

تأكيد الذات

تقدم مجموعة الدروس الخاص بمهارات الاتصال ما يحتاجه الطالب من المهارات التي تزيد من حظوظه وفرصه في تحقيق أهدافه والوصول الى مبتغاه سواء في مجال البحث او في الحياة المهنية المستقبلية. لتحقيق مسيرة مهنية ناجحة. لن نتوقف هذه المهارات عند التكوين الأكاديمي والاختصاص وقد فرضتها حاجات التكوين الجامعي والمهني و سوق العمل المتجددة وما تتطلبه من المؤهلات.

مهارات التحكم وبناء الثقة لتأكيد الذات

- مهارات تقدير الذات/بناء الثقة
- مهارات الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة الحقوق، والتأثيرات، والقيم، والتوجهات.
- ومواطن القوة ومواطن الضعف
- مهارات تحديد الأهداف
- مهارات تقييم الذات
- التقييم الكمي والمراقبة .
- إدارة امتصاص الغضب
- التعامل مع الحزن والقلق
- مهارات التعامل مع الخسارة، والإساءة، والصدمات المؤلمة