



برنامج ثقة

(من عمر 18 سنة فما فوق)

اشترك مدى الحياة

ستتعرف في هذا البرنامج على كل أعراض القلق الاجتماعي و أسباب وجوده وجذوره في حياتك. ستتمكن من فهم ناقدك الذاتي وحساسية الرفض لديك وكيف يمكنك النظر الى الحياة بثقة أكبر و إدارة قلقك في تواصلك اليومي مع الناس.



الفصول

الفصل الأول

1. المقدمة
2. أعراض القلق الاجتماعي
3. أنماط استجابات القلقين اجتماعياً
4. ما الذي يجعلك قلقاً؟

الفصل الثاني

1. الخوف الأساسي
2. مصدر الخوف الأساسي

الفصل الثالث

1. ما هي حساسية الرفض؟
2. آثار حساسية الرفض
3. استراتيجيات تجنب الرفض

الفصل الرابع

1. ناقدك الداخلي (1)
2. ناقدك الداخلي (2)

الفصل الخامس

1. ما هي الثقة الاجتماعية؟
2. خطوات الثقة الاجتماعية

الفصل السادس

1. التمايز
2. تحقيق التمايز
3. تحقيق التمايز (2)
4. ماذا أريد؟
5. ما الذي يوقفك؟
6. معرفة قيمتك
7. معرفة نقاط قوتك
8. الايمان بنقاط قوتك

الفصل السابع

1. الوعي بوجود ناقدك الذاتي
2. اصطياذ ناقدك الذاتي
3. تحدي ناقدك الذاتي
4. تحدي ناقدك الذاتي (2)
5. التعاطف مع الذات

الفصل الثامن

1. التسلسل الهرمي للخوف
2. التعرض
3. إعادة صياغة الرفض
4. ممارسة الرفض
5. تصرف بثقة أكبر
6. الخاتمة

ثقة

لبناء الثقة الاجتماعية عند
المصابين بالقلق الاجتماعي



أ. انتصار رضي

مؤسس شركة مرشدي

ساعدت أكثر من 10000 أسرة متضررة باضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

