبرر موجه اليك؟	9
				هل تستطيع أن تقول لشخص راشد انك لا تقبل بسلوكه تجاهك	10
				عندما تصبح علاقتك بأحدهم لاتطاق, هل تستطيع انهاءها؟	11
				هل لديك القدرة على أن تقول " لا " عند الضرورة ؟	12

"من يتصرف بدافع الخوف يظل خائفاً و من يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور"

روجر فريتس

6. نافذة جوهاري

نافذة جوهاري لتحليل الشخصية



"كن نفسك .."

فهذه هي الخطوة الاولى لتصبح أفضل من نفسك"

جورج هربرت

7. تمرين يجب علي

يجب علي أن
يجب علي أن
يجب علي أن
يجب علي أن
يجب علي أن

.....
.....
.....

■



8. تمرين المرأة

.....
.....
.....
.....
.....

9. اوصفي علاقتك مع نفسك

.....
.....
.....
.....
.....

10. اوصفي علاقتك مع الله

.....
.....
.....
.....

11. العلاقة مع الآخرين

.....

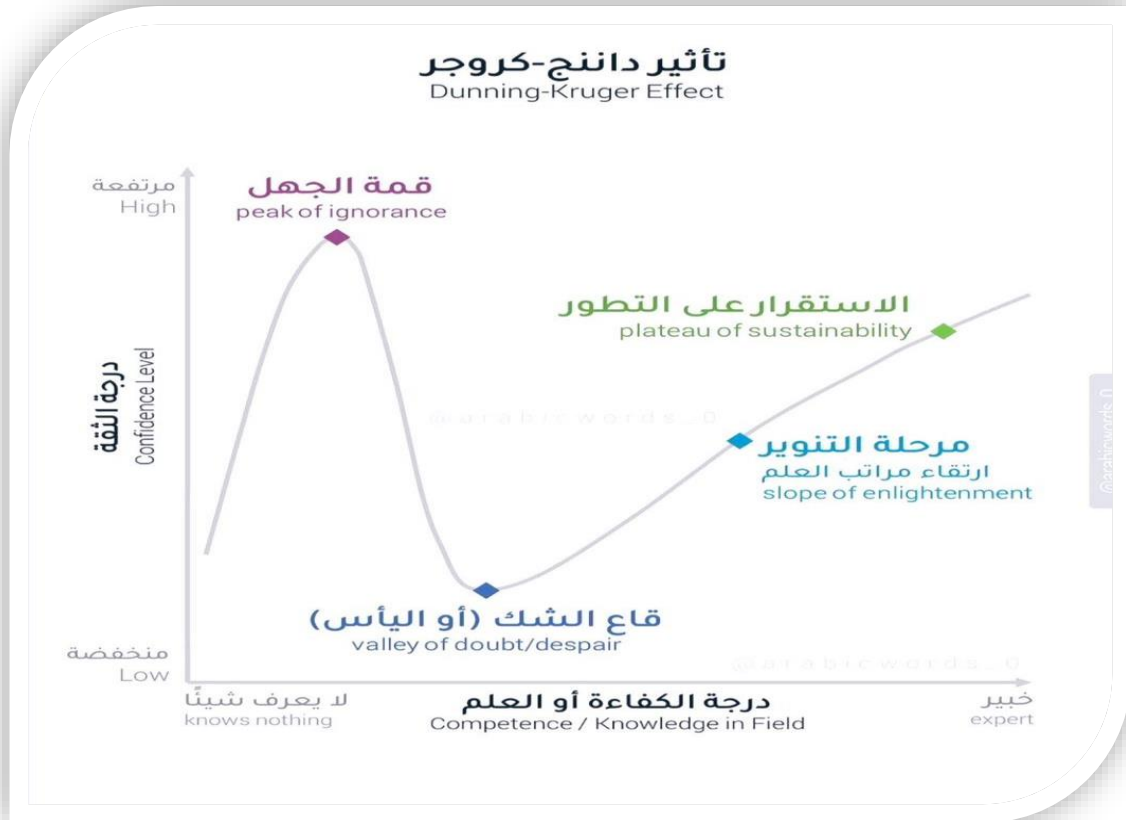
.....

.....

12. تنظيم الوقت

الجدول الاسبوعي مرفق مع المذكرة

13. منحنى تأثير داينغ-كروجر



"لو اعتقدت انك قادر على فعل شئ ما ، أو اعتقدت أنك غير قادر على فعل شئ ما ، ففي كلتا الحالتين انت على صواب"

توماس كارليل

14. مقياس صورة الجسد

	نعم	لا
1		هل هناك مبالغة في الاهتمام بمظهرك عند الخروج من المنزل
2		هل انت راضية عن مظهرك كما هو الان
3		هل تزعجك التعليقات السلبية على بعض من اجزاء جسدك
4		هل تجدين صعوبة ان ترين نفسك عارية
5		هل تتجنبين الظهور للناس بسبب عدم الراحة بمظهرك

.....

.....

.....

.....

.....

.....



"يجب أن تثق بنفسك ..
و اذا لم تثق بنفسك ، فمن ذا الذي سيثق بك ؟"

شانون ميلر

