

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج الثقة بالنفس

2025م

الثقة بالنفس

نطاق زمني

من 7 م إلى 9 م

تاريخ المشروع

2025/10/26

نطاق مكاني

قاعة التدريب بمركز النجاح

المقيمين عليه

جمعية زود & مركز البصائر
للإرشاد الاسري & مركز النجاح
التابع لجمعية البر بالأحساء

الفئة المستهدفة

جميع فئات المجتمع

العدد المستفيد

41 مستفيد/ة

نوع البرنامج

حضورى

01 مقدمة عن البرنامج

برنامج تأهيلي وتدريبى موجه لمستفيدي الجمعية الخيرية، يهدف لمساعدة المشاركين على التخلص من مشاعر النقص والتردد، وبناء صورة إيجابية عن الذات. البرنامج يعتمد على تمارين عملية، مواقف تمثيلية، وتحديات يومية بسيطة، بحيث ينتقل المشارك من "ما أقدر" إلى "أقدر أجرب وأتعلم".

02 الهدف من البرنامج

- 01 تغيير الصورة الذاتية
 - مساعدة المشارك يتعرف على نقاط قوته ويوقف المقارنة بالآخرين.
- 02 كسر حاجز الخوف من المواجهة
 - تدريب المشارك على التحدث أمام الناس والمبادرة بالرأي.
- 03 بناء عادة الإنجاز الصغير
 - كل إنجاز بسيط يرفع مستوى الثقة ويحفز للخطوة اللي بعدها.
- 04 تحسين التواصل والعلاقات
 - الشخص الواثق يتواصل أوضح ويبني علاقات صحية أكثر.
- 05 التمهيد للتمكين المهني
 - الثقة بالنفس شرط أساسى للنجاح في المقابلات والمشاريع الصغيرة.

03 الإيجابيات

- 01 بدون تكلفة
يعتمد على التدريب، النقاش، والتطبيق اليومي.
- 02 أثر مباشر على السلوك
يلاحظ المشارك وأهله فرق في الجرأة والمبادرة خلال أسابيع.
- 03 يناسب كل الفئات
رجال، نساء، شباب، كبار سن، لأن الثقة حاجة إنسانية مشتركة.
- 04 يفتح فرص جديدة
الشخص الواثق يتقدم للوظائف ويعرض خدماته بدون تردد.
- 05 يدعم باقي البرامج
يخلي برامج التمكين والتوظيف تنجح أكثر لأن المستفيد صار جاهز نفسياً.

04 السلبيات والتحديات

- 01 المقاومة الداخلية
بعض المشاركين متعودين على دور "الضعيف" ويخافون يطلعون منه.
- 02 صعوبة القياس
التحسن نفسي وسلوكي، ما يظهر بأرقام واضحة بسرعة.
- 03 الانتكاس بعد الحماس
لو واجه المشارك موقف محبط، ممكن يرجع لنقطة الصفر.
- 04 يحتاج مدرب حكيم
نجاح البرنامج يعتمد على قدرة المدرب على التشجيع بدون ضغط.
- 05 الخلط مع الغرور
بعض المشاركين يفهمون الثقة على إنها صوت عالي وسيطرة.

05 التوصيات

01 البدء بإنجازات صغيرة
تكليف كل مشارك بمهمة بسيطة يقدر إنجازها 100% أول أسبوع.

02 تمارين مواجهة تدريجية
من التحدث لمجموعة صغيرة، إلى المشاركة في اجتماع، إلى عرض أمام الكل.

03 استخدام التغذية الراجعة الإيجابية
تركيز المدرب على ما تم إنجازه بدل التركيز على النقص.

04 ربط الثقة بالواقع
ربط التدريب بمواقف مقابلات العمل، عرض المنتج، وطلب الخدمة.

05 متابعة شهرية
رسائل تحفيز وتذكير بالإنجازات الصغيرة عبر الواتساب لمدة 3 أشهر.

06 خطة استدامة المشروع

07 الخلاصة

بناء الثقة بالنفس " هو المفتاح اللي يخلي الشخص يتحرك ويجرب ويخطئ ويتعلم. بدونها، كل المهارات والفرص تظل نظريات.

التأسيس 0-3 أشهر

المرحلة

01

- تنفيذ البرنامج على دفعة 20-25 مستفيد.
- تدريب 3 متطوعين من المشاركين ليكونوا مساعدين ميسرين.
- إعداد "دفتر إنجازات" لكل مشارك يسجل فيه تقدمه

التشغيل 3-6 أشهر

المرحلة

02

- إطلاق لقاءات شهرية لعرض التجارب والنجاحات الصغيرة.
- دمج مهارات الثقة بالنفس كجزء من برامج التوظيف والمشاريع الصغيرة.
- توثيق قصص التحول وعرضها لتحفيز الدفعات الجديدة.

الاستقلالية 6-12 شهر

المرحلة

03

- تسليم إدارة مجموعات المتابعة للخريجين مع إشراف خفيف.
- جعل البرنامج شرط تمهيدي لأي مستفيد بيدخل برامج التمكين.
- استخدام تغذية راجعة المشاركين لتطوير المحتوى وتكراره كل ربع سنة.

جمعية زود
مركز البصائر للإرشاد الأسري
ومركز النجاة بالمرزوق التابع لجمعية البر بالاحساء
عن إقامة برنامج تدريبي

بناء الثقة بالنفس

أهداف البرنامج:
• تنمية مهارات التواصل
• تنمية المهارات القيادية
• تنمية المهارات الشخصية

الفئة المستهدفة:
• الشباب والفتيات
• طلبة المدارس والجامعات
• المهتمين بتطوير الذات

الوقت:
• 10:00 - 12:00
• 13:00 - 15:00

المكان:
• مركز البصائر للإرشاد الأسري
ومركز النجاة بالمرزوق التابع لجمعية البر بالاحساء

التسجيل:
• 0953645128
• 2021@zod2021@gmail.com

الإعلان



جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج

الثقة بالنفس

2025م



j.zod2021



jzod2021



j.zod2021@gmail.com



0553645378