



Project No.	Date	Doc. No.	Serial No	Rev	Proj. dep.
18007	2025	EOTSS18007	18007/2025	00	Human dev.

EOTSS Doc. CODE : EOTSS/Marketing/18007-HDU/2025



المكتب الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

تطوير العادات الإيجابية



Code:18007-HuD

خطة تفصيلية لدورة تدريبية: تطوير العادات الإيجابية مقدمة عن الدورة:

تهدف هذه الدورة إلى مساعدة المشاركين على بناء عادات إيجابية تدعم النجاح في الحياة والعمل، وتحسين الإنتاجية والسلوك اليومي. تستهدف الدورة الأفراد الراغبين في تطوير أنفسهم، الموظفين، رواد الأعمال، والطلاب.

مدة الدورة: 8 أسابيع - 8 جلسات (كل جلسة 1.5 - 2 ساعة) 4

محتوى الدورة:

Main Branch: United building – E Shams –Front NBE
, El Siouf _Alexandria
Tel: 01102060500-01144470856



الفرع الرئيسي: عمارات المتحدة – عمارة عين شمس – امام البنك
الاهلي – السيوف- الاسكندرية
تليفون: 01102060500 - 01144470856

E-mail. adelramadan@eotss-academy.com
info@eotss-academy.com





Project No.	Date	Doc. No.	Serial No	Rev	Proj. dep.
18007	2025	EOTSS18007	18007/2025	00	Human dev.

EOTSS Doc. CODE :

EOTSS/Marketing/18007-HDU/2025



المكتب الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

الأسبوع الأول: فهم العادات وتأثيرها على الحياة

الجلسة 1: مقدمة إلى العادات

- تعريف العادات وكيف تتشكل في الدماغ
- الفرق بين العادات الإيجابية والسلبية
- دورة العادة (المثير - السلوك - المكافأة)

الجلسة 2: قوة العادات في تحقيق الأهداف

- تأثير العادات على النجاح الشخصي والمهني
- تحليل العادات الحالية وتحديد العادات الضارة

الأسبوع الثاني: بناء العادات الإيجابية

الجلسة 3: استراتيجيات بناء العادات الإيجابية

- قاعدة 21 يومًا لإنشاء عادة جديدة
- (Habit Stacking) "تقنية" التكديس العادات
- البيئة وتأثيرها على العادات

الجلسة 4: التخلص من العادات السلبية

- استراتيجيات استبدال العادات الضارة
- كيفية كسر العادات السلبية تدريجيًا

الأسبوع الثالث: الثبات والتحفيز الذاتي

الجلسة 5: التغلب على العقبات والمشتتات

- كيفية التعامل مع الفشل والتحديات
- طرق إعادة التركيز عند فقدان الدافع

الجلسة 6: دور الانضباط الذاتي والعقلية الإيجابية

- كيفية تعزيز الانضباط الذاتي
- إعادة برمجة العقل لتبني عقلية النمو

الأسبوع الرابع: التطبيق العملي والمتابعة

الجلسة 7: إنشاء خطة شخصية لتطوير العادات

- تحديد العادات المطلوبة
- وضع خطة تنفيذية ومتابعة الأداء

Main Branch: United building – E Shams –Front NBE
, El Siouf _Alexandria

Tel: 01102060500-01144470856



الفرع الرئيسي : عمارات المتحدة – عمارة عين شمس – امام البنك
الاهلي – السيوف- الاسكندرية

تليفون: 01102060500 - 01144470856

E-mail. adelramadan@eotss-academy.com
info@eotss-academy.com



Project No.	Date	Doc. No.	Serial No	Rev	Proj. dep.
18007	2025	EOTSS18007	18007/2025	00	Human dev.

EOTSS Doc. CODE :

EOTSS/Marketing/18007-HDU/2025



المكتب الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

الجلسة 8: مراجعة وتقييم التقدم

- مراجعة النجاحات والتحديات
- كيفية الاستمرار في تطوير العادات بعد انتهاء الدورة

أدوات ووسائل التدريب

- ✓ تمارين عملية وتطبيقات يومية
- ✓ أوراق عمل وجداول متابعة
- ✓ قصص نجاح ملهمة
- ✓ دعم جماعي وتحفيز مشترك

مخرجات الدورة

- ✓ اكتساب مهارات بناء العادات الإيجابية
- ✓ القدرة على التخلص من العادات السلبية
- ✓ تعزيز الانضباط الذاتي والتحفيز الداخلي
- ✓ تحسين الإنتاجية وتحقيق الأهداف بشكل مستدام

Main Branch: United building – E Shams –Front NBE
, El Siouf _Alexandria

Tel: 01102060500-01144470856



الفرع الرئيسي : عمارات المتحدة – عمارة عين شمس – امام البنك
الاهلي – السيوف- الاسكندرية

تليفون: 01102060500 - 01144470856

E-mail. adelramadan@eotss-academy.com
info@eotss-academy.com