

## الوحدة الأولى

# الخوف ومراحله

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

تتناول هذه الوحدة أنواع المخاوف المختلفة وحقيقة الخوف.

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	انواع الخوف ومراحله	فيديو
2	حقائق عن الخوف	فيديو
2.2	تقييم ذاتي	نشاط
3	اختبار الوحدة الأولى 10% من العلامة النهائية	اختبار الوحدة

## الوحدة الثانية

# المسؤولية وانعكاسها

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

تتحدث هذه الوحدة عن تأثير المسؤولية والمساءلة وانعكاسهما على حقيقة قدراتنا في مواجهة الخوف.

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	الضحية والمنتصر	فيديو
1.1	تقييم ذاتي	نشاط
2	اساليب العيش	فيديو
2.1	تقييم ذاتي	نشاط
3	سلم المسائلة والمسؤولية	فيديو
4	اختيار الوحدة الثانية 20% من العلامة النهائية	اختيار الوحدة

## الوحدة الثالثة

# الألم والقوة

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

سنتعرف على الفرق بين الألم والقوة في مواجهة الخوف، وتأثير العالم الخارجي على تمثيلنا الداخلي مع بعض التمارين عليه .

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	الفرق بين الألم والقوة لمواجهة الخوف	فيديو
2	عالمنا الخارجي وتأثيره على تمثيلنا الداخلي	فيديو
3	العملية العصبية لتشكيل معاني حياتنا	فيديو
4	اختبار الوحدة الثالثة 10% من العلامة النهائية	اختبار الوحدة

## الوحدة الرابعة

# منطقة الراحة

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

نتعرّف في هذه الوحدة على مدى تأثير منطقة الراحة في إدارتنا للخوف وكيف يمكننا أن نوسعها.

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	منطقة الراحة	فيديو
2	كيف نوسع منطقة الراحة	فيديو
3	أهمية الشعور بالحافز لمواجهة الخوف	فيديو
4	هل سلوكي يخدمني؟	فيديو
5	اختبار الوحدة الرابعة 20% من العلامة النهائية	اختبار الوحدة

## الوحدة الخامسة

# هل أنت الضيف في حياتك ام المضيف لها؟

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

توضح هذه الوحدة مدى تأثير تحمّلنا للمسؤولية في حياة كل منا بشكل مباشر على قوانا الداخلية والخارجية وقدراتنا في اتخاذ القرارات

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	مضيف أو ضيف؟ ضحية أو مسؤول؟	فيديو
2	الأنا العليا مقابل الأنا الدنيا	فيديو
3	قوة كلمتنا	فيديو
4	صنع القرار	فيديو
5	اختيار الوحدة الخامسة 20% من العلامة النهائية	اختيار الوحدة

## الوحدة السادسة

# وضع الأهداف وجذب النجاح

### ملخص الوحدة والأهداف التعليمية

تتطرق هذه الوحدة إلى أهمية وضع الأهداف وتنسيق الوقت في جذب النجاح.

### أقسام المحتوى بالترتيب

رقم القسم	عنوان القسم	نوع القسم
1	أهمية الأهداف	فيديو
2	ادارة الوقت واهميته	فيديو
3	خطوات جذب النجاح	فيديو
4	كيف نحقق التوازن في الحياه وكيف نقول نعم	فيديو
5	اختيار الوحدة السادسة 20% من العلامة النهائية	اختيار الوحدة