

MT2.1_7 تمرين جماعي

أنشطة لممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

هنا، الآن!

المطابقة مع الأولوية/ الأولويات في عجلة الحياة	الوقت المستغرق في الأسبوع	نشاط
	14 يوم / ساعتان / أسبوع	مثال: تشغيل الكمبيوتر

المرفق MT 2.1_7_2
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

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

سينظر هذا النشاط في الطريقة التي تقضي بها وقتك حاليًا، وما تستمتع بفعله، وما إذا كانت هناك أية صعوبات قد تواجهك

تعليمات:

1. في الجدول، صف الأنشطة التي تقوم بها كل أسبوع والمدة التي تقضيها في القيام بها
2. كيف تتوافق هذه الأنشطة مع أولوياتك في عجلة الحياة؟
3. بعد التحدث في مجموعات حول أنشطتك وأولوياتك الحالية، هل هناك أي شيء تخطط الآن للقيام به بشكل مختلف؟ ناقش هذا أيضًا مع المجموعة

المرفق MT 2.1_7_2
المهمة 2.2



Co-funded by
the European Union

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