

تعتبر العلاقة بين تطوير الذات والصحة النفسية من العلاقات التبادلية المثمرة، حيث يمكن لتحسين الوعي بالذات وتعزيز المهارات الشخصية أن يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والعكس صحيح، إذ يمكن للأفراد الذين يعملون على تطوير أنفسهم أن يكتسبوا القدرة على التعامل بفاعلية مع التحديات، بل هو رحلة تتشابك فيها مسارات الثقة بالنفس والصحة النفسية. سنبين لك كيف أن تطوير الذات لا يقتصر على تحسين مهارتنا وقدراتنا فحسب، ما هو مفهوم تطوير الذات؟ وما أهميته؟ تطوير الذات هو عملية مستمرة تهدف إلى تحسين الجوانب المختلفة للحياة الشخصية والمهنية للشخص