

# معادلة جذب الاهداف



تقديم / مصطفى محمود





## مصطفى محمود

- مدرب معتمد من البورد العربي للاستشارات والتدريب والتنمية البشرية.
- مدرب معتمد من مؤسسة صناع القرار للتنمية البشرية.
- ممارس كوتشينج معتمد من المركز الاوربي للكوتشينج.
- حاصل على شهادة تدريب مدربين من المركز الكندي التابع للدكتور ابراهيم الفقي.
- مؤسس شبكة صناعة الواقع للتدريب والتسويق الالكتروني



ماذا تتوقع ان تتلقى في هذا البرنامج ؟



# الهدف العام

تهدف امسية معادلة جذب الاهداف الى تزويد المشاركين بالمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم اللازمة لتمكينهم من تحقيق اهدافهم.

# الاهداف التدريبيه:

في نهاية البرنامج يكون المشارك قادراً على أن :

✓ يعرف مفهوم الهدف وانواعه وشروطه.

✓ يطبق معادلة تحقيق الاهداف باحترافية.

✓ يستوعب طرق تحقيق الاهداف وتقنيات التحرر النفسي.

# المحاور

المحور الأول:  
مفاهيم عامه.

المحور الثاني:  
معادلة تجلي الاهداف.

المحور الثالث:  
تقنيات التحرر النفسي.



# مفاهيم عامه

اولا تعريف كلمة معادله هي :  
عبارة عن افتراضات تم تجربتها للحصول على نتيجة  
معينه.

# مفاهيم عامة

ثانيا تعريف قانون الجذب:

توافق ما بين نية اريدها (هدف) وفرصة لتحقيق هذه النية.

# مفاهيم عامة

تعريف الهدف هو:

أي شيء اريد تحقيقه او الحصول عليه.

# أنواع الهدف

• طويلة  
المدى

٥ سنين الى  
٢٥ سنه

• متوسطة  
المدى

سته  
اشهر الى  
٥ سنين

• قصيرة  
المدى

ساعتين  
الى ٦  
اشهر

# شروط الهدف

- ١- محدد بوضوح.
- ٢- قابل للقياس.
- ٣- محدد بزمن.
- ٤- قابل للتحقيق (واقعي).

# معادلة تحقيق الاهداف:

تحرر من:

معوقات + رغبات + مخاوف = تجلي

# المعيقات

هي الأشياء التي تقف امام هدفك وتمنعني من تحقيقه.

ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:

**لماذا لم يتحقق هدفك؟**



# الرغبات

اسباب التعلق بالهدف ، والنتائج المرجوة من الهدف.

ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:

**لماذا اريد تحقيق هدفي؟**

# المخاوف

الاشياء التي ممكن تحدث اذا لم يتحقق هدفي.

ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:

**ماذا لو لم يتحقق هدفي؟**

نشاط!

# تقنيات التحرر النفسي

## المفهوم:

تعرف تقنيات التحرر النفسي بأنها تطبيقات تستخدم للتخلص من المشاعر والمواقف والاحداث المزعجة والاشخاص غير المناسبين و لتحقيق الاهداف وحل المشكلات بأنواعها.

# تقنية التحرر سيدونا



# تطبيق جلسة تحرير جماعية





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# للتواصل

واتس او تلجرام

•• ٩٦٧٧١٥٥٤٥٥٥٤

•• ٩٦٦٥٣٠٥٤٩٨٩١

المدرّب/مصطفى محمود