

تمرين جماعي: 2 MT2.2

المدة : 25 دقيقة

➤ الهدف

تحفيز النقاش حول كيفية مساهمة المثابرة والتحفيز في النمو الشخصي والمهني.

➤ تعليمات النشاط

1. **مقدمة (دقيقتان):** ابدأ بمقدمة موجزة عن الموضوع الفرعي، مع تسليط الضوء على أن المثابرة والتحفيز ليسا مجرد مفاهيم، بل مهارات فعلية يمكن تطويرها واستخدامها لتحقيق النمو.
2. **الإقران (دقيقة واحدة):** اطلب من المشاركين أن يعملوا في مجموعات من فردين لكل مجموعة. إذا كانت ورشة العمل افتراضية، فاستخدم الغرف الجانبية لكل فردين.
3. **مطالبات المناقشة (10 دقائق):**
 - a) يناقش كل ثنائي مواقف محددة حيث رأوا أن المثابرة تؤدي إلى النمو الشخصي (على سبيل المثال، تعلم مهارة جديدة، والتغلب على التحدي الشخصي).
 - b) ثم يناقشون كيف لعب الدافع دورًا في إنجازاتهم المهنية (على سبيل المثال، إكمال مشروع مهم، والحصول على ترقية).
4. **مشاركة المجموعة (7 دقائق):** اجتمعوا مجددًا كمجموعة كبيرة واطلب من بعض المجموعات المصغرة مشاركة مناقشاتهم، مع التركيز على المواضيع المشتركة التي ظهرت حول دور المثابرة والتحفيز في النمو.
5. **التأمل (5 دقائق):** اختتم النشاط من خلال مطالبة المشاركين بالتفكير في كيفية تطبيق الأفكار المستفادة من المناقشة على أهدافهم الشخصية والمهنية الحالية.

➤ نصائح للمدرب

- ✓ شجع المشاركين على التفكير في أمثلة ملموسة من حياتهم الخاصة.
- ✓ ذكّرهم بأن الهدف ليس التباهي بالإنجازات، بل تحديد الكفاءات الأساسية التي أدت إلى تلك الإنجازات.
- ✓ تعزيز بيئة الدعم والخصوصية لضمان إجراء مناقشات مفتوحة وصادقة.