

المحتويات التفكير الإيجابي

1- تحقيق التوازن في الحياة وتنظيم الأعمال

- التخطيط الفعال للحياة وترتيب الأولويات
- إدراك الرسالة والرؤية والأهداف الشخصية
- عدم الاستعجال في طلب النتائج
- استثمار التغذية الراجعة والخبرة الشخصية
- الحياة جميلة
- ما هو هدفك في الحياة؟
- الحياة أكثر إشراقاً وجمالاً مع التخطيط والتنظيم للأولويات
- صحتك غذائك شرابك نومك رياضتك
- ابتسم لتكون أجمل ، لا تغضب
- مهما تكالبت عليك الضغوط لا تزال انت افضل من غيرك

2- التخلص من الضغوط وحل المشكلات

- التفكير العلمي بالمشكلات
- استخدام النماذج العلمية في التفكير
- تعريف المشكلة والتحليل الإيجابي
- جمع المعلومات والتأكد من فهم احداثيات الموقف
- التفكير الابداعي في المشكلات
- اتخاذ القرارات بفاعلية وكفاءة
- صنع القرارات واختيار البديل الامثل
- تهيئة البيئة المحيطة لتنفيذ القرار
- البحث عن البدائل المتعددة للمشكلة
- اكتساب المهارات على الانفصال عن المشكلة مشاعرياً
- التعامل مع المشكلات بسلوك تحليلي وتفكيكيها
- نموذج المربع الذهبي لحل المشكلات واتخاذ القرارات
- نموذج vhy5 لتحليل المشكلات الخاص بشركة TOYOTA
- نموذج بريتنو لاتخاذ القرارات
- امتلاك أسلوب المبادرة في احتواء المشكك والسيطرة عليها
- احتواء الأثر النفسي للمشكلات وإعادة تأطيرها للاستفادة منها
- بداية الضغوط ونهايتها - مسببات الضغوط في مجال العمل
- متى؟ أين؟ كيف؟ تبدأ ضغوط الحياة
- التخلص من ضغوط العمل علاقة الضغوط بالفرد والمجتمع
- التعامل مع الضغوط تخيل حياة بدون ضغوط .. تخيل الحل
- تصنيف الضغوط حسب انواعه المرنة في وسائل التخلص من الضغوط

3- التفكير الإيجابي والتحفيز

- أسئلة المبادرة الإيجابية
- استنباط قوة التفكير الإيجابي
- كيف تكون شخصية انتقالية (تحويلية)

- الشخصية الإيجابية واختيار مركز الحياة
- النموذج الإيجابي لمعالجة الأفكار
- كيف نبني حوار داخلي إيجابي
- منطقة الارتياح والصورة الذاتية
- الخطوات الخمسة لتكوين الإدراك
- إدراك الذات من خلال نافذة جوهاري
- الإيجابية وقبعة التفكير الصفراء