**تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم المستفيد** | **سعد مشعل رحيم العنزي**  **المجموعة** |
| **المجموعة** | **المجموعة الأولى** |
| **المنصة** | **ادارك** |
| **عنوان الدورة** | **العادات الإجابية** |
| **مدتها** | **2** |
| **ملخص الدورة** | **دائما ما تبدو لحظات النجاح التي يتوج بها الناجحون هي نقطة الاهتمام بالنسبة إلينا جميعا، لكننا لا نرى الصعاب التي واجهوها حتى وصلوا إلى ما هم عليه الآن، في كتاب “العادات الذرية” يشرح أهم طرق النجاح وهي كيفية بناء العادات وتكوينها وتغييرها بشكل فعّال**  **مصطلح العادات الذرية هي سلوكيات وممارسات روتينية صغيرة وسهلة**  **والكتاب يركز على كيفية بناء العادات الجيدة والتخلص من العادات السيئة عبر اضافة تغييرات صغيرة وتدريجية في نمط الحياة اليومية**  **وهناك اربعة قوانين من أجل اكتساب عادات جديدة وهي**  **١/ اجعلها واضحة.**  **2/ جذابة.**  **3/ سهلة.**  **4/ مشبعة.** |