



## 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. اصطياد 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



www.morshdy.me