

## تمرين جماعي MT2.2\_6

المدة : حوالي 20-25 دقيقة

### ➤ الهدف

تسهيل مناقشة جماعية حيث يمكن للمشاركين مشاركة تجاربهم واستراتيجياتهم ورؤاهم حول التغلب على التحديات الشخصية من خلال المثابرة.

### ➤ أسئلة المناقشة

1. مشاركة تحدي شخصي: يأخذ كل مشارك دوره في مشاركة تحدي شخصي أو عقبة واجهها في حياته. يمكن أن يكون مرتبطًا بالعمل أو العلاقات أو الصحة أو أي مجال آخر.
2. ردود الفعل الأولية: كيف كان رد فعلك في البداية عندما واجهت هذا التحدي؟ ما هي أفكارك ومشاعرك الأولية؟
3. المثابرة في العمل: صف الإجراءات المحددة التي اتخذتها لمواجهة التحدي. ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي استخدمتها لمواصلة المضي قدمًا؟
4. النكسات والدروس المستفادة: هل واجهت أي انتكاسات أو إخفاقات على طول الطريق؟ كيف كان ردك على هذه النكسات، وماذا تعلمت منها؟
5. نظام الدعم: هل طلبت الدعم أو التوجيه من الآخرين خلال رحلتك؟ كيف أثر نظام الدعم الخاص بك (الأصدقاء، العائلة، الموجهون) على مثابرتك؟
6. العقلية والمعتقد: كيف ساهمت عقليتك وإيمانك بنفسك في قدرتك على المثابرة؟ هل سبق لك أن شككت في قدرتك؟
7. نقاط التحول الرئيسية: هل كانت هناك أي لحظات أو نقاط تحول محددة عززت تصميمك والتزامك للتغلب على التحدي؟
8. الدروس والنمو: ما هي الدروس القيمة التي اكتسبتها من هذه التجربة، وكيف ساهمت في نموك الشخصي ومرونتك؟
9. الاحتفال بالنجاح: شارك نجاحك أو إنجازك النهائي في التغلب على التحدي. كيف كان شعورك عندما وصلت إلى هذه المرحلة، وكيف أثر ذلك على حياتك؟
10. نصيحة للآخرين: بناءً على خبرتك، ما هي النصيحة أو كلمات التشجيع التي ستقدمها للآخرين الذين يواجهون تحديات حاليًا ويحتاجون إلى تطوير مثابرتهم؟
11. الأفكار النهائية: لخص أفكارك حول قوة المثابرة في التغلب على التحديات الشخصية. هل تعتقد أن المثابرة مهارة يمكن تنميتها مع مرور الوقت؟

### ➤ نصائح التدريب



- ✓ تشجيع الاستماع النشط والمشاركة المحترمة داخل المجموعة.
- ✓ ذكّر المشاركين بأن رحلة كل شخص فريدة من نوعها، وأنه لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع للتغلب على التحديات.
- ✓ تعزيز بيئة داعمة وغير قضائية حيث يشعر المشاركون بالراحة في مشاركة تجاربهم ونقاط ضعفهم.
- ✓ اختتم المناقشة بالتأكيد على أهمية المثابرة في النمو الشخصي والنجاح.
- ✓ توفر هذه المناقشة الجماعية منصة للمشاركين للتفكير في تجاربهم الشخصية في التغلب على التحديات من خلال المثابرة والتعلم من رحلات بعضهم البعض. يمكن أن يكون تبادلًا هادفًا وملهمًا للأفكار والقصص.