

5

مخاوف تُعيق المدرب في  
بداية رحلته  
(وكيفية التغلب عليها)

SWIPE >



# الخوف من رأي الآخرين 1

“ماذا سيقول الناس عني؟”  
كيف تتجاوزها  
أنت لا تدرب الناس لإرضائهم، بل لتقدّم  
قيمة حقيقية. الآراء لا تحدد قيمتك

🔗 تحويل الفكرة :  
"رسالتي أهم من أحكام الآخرين"

---

SWIPE >



## الـخوف من الفشل 2

”ماذا لو لم أنجح؟“

كيف تتجاوزها لن تعرف الجواب ابدأ ان لم تجرب

الفشل ليس عكس النجاح، بل هو جزء منه.  
كل فشل هو درس يقوِّيك

: تحويل الفكرة 

”كل تجربة تقربني من النجاح الحقيقي“

SWIPE >



# 3 الخوف من عدم وجود عملاء

”من سيثق بي ويشترى خدماتي؟“

: كيف تتجاوزها

ابدأ بمشاركة قيمتك. حين تكون نيتك خالصة ورسالتك واضحة، سيأتي من يحتاجك

: تحويل الفكرة ✂

"رسالتي ستجذب من هم بحاجة لي"

---

SWIPE >



# الخوف من الظهور والتسويق لنفسك 4

أنا لست مرتاحًا في إظهار نفسي والتحدث عن  
”خدمتي“

كيف تتجاوزها

التسويق ليس ترويجًا، بل مشاركة لرسالة تساعد الناس.  
ركّز على ما تُقدّمه، لا على نفسك

تحويل الفكرة ✂

أنا أشارك ما يمكن أن يغيّر حياة الآخرين، وهذا يستحق  
”أن يُرى“

SWIPE >

# 5 الخوف من عدم الكفاءة

”ماذالو لم أكن جيدًا بما فيه الكفاية؟“

: كيف تتجاوزها

ذكّر نفسك أن كل خير بدأ من الصفر. كل جلسة تدريبية هي فرصة لتعلم وتطوير مهاراتك.

: تحويل الفكرة ✂

”أنا أبدأ، وكل خطوة تقربني من الإتقان“

# تحتاج لمساعدة أكثر..

✨ وختامًا..

إذا كنت قد شعرت أن واحدة أو أكثر من هذه  
المخاوف تسكن داخلك، فتأكد أنك لست  
وحدك، وأنّ التغيير ممكن.

لهذا السبب صمّمت لك تدريبًا عمليًا ومُلهمًا  
بعنوان "المدرّب الفعّال"، حيث أرافقك خطوة  
بخطوة لتتخطّى مخاوفك، تبني ثقتك، وتبدأ  
رحلتك كمدرّب بثبات واحتراف.

---

لمزيد من المعلومات تواصل معنا عبر الواتساب

00 212 6 75 09 82 33

**Nahla Belhachmi**  
**Life Coach et Thérapeute**  
**Fondatrice Excellence coaching**  
**Academy**

---

