

تطوير وتجربة والتحقق من المناهج التعليمية والمواد التدريبية الخاصة بعقلية ريادة الأعمال والمهارات الأساسية في دول العالم الثالث



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

نموذج لمناهج ENTRECOMP 2.1 الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

مهمة 2.2: تطوير المناهج والمواد التدريبية لـ ENTRECOMP

الشريك المسؤول عن هذا النشاط: مركز إدارة البحر الأبيض المتوسط - MMC

تفاصيل المشروع الرئيسية

برنامج:	إيراسموس +
الإجراء الرئيسي:	منحة المبلغ المقطوع
عنوان المشروع:	التطوير المشترك والتجريب والتحقق من عقلية ريادة الأعمال ومناهج المهارات الأساسية والمواد التدريبية لبلدان ثالثة
اختصار المشروع:	EMSA
رقم اتفاقية المشروع:	101092477
تاريخ البدء:	2023/01/01
تاريخ الانتهاء:	2025/12/31

تم التنسيق بواسطة

 **MMC** Mediterranean Management Centre

شركاء المشروع



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي



تهدف هذه الورشة إلى تعريف المتعلمين بمفاهيم "الوعي الذاتي" و"الكفاءة الذاتية". يبدأ بمقدمة لهذه المفاهيم، ويشرح التفاعل بينها وارتباطها بالقيادة وريادة الأعمال، ويقدم نصائح حول كيفية تحسين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية لتكون قادرًا على التفكير في الاحتياجات والرغبات والاهتمامات الخاصة. ، والتطلعات. من أجل فهم المفاهيم بشكل أفضل، يقوم المتعلمون بتقييم وعيهم الذاتي من خلال استكمال اختبار الوعي الذاتي واستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة لتقييم كفاءتهم الذاتية. وبالتالي، تتاح لهم الفرصة لوضع الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية موضع التنفيذ من خلال التعرف على مفهومي "اليقظة الذهنية" و"التصور"، ومن خلال تنفيذ سلسلة من الأنشطة الفردية والجماعية التي تتيح لهم الاستفادة من الذات وممارستها. الوعي والكفاءة الذاتية. أخيرًا، يُطلب منهم صياغة بيانهم الشخصي بناءً على وعيهم الذاتي وكفاءتهم الذاتية، وبالتالي تشكيل اتجاه وأولويات وأهداف واضحة، ويدركون أن إظهار الوعي الذاتي هو إحدى السمات الأساسية لقيادة الآخرين وحتى أن ينظر إليها على أنها نموذجًا يحتذى به.

نتائج التعلم

بعد انتهاء ورشة العمل، سيكون المشاركون قادرين على:

من حيث المعرفة:

تعريف الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية، وشرح التفاعل بين الاثنين.

وصف دور الوعي الذاتي في القيادة والإلهام الآخرين، ودور الكفاءة الذاتية في تطوير عقلية ريادة الأعمال.

من حيث المهارات:

تحديد وتقييم القيم ونقاط القوة والضعف الخاصة بالفرد من خلال أنشطة وأدوات التقييم الذاتي المختلفة.

تحليل احتياجات الفرد ورغباته واهتماماته وتطلعاته ليصبح أكثر وعيًا بذاته وكفاءة ذاتية.

من حيث الاختصاصات:

فكر وتصرف نحو اتجاه وأولويات وأهداف واضحة باستخدام بيان شخصي (بيان) تم إنشاؤه لحياة الفرد بناءً على أهدافه. الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية.

منهجية التدريب

التعلم المتزامن عبر الإنترنت

التعلم الذاتي

المتطلبات الأساسية

مستوى المبتدئين

مهارات محددة مطلوبة

ورش عمل سابقة مطلوبة

إذا كانت الورشة تتطلب مهارات معينة أو المشاركة في ورش عمل سابقة، يرجى التوضيح:

لا يوجد

التعلم المتزامن عبر الإنترنت

مدة الورشة

6 ساعات.

تقنيات التدريب

محاضرة (اجبارية)

تمرين فردي

مجموعة تمرين

لعب الأدوار

ورشة عمل تجريبية

- مناقشة جماعية
 العصف الذهني
 دراسة الحالة
 أسئلة وأجوبة (أسئلة متعددة الخيارات وأسئلة مفتوحة)
 أخرى (يرجى الإشارة)

المعدات والمواد اللازمة

معدات:

- ✓ كمبيوتر محمول/كمبيوتر شخصي

مواد:

- ✓ عرض باور بوينت
 ✓ أوراق عمل النشاط
 ✓ أوراق
 ✓ أقلام

توصيف برنامج الورشة

رقم.	الموضوع/المحتوى	عبء العمل بالدقائق
1	مقدمة في الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية	25 دقيقة
	<p>المحتوى</p> <ul style="list-style-type: none"> الوعي الذاتي - الكفاءة الذاتية ما رأيك في "الوعي الذاتي"؟ كيف تعتقد أن "الوعي الذاتي" يرتبط بـ "الكفاءة الذاتية"؟ ما أستطيع وما لا أستطيع فعله <p>تقنية التدريب / رمز الأداة المنهجية</p> <p>محاضرة: مقدمة في الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية/1_PPT2.1_1</p> <p>أسئلة والإجابات: أسئلة مفتوحة</p>	
2	التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية	140 دقيقة
	<p>المحتوى</p> <ul style="list-style-type: none"> الوعي الذاتي: نقطة البداية - ما هو الوعي الذاتي؟ - الوعي الذاتي والذكاء العاطفي - الوعي الذاتي الداخلي والخارجي - الوعي الذاتي والقيادة <p>تقنية التدريب / رمز الأداة المنهجية</p> <p>محاضرة: التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية/1_PPT2.1_1</p> <p>تمرين فردي: هل أنت واع بذاتك؟ /2_MT2.1_2</p>	

	<p>عرض وتحليل الفيديو: لغز الخبرة مقابل الذاكرة/ MT2.1_3</p> <p>تمرين فردي: ما هو مستوى كفاءتك الذاتية؟ MT2.1_4/</p> <p>مناقشة جماعية: أسئلة للتأمل الذاتي/ MT2.1_5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - لماذا يصعب أن تكون واعياً بذاتك؟ - 5 طرق لتنمية الوعي الذاتي • الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام - ما هي الكفاءة الذاتية؟ - نموذج ألبرت باندورا للكفاءة الذاتية - الكفاءة الذاتية وريادة الأعمال - أدوات لقياس الكفاءة الذاتية - مقياس الفعالية العامة (GES) - نصائح لتحسين الكفاءة الذاتية • التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية
<p>95 دقيقة</p>	<p>3</p> <p>الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية في العمل</p> <p>المحتوى</p> <p>تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هو اليقظة الذهنية؟ - ممارسة اليقظة الذهنية! - ما هو التصور؟ - ممارسة التصور! • ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية - أنشطة للممارسة <p>تقنية التدريب / رمز الأداة المنهجية</p> <p>محاضرة: الوعي الذاتي وفعالية الذات في العمل/ PPT2.1_1</p> <p>تمرين فردي: أنشطة لممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية - مخطط الحرية، تغيير الحديث الذاتي، تسجيل الحروف الأبجدية الخاصة بك، طرح "الأسباب الثلاثة"/ MT2.1_6</p> <p>تمرين جماعي: أنشطة لممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية - عجلة الحياة، هنا، الآن!/ MT2.1_7</p>	
<p>80 دقيقة</p>	<p>4</p> <p>إظهار الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية</p> <p>المحتوى</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوعي الذاتي والبيان الشخصي • الوعي الذاتي كأحد السمات الأساسية لنمذجة الأدوار <p>تقنية التدريب / رمز الأداة المنهجية</p> <p>محاضرة: إظهار الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية/ PPT2.1_1</p> <p>تمرين فردي: بياني الشخصي/ MT2.1_8</p>	

	عرض وتحليل الفيديو: افتقار مايكل سكوت التام للوعي الذاتي، المكتب US/MT2.1_9		
20 دقيقة		مراجعة	5
	تقنية التدريب/رمز الأداة المنهجية	المحتوى	
	محاضرة: مراجعة/ PPT2.1_1	• المراجعة	

قائمة الأدوات المنهجية

رمز الأداة المنهجية	تقنية التدريب	رقم.
PPT2.1_1	محاضرة	1
MT2.1_2	تمرين فردي	2
MT2.1_3	عرض الفيديو وتحليله	3
MT2.1_4	تمرين فردي	4
MT2.1_5	مناقشة جماعية	5
MT2.1_6	تمرين فردي	6
MT2.1_7	تمرين جماعي	7
MT2.1_8	تمرين فردي	8
MT2.1_9	عرض الفيديو وتحليله	9

التعلم الذاتي

المصادر

المرفق (إن وجد)	عنوان المرجع	رقم.
	Bandura, a. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.	1
	Bandura, a. (1991a). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behaviour. In J. Madden, IV (ed.), Neurobiology of learning, emotion and affect (pp. 229- 270). New york: raven.	2

	Bandura, a. (1991b). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (ed.), <i>Perspectives on motivation: nebraska symposium on motivation</i> (vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: university of nebraska press.	3
	Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (ed.), <i>Encyclopedia of human behavior</i> (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman [ed.], <i>Encyclopedia of mental health</i> . San Diego: Academic press, 1998).	4
https://doi.org/10.1177/001100009360917	Buckley, T. R., & Foldy, E. G. (2010). A Pedagogical Model for Increasing Race-Related Multicultural Counseling Competency 1ψ7. <i>The Counseling Psychologist</i> , 38(5), 691–713. https://doi.org/10.1177/001100009360917	5
	Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). <i>A theory of objective self awareness</i> . Academic Press.	6
	Goleman, D. (1995). <i>Emotional intelligence</i> . Bantam Books, Inc.	7
https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184	Jiaying Huo (2023). Vocational-technical teachers' mindfulness: Does it matter for teachers' well-being and motivation? <i>Heliyon</i> 9(6), e17184, 2405-8440. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17184	8
	Lent, r. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: empirical status and future directions. <i>Journal of vocational behaviour</i> , 30, 347-382.	9
	Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986). Special issue on self-efficacy theory. <i>Journal of social and clinical psychology</i> , 4 (whole no.3).	10
	Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and and school achievement. In R. J. Riding & S. G. Rayner (Eds.), <i>Self perception</i> (pp. 239–265). Ablex Publishing.	11
	Schunk, d. H. (1989). Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (eds.), <i>Research on motivation in education</i> . Vol. 3: goals and cognitions (pp. 13-44). San diego: academic press.	12
https://doi.org/10.1037/t00393-000	Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). <i>General Self-Efficacy Scale (GSE)</i> [Database record]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t00393-000	13

	Schwarzer, r. (Ed.). (1992). Self-efficacy: thought control of action. Washington, DC: hemisphere.	14
https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178	Sutton A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. <i>Europe's journal of psychology</i> , 12(4), 645–658. https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178	15
	White, j. (1982). Rejection. Reading, MA: Addison-wesley.	16
	Wood, r. E., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. <i>Academy of management review</i> , 14, 361-384.	17
https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U	[Comedy Bites]. (2023, September 29). Michael Scott's total lack of self awareness The Office US Comedy Bites [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U	18
https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs	[PsychAlive]. <i>What is Mindfulness?</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs	19
https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBI-7Yg	[TED]. (2010, March 1). The riddle of experience vs. Memory Daniel Kahneman [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBI-7Yg	20
https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/	(2023, July 27). 11 Ways to Improve Your Self Efficacy. Pocket Prep. Retrieved February 20, 2024, from https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/	21
https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-charid	(2023, March 23). What makes a good role model? LinkedIn. Retrieved March 12, 2024, from https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-charid	22
https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/	(2022, March 25). Self Awareness Test: Are You Self-Aware? Scuffed Entertainment. Retrieved March 12, 2024, from https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/	23
https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/	(2019, August 11). The Importance of Albert Bandura's Concept of Self-efficacy in Achieving Success. Envision Your Evolution. Retrieved February 22, 2024, from https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/	24
https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/	(2019, May 21). Measuring Self-Efficacy with Scales and Questionnaires. Positive Psychology. Retrieved February 19, 2024, from https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/	25



https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it	(2018, January 4). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It). Harvard Business Review. Retrieved February 23, 2024, from https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it	26
https://positivepsychology.com/	(n.d.). Become a Positive Psychology Professional. Positive Psychology. Retrieved February 20, 2024, from https://positivepsychology.com/	27
https://jackcanfield.com/	(n.d.). Create the Life You've Been Dreaming Of. Jack Canfield. Retrieved February 20, 2024, from https://jackcanfield.com/	28
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness	(n.d.). <i>Mindfulness Quiz</i> . Greater Good Magazine. Retrieved March 13, 2024, from https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness	29
https://www.developgoodhabits.com/	(n.d.). Welcome to Develop Good Habits! Develop Good Habits. Retrieved February 20, 2024, from https://www.developgoodhabits.com/	30
	www.greatergood.berkeley.edu/	31
	www.momjunction.com	32
	www.psychcentral.com	33
	www.verywellmind.com	34

