

# IMPROVING SELF-ESTEEM PROGRAM

برنامج تنمية الذات

20 HOURS



INTERNATIONAL  
CERTIFICATE

**Contact us: +973 17877999 / 17877992**



Trainmebh



Trainme bh

www.trainme.bh



# PROGRAM

Improving self-esteem and confidence is an essential matter which needs to be addressed and developed within the individuals. Therefore, this program is designed to enhance the skills of establishing positive personality which can be gained throughout the program. Considering, the real interest behind such a program in providing the opportunities of the individual's growth and success. Putting in mind the reflections of individual's improvement on the organization in general.

## البرنامج

تنمية الذات والثقة بالنفس مسألة أساسية يجب أن يتم معالجتها و تطويرها. لذلك ، يعتمد هذا البرنامج المصمم لتعزيز المهارات اللازمة لبناء الشخصية الايجابية والتي سيتم اكتسابها من خلال هذا البرنامج . إذ أخذنا بعين الاعتبار أهمية التعرف على وسائل وطرق التطوير الذاتي التي تدفع لتحقيق أعلى وأفضل مستويات الانجاز والتي تمنح الفرد فرص التطور والرفي. والنظر إلى الانعكاسات الايجابية لهذا التطور الفردي على منظومة العمل .



I can't  
do it

# PROGRAM OBJECTIVES

- Understand importance and requirements of improving self-esteem and confidence
- Develop the characteristics which enhance self-esteem and confidence
- Ability to engage with others
- Enable participants to improve their personalities
- Ability to compete and success in the job field

## أهداف البرنامج

- ادراك أهمية ومتطلبات تطوير الذات والثقة بالنفس
- تطوير الصفات التي تنمي الذات والثقة بالنفس
- القدرة والتمكن من الاندماج مع الآخرين
- التمكن من تطوير الشخصية
- القدرة على المنافسة والتفوق في مجالات العمل

## Content outline

- Concept and importance of self-esteem and confidence
- Results and benefits of improving self-esteem and confidence
- Requirements of improving self-esteem and confidence
- Importance of setting goals to improve self-esteem and confidence
- Learn and enhance positivity in order to achieve personal success
- Enhance motivation at work to raise self esteem
- Develop characteristics of leadership
- Dommitment of responsibilities, Discipline and concentration
- Continuous learning and developing to enhance personal abilities
- Effectiveness in building relationships with others
- Develop and improve emotional intelligence

- مفهوم وأهمية تطوير الذات وتعزيز الثقة بالنفس
- نتائج وفوائد تطوير الذات وتعزيز الثقة بالنفس
- مقومات تطوير الذات وتعزيز الثقة بالنفس
- أهمية وضع الأهداف لتطوير الذات وبناء الشخصية
- تعلم وتعزيز الايجابية والتفاؤل لتحقيق النجاح الشخصي
- التحفيز لاثبات الذات في موقع العمل
- تعزيز صفات الريادة
- القدرة على الالتزام بالمسؤولية والانضباط والتركيز
- تعزيز التفاعل والعلاقات الانسانية مع الآخرين
- تنمية وتطوير الذكاء العاطفي
- استمرار التعليمي والتدريب لبناء وتعزيز القدرات الشخصية
- العمل باستمرار على امتلاك وتعزيز منظومة قيم العمل

## محتوى البرنامج



#### Target Audience:

- New employees whom needed to improve self-esteem and confidence
- Employees whom required to improve self-esteem and confidence
- Other categories of employees whom required to enhance and develop self-esteem and confidence

#### الفئات المستهدفة

- الموظفين الجدد المراد لهم تنمية الذات والثقة بالنفس
- الموظفين المطالبين بتطوير قدراتهم الذاتية في الأداء الوظيفي
- مختلف فئات الموظفين المعنيين بتعزيز وتنمية الذات والثقة بالنفس

#### Training methods

Learning and Training Methods: Interactive training sessions where participants will be engaged in many experiential learning style and apply the learning in the workshop. The tools that will be used in the program are:

- Surveys and questionnaires
- Case studies
- Pre and post tests
- Assignments

#### الياب وطرق التدريب

- الاستبيانات والدراسات
- اوراق العمل
- الحالات الدراسية
- اختبارات وانشطة تدريبية