

# المحتوى

## الصفحة

## الموضوع

- المقدمة ..... ٧
- كيفية الاستفادة من الكتاب ..... ١١
- مدخل الإحساس بالحاجة للتغيير ..... ١٣
- فهم الذات وقوة التغيير ..... ١٧

## الفصل الأول

### ماهية تطوير الذات

- ماهية تطوير الذات ..... ٢٥
- أهمية تطوير الذات ..... ٢٦
- أركان تطوير الذات المهمة ..... ٢٨

## الفصل الثاني

### كيفية تطوير الذات

- معرفة الذات ..... ٤٣
- الثقة بالنفس ..... ٤٤
- ممارسة الثقة بالنفس ..... ٤٧
- ثمرات الثقة بالنفس ..... ٦١
- مزعزعات الثقة بالنفس ..... ٦٢

## الفصل الثالث

### فن التعامل مع الناس

- أهمية تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ..... ٦٧
- أمور يجب إدراكها عند التعامل مع الناس ..... ٦٩
- فوائد الإصغاء الجيد للناس ..... ٨٢

## الصفحة

## الموضوع

## الفصل الرابع

## فن إدارة الوقت

٩٥	..... ماهية الوقت
٩٥	..... أهمية الوقت
٩٦	..... الوقت لدى الثقافات المختلفة
٩٧	..... ما المقصود بإدارة الوقت
٩٨	..... كيف نحدد مصادر استهلاك أوقاتنا؟
١٠٠	..... الكفاءة في إدارة الوقت
١٠١	..... آليات تنظيم الوقت

## الفصل الخامس

## الحصول على ما تريد تقنية تحقيق الذات

١٠٨	..... ما الهدف
١٠٨	..... خصائص الهدف
١١١	..... حدد أهدافك
١١٣	..... أهمية تحديد الأهداف
١١٤	..... أرسم المخطط الاستراتيجي لأهدافك
١١٥	..... رتب أولوياتك

## الفصل السادس

## بعض الكتب المقترحة لتطوير الذات مع شرح المحتوى

١٢٥	..... أولاً-الكتب العربية
١٤٠	..... ثانياً-الكتب الأجنبية
١٤٥	..... الخاتمة
١٥٦	..... قائمة المراجع