



Project No.	Date	Doc. No.	Serial No	Rev	Proj. dep.
18008	2025	EOTSS18008	18008/2025	00	Human dev.

EOTSS Doc. CODE :

EOTSS/Marketing/18008-HDU/2025



المكتب الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

التحفيز والإلهام



Code: 18008-HuD

📌 خطة تفصيلية لدورة تدريبية: التحفيز والإلهام

🎯 مقدمة عن الدورة:

تساعد هذه الدورة الأفراد على اكتشاف مصادر التحفيز الداخلي والخارجي، وتعلم كيفية الحفاظ على الدافع في مواجهة التحديات، بالإضافة إلى تطوير مهارات الإلهام والتأثير في الآخرين.

✅ المستهدفون:

الأفراد الباحثون عن تحسين حياتهم الشخصية والمهنية
القادة والمدراء الذين يرغبون في إلهام فرق العمل
الطلاب ورواد الأعمال الذين يسعون لتحقيق أهدافهم

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.
18008	2025	EOTSS18008	18008/2025	00	Human dev.
EOTSS Doc. CODE :		EOTSS/Marketing/18008-HDU/2025			



المعهد الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

14 مدة الدورة:

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

محتوى الدورة:

الأسبوع الأول: فهم التحفيز وأنواعه

الجلسة 1: ما هو التحفيز؟

تعريف التحفيز وأهميته في الحياة

الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي

لماذا يفقد الناس الدافع؟

الجلسة 2: مصادر التحفيز المختلفة

تحفيز الذات مقابل التحفيز من البيئة المحيطة

كيف تجد شغفك وتحدد أهدافك؟

قصص نجاح ملهمة

الأسبوع الثاني: بناء عقلية التحفيز المستدام

الجلسة 3: بناء عقلية إيجابية والتحكم في المشاعر

العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحفيز

كيف تتغلب على الأفكار السلبية؟

تقنيات إدارة العواطف

الجلسة 4: وضع الأهداف بفعالية وزيادة الالتزام

كيف تحدد أهدافًا ملهمة؟

تقنية SMART للأهداف الفعالة

ربط الأهداف بالقيم الشخصية

الأسبوع الثالث: الاستمرارية في التحفيز والتعامل مع العقبات

الجلسة 5: مواجهة العقبات والحفاظ على التحفيز

كيف تتعامل مع الإحباط والفشل؟

استراتيجيات إعادة شحن الطاقة والتحفيز

الجلسة 6: بناء العادات التحفيزية اليومية

كيف تدمج التحفيز في روتينك اليومي؟

دور الامتنان والمكافآت في تعزيز الدافع

الأسبوع الرابع: مهارات الإلهام والتأثير في الآخرين

الجلسة 7: كيف تصبح مصدر إلهام للآخرين؟

مهارات القيادة التحفيزية

كيفية التأثير على الآخرين وإشعال حماسهم

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.
18008	2025	EOTSS18008	18008/2025	00	Human dev.

EOTSS Doc. CODE :

EOTSS/Marketing/18008-HDU/2025



المكتب الهندسي لخدمات التكنولوجيا والبرمجيات

Engineering office for Technology and Software Services

الجلسة 8: التطبيق العملي ومراجعة التقدم

تنفيذ خطة تحفيزية شخصية

مشاركة التجارب واستخلاص الدروس

أدوات ووسائل التدريب:

تمارين عملية وجلسات عصف ذهني

تدريبات على بناء الأهداف

فيديوهات ملهمة وقصص نجاح

متابعة جماعية لتحفيز التقدم

مخرجات الدورة:

امتلاك تقنيات للتحفيز الذاتي المستدام

تعلم كيفية التعامل مع الفشل والإحباط

تطوير مهارات التأثير والإلهام

تحقيق الأهداف بفعالية والاستمرار في التحفيز



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