

المحتويات ارسـم حياتك

- مفهوم الذات
 - مفهوم الحياة التي نعيشها
 - قدرات تطوير الذات والتحفيز الإيجابي
 - مهارات إدارة الحياة وإدارة الذات وإدارة الوقت
 - مدرج النجاح في الحياة
 - المهارات العملية للتحفيز والاسترخاء
- التخطيط الاستراتيجي الشخصي
 - الأهداف الكبرى في الحياة وتحديد رؤية الحياة
 - الأهداف بعيدة المدى والتخطيط لمراحل الحياة
 - تحديد رسالة الحياة والقيم المحفزة لها
 - التجارب المحلية المحفزة للتطوير الذاتي
 - التطبيقات العلمية وورش العمل المصاحبة لتنمية التخطيط الاستراتيجي
- إدارة الذات وترتيب الأولويات
 - مهارات تنظيم الأولويات
 - التخطيط الشخصي في بيئة العمل
 - التناغم بين الأهداف الشخصية والأهداف العملية
 - إدارة الأولويات في بيئة العمل الفاعلة
 - تطوير قدرات الإدارة الذاتية وزيادة الإنتاجية
- إدارة مهام العمل اليومية
 - مهارة متابعة المهام اليومية والتخطيط الأسبوعي
 - مهارات استخدامه الأجنـدات والمفكرات الشخصية
 - قوائم الأعمال اليومية وتنظيم وحدة العمل
 - التناغم بين التخطيط الشخصي والتخطيط العلمي
 - قانون باركينسون والتخلص من ضغوط العمل
- تطوير طاقات الإبداع والتحفيز
 - كيف أكون مبدعا في الجانب الاجتماعي والشخصي
 - كيف أكون مبدعا في الجانب العملي لتخصـص
 - مهارات التحفيز والتخلص من ضغوط العمل اليومي

