**تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي**

|  |  |
| --- | --- |
| **اسم المستفيد** | **سعد مشعل رحيم العنزي** **المجموعة** |
| **المجموعة** | **المجموعة الأولى**  |
| **المنصة**  | **ادارك** |
| **عنوان الدورة** |  **تطوير الذات** |
| **مدتها** |  **2** |
| **ملخص الدورة** | **كيفية تطوير السلوكيات والتوجهات للأفضل: تساعد دورة تطوير الذات في تطوير سلوكيات الفرد، وتعديل أي نمط سلبي، ويكون ذلك من خلال إدراك ما يقوم به الآخرون من أعمال مع ذكر أمثلة واقعية منها، ومحاولة مُحاكاة الإيجابي منها****والإنسان من دون هدف لا يمكن أن يسير في الحياة، وسوف يصبح مشوشًا، لذا يمكن أن يتعلم الفرد من دورة تطوير الذات طريقة وضع أهداف خاصة به، وتحديد الأولويات، وكيفية زيادة الدافعية في سبيل الحرص على تحقيقها، وعدم التراخي أو التخلي عنها في حالة وجود أي معوقات****ويُوجد وسائل متنوعة يمكن عن طريقها أن يقوم الإنسان بتطوير الذات****١-تجنب الغضب****٢- الاهتمام بالصحة العامة****٣- الاعتراف بالعيوب****٤- سؤال الآخرين****٥- النوم المبكر والاستيقاظ المبكر****٦- المداومة على القراءة****٧- تعلم إحدى اللغات****٨-ممارسة ألعاب الذكاء****٩- الإيمان بالقدرة على التغيير****١٠- عدم الخوف من الجديد** |