

عدد السعرات المحروقة

الهدف:

- إشراك المشاركين في تحديد الأهداف الشخصية والمهنية وصياغتها.
- شجع المشاركين على التفكير عبر الأطر الزمنية قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل.

المزايا:

- يعزز التأمل الذاتي والتعبير عن الأهداف.
- يشجع المشاركين على النظر في الأهداف في أطر زمنية مختلفة.
- يمهّد الطريق لأنشطة التخطيط المستقبلية داخل ورشة العمل.

التعليمات:

1. تحديد الهدف:

الأهداف الشخصية

- فكر في جوانب حياتك خارج المجال المهني.
- ما هي الإنجازات أو التحسينات الشخصية التي تطمح إلى تحقيقها ؟

ينبغي للأهداف المهنية تحقيق ما يلي:

- فكر في حياتك المهنية وتطورك المهني.
- ما هي المعالم أو التطورات التي تهدف إلى تحقيقها ؟

2. اعتبارات الإطار الزمني:

- ضع في اعتبارك الأهداف في ثلاثة أطر زمنية:
- على المدى القصير (0-6 أشهر): أهداف يمكن تحقيقها في المستقبل القريب.
- متوسطة المدى (6 أشهر - سنتان): الأهداف التي تتطلب المزيد من الوقت والتخطيط.
- على المدى الطويل (أكثر من عامين): طموحات شاملة قد يستغرق تحقيقها عدة سنوات.

أسئلة ممكنة:

على المدى القصير:

- ما هي المهارات التي ترغب في تطويرها في الأشهر الستة المقبلة ؟
- هل هناك تحسينات شخصية فورية تريد التركيز عليها ؟



متوسطة الأمد:

أين ترى نفسك خلال 10 سنوات؟

- ما هي الإنجازات المهمة التي ترغب في تحقيقها في حياتك الشخصية؟

المدى البعيد:

7. What is your career goal?

- كيف تتصور حياتك الشخصية المثالية على المدى الطويل؟

الإجابات المحتملة:

على المدى القصير:

تعلم لغة جديدة

مهارات إدارة الوقت.

- وضع روتين منتظم للياقة البدنية.

متوسطة الأمد:

- الحصول على شهادة مهنية.

- تأمين دور قيادي في العمل.

- إكمال درجة متقدمة.

المدى البعيد:

- ليس له منصب رفيع أو تنفيذي.

أنشئ نشاطًا تجاريًا

- تحقيق توازن بين العمل والحياة يتماشى مع القيم الشخصية.

ملاحظة للميسر:

- شجع المشاركين على تدوين أفكارهم بشكل فردي قبل المشاركة داخل مجموعاتهم.

- أكد على أن الأهداف يمكن أن تتطور بمرور الوقت، ولا بأس من إعادة النظر فيها وتعديلها مع تغير الظروف.

- تسهيل مناقشة مفتوحة حيث يمكن للمشاركين مشاركة تطلعاتهم، وتعزيز جو داعم وتعاوني.