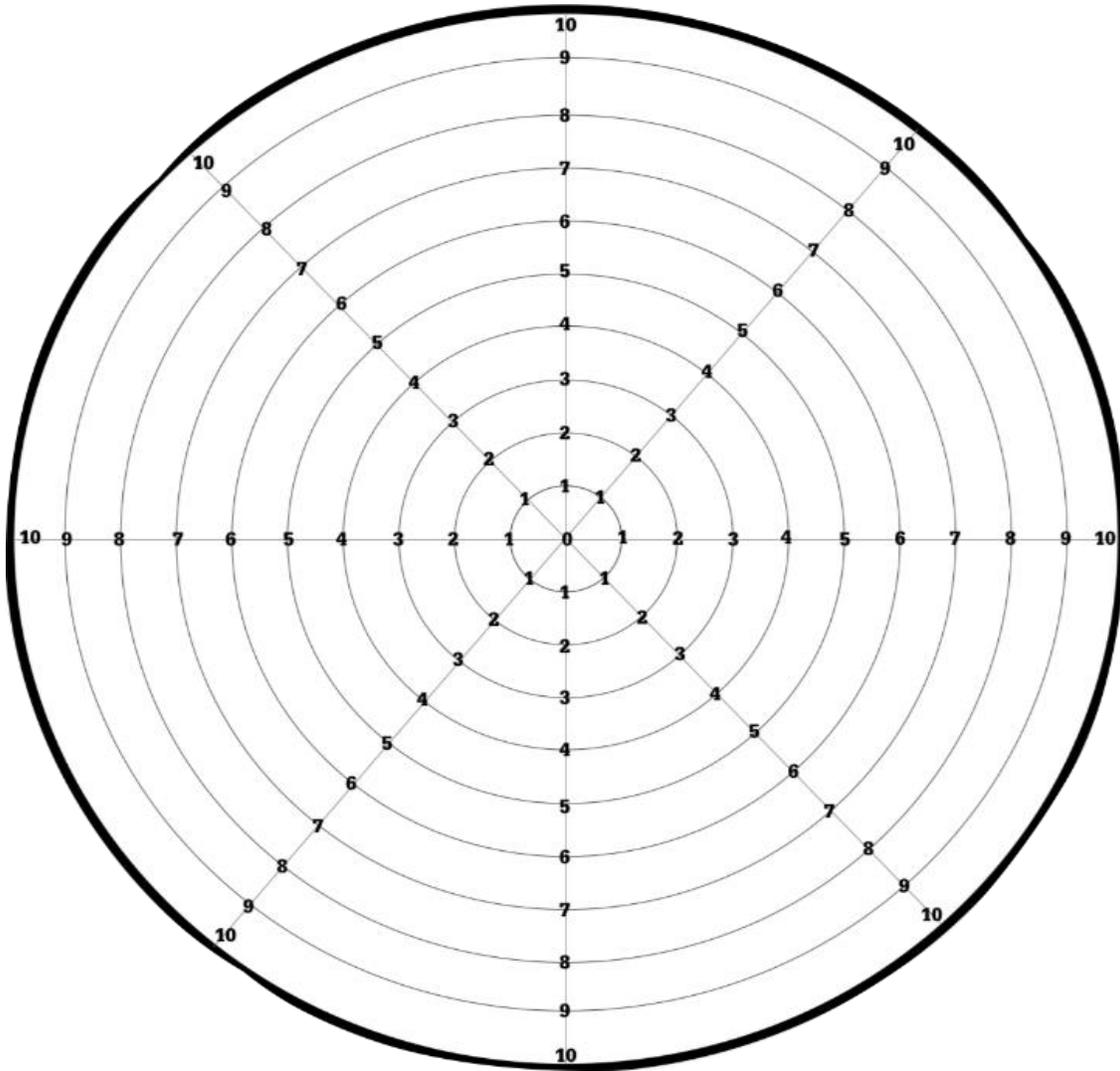


MT2.1_7 تمرين جماعي : أنشطة لممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتي

عجلة الحياة



المرفق بـ MT 2.1_7_1
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

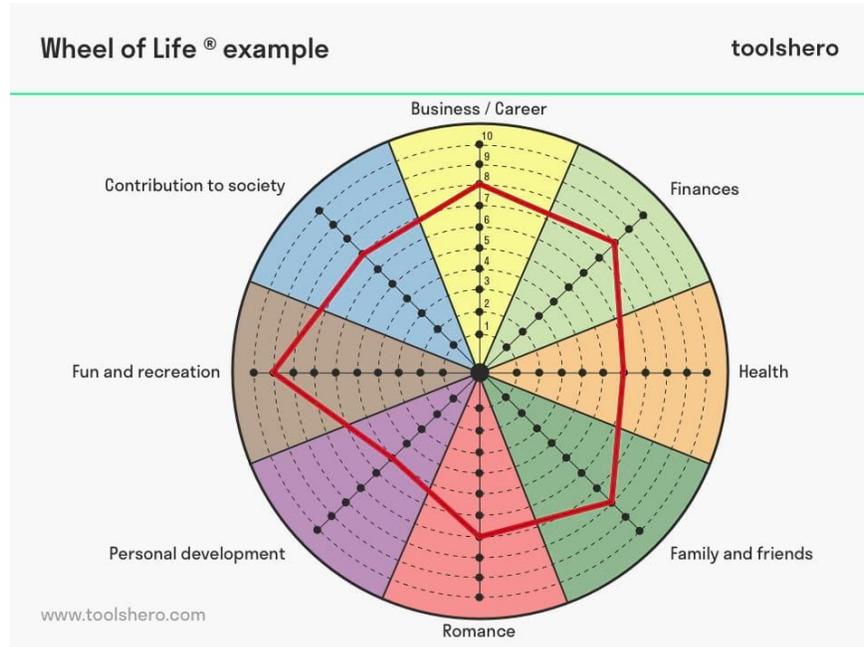
بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد EACEA لذا لا يمكن اعتبار الاتحاد الأوروبي ولا (EACEA) الأوروبي أو الوكالة الأوروبية للتعليم والثقافة مسؤولين عنها.

ستساعدك هذه "العجلة" على النظر إلى ما هو مهم بالنسبة لك في حياتك

تعليمات:

1. فكر في ثمانية أجزاء من حياتك تعتبر الأكثر أهمية بالنسبة لك . يمكن ربطها بمجالات الحياة الأساسية بالنسبة لك (على سبيل المثال، العمل/الوظيفة، الشؤون المالية، الصحة، الأسرة والأصدقاء، الرومانسية، التنمية الشخصية، المرح والترفيه (المساهمة في المجتمع).
2. ثم اكتب هذه على كل قسم من العجلة
3. حدد من 0 إلى 10 مقدار الطاقة أو الاهتمام الذي توليه لكل مجال من هذه المجالات في الوقت الحالي وانضم إليهما
4. ضع علامة من 0 إلى 10 على مقدار الطاقة أو الاهتمام الذي تريد أن توليه لكل مجال من هذه المجالات وانضم إليها
5. أخيرًا، قم بتوصيل النقاط وانظر إلى الفجوات الموجودة بين المنطقتين المحددتين
6. قم بتبديل العجلات لمعرفة أولويات حياة الآخرين في المجموعة
7. في مجموعات، انظر ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لسد الفجوات

مثال:



المرفق بـ MT 2.1_7_1
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. الآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد EACEA لذا لا يمكن اعتبار الاتحاد الأوروبي ولا (EACEA) الأوروبي أو الوكالة الأوروبية للتعليم والثقافة مسؤولين عنها