

ENTRECOMP:

2.2 المثابرة والتحفيز

اسم المؤسسة الشريكة
الكلية العربية للعلوم التطبيقية

□□□□□ 6 : □□□□□



Co-funded by
the European Union

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

اتحاد المشروعات

MMC Mediterranean
Management Centre

المنسق:



الشركاء:



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

تفاصيل المشروع

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

الاختصار: EMSA (Entrepreneurial Mindset and Skills for All)

اتفاقية رقم: 101092477 – EMSA – ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

برنامج: ايراسموس بلاس بناء القدرات في مجال التعليم المهني والتدريب

دعوة تقديم المقترحات: ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

تاريخ البدء: 01/01/2023

تاريخ الانتهاء: 1/12/2025

الكفاءة 2.2 : المثابرة والتحفيز

هدف الورشة



تهدف ورشة العمل هذه إلى تزويد المشاركين بفهم شامل وتطبيق عملي للمثابرة والتحفيز في البيئات المهنية. من خلال استكشاف متعمق للمفاهيم والنظريات والاستراتيجيات الأساسية المتعلقة بهذين المفهومين. حيث تم تصميم ورشة العمل هذه لتعزيز معرفة المتعلمين بالمبادئ الأساسية للتحفيز والدور الحاسم للمثابرة في تحقيق الأهداف طويلة المدى. سيتمكن المتعلمين من تطوير مهاراتهم في تطبيق تقنيات فعالة لبناء الصمود، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والحفاظ على التحفيز، حتى في مواجهة التحديات. علاوة على ذلك، تهدف الورشة إلى تنمية الكفاءات اللازمة لدمج هذه المفاهيم في ممارسات مكان العمل، وتمكين المشاركين من قيادة المبادرات التي تخلق بيئة تحفيزية وتحافظ عليها، وتكيف الاستراتيجيات بناءً على ملاحظات الفريق، وتقييم تأثير هذه الاستراتيجيات على أداء الفريق ومعنوياته. مع نهاية ورشة العمل هذه، لن يكون لدى المشاركين فهم نظري عميق للمثابرة والتحفيز فحسب، بل سيتم تزويدهم أيضاً بمهارات وكفاءات قابلة للتنفيذ تمكنهم من تطبيق هذه المفاهيم بفعالية في حياتهم المهنية، مما يساهم في النمو الفردي والتنظيمي.

✓ من حيث المعرفة:

التعرف على وشرح المفاهيم الأساسية للمثابرة والتحفيز، بما في ذلك نظريات التحفيز، واستراتيجيات بناء الصمود، وتقنيات الحفاظ على التحفيز في المواقف الصعبة.

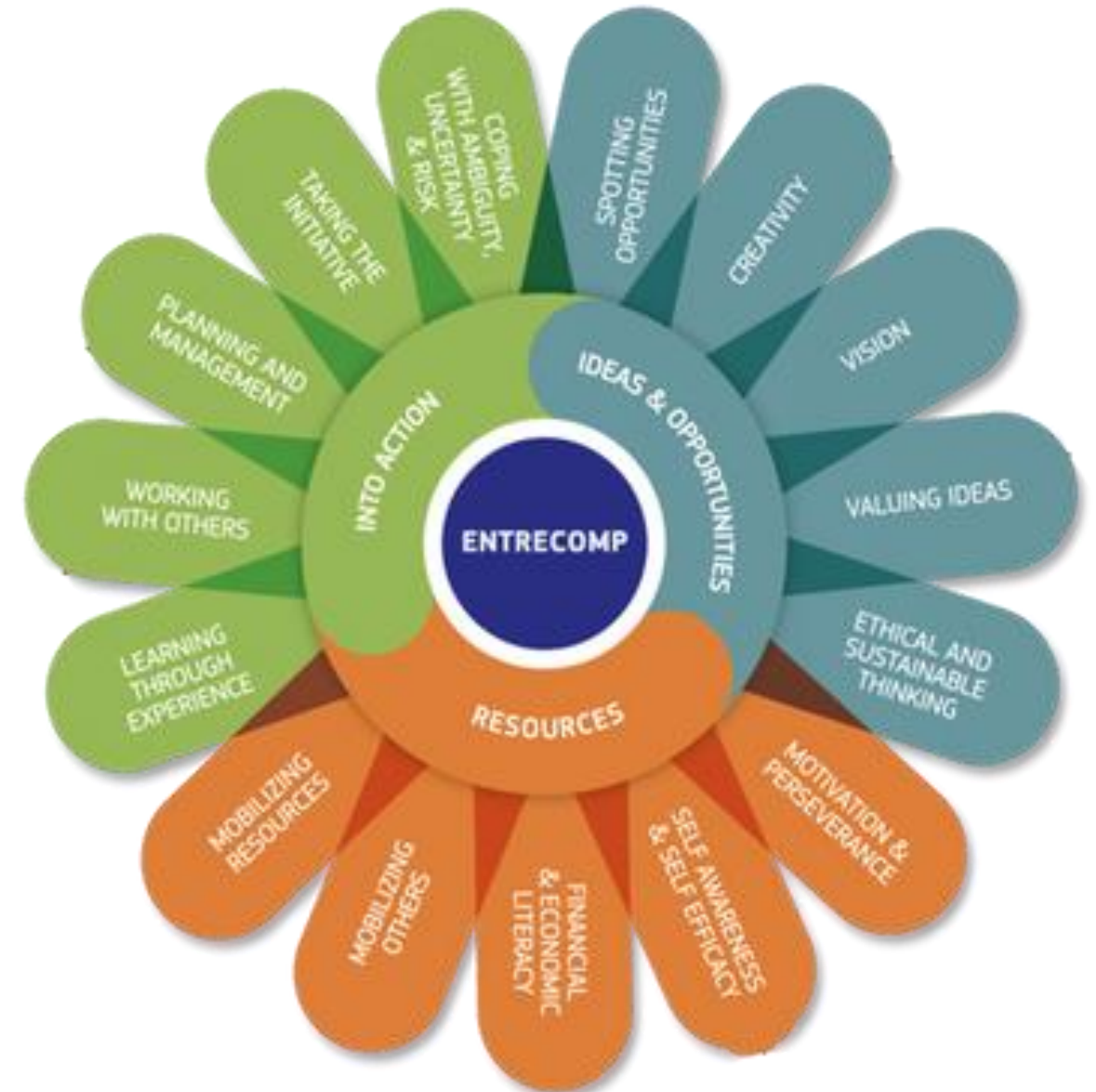
✓ من حيث المهارات:

تطبيق تقنيات واستراتيجيات لتعزيز المثابرة الشخصية والتحفيز في البيئات المهنية، وذلك باستخدام تحديد الأهداف، وآليات ردود الفعل، والتواصل التحفيزي بشكل فعال

✓ من حيث المواقف:

إظهار القدرة على دمج المثابرة والتحفيز في ممارسات الحياة ومكان العمل، من خلال قيادة المبادرات التي تعزز بيئة تحفيزية، وتكييف الاستراتيجيات المناسبة.

2.2 التحفيز والمثابرة مخرجات التعلم

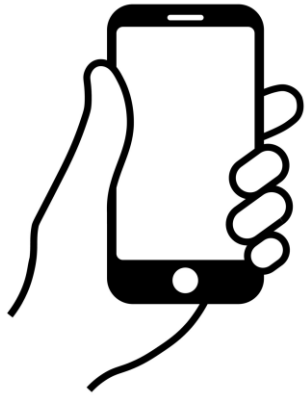


ما هي كفاءة ENTRECOMP
التي يتناولها تدريبنا؟

خريطة طريق التدريب

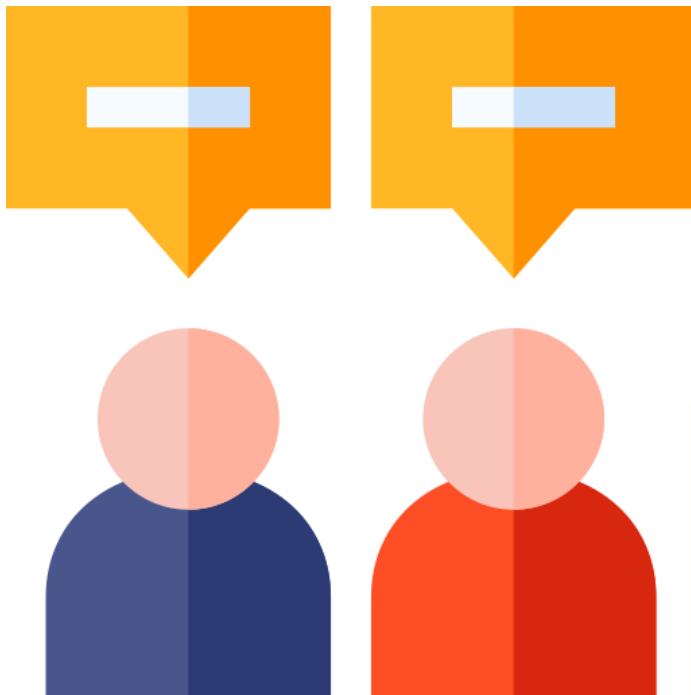


قوانين التدريب



المشاركة





مقدمات
دعونا نتعرف على بعضنا البعض!



نشاط كسر الجليد

"المثابرة ليست سباقا طويلا، بل هي سباقات قصيرة عديدة الواحدة تلو الأخرى." - والتر إليوت

مقدمة عن المثابرة والتحفيز

المثابرة والتحفيز

في هذا التدريب، سنبدأ رحلة لاستكشاف كفاءتين محوريّتين تعتبران حاسمتين من أجل النمو الشخصي والنجاح المهني.

وكما عبر والتر إليوت بشكل جميل، **"المثابرة ليست سباقا طويلا، بل هي سباقات قصيرة عديدة واحدة تلو الأخرى"**. يمهد هذا الاقتباس الطريق لاستكشافنا للتفاعل الديناميكي بين الجهد المستمر والدافع الذي يغذيه.

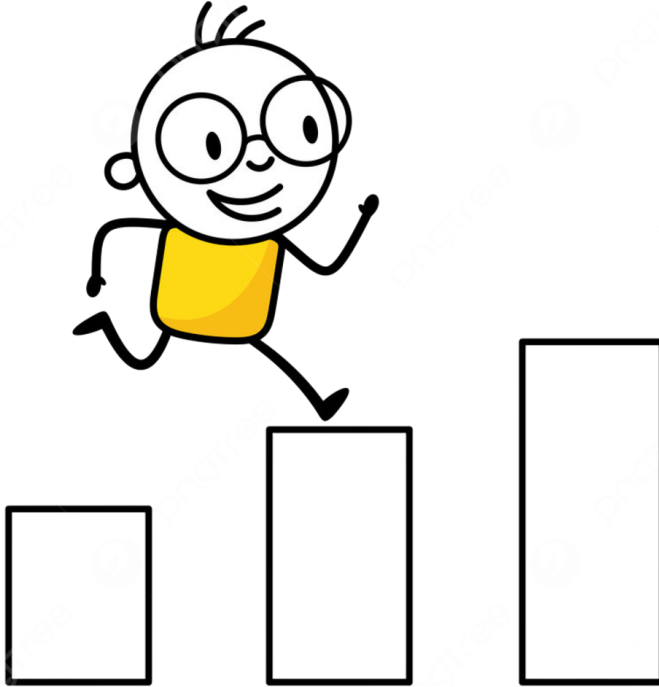


المثابرة



هي الثبات على فعل الشيء رغم صعوبة أو تأخير تحقيق النجاح. إن العزيمة والإصرار هما ما يجعلنا نمضي قدمًا، بغض النظر عن العقبات التي نواجهها. في هذا الجزء من التدريب، سنتعمق في ما يجعل المثابرة سمة حيوية، ونتعرف على كيفية تنميتها، ودورها في تحقيق الأهداف طويلة المدى.

التحفيز



من ناحية أخرى، يعد التحفيز هو القوة التي تبدأ وتوجه وتحافظ على السلوكيات الموجهة نحو الهدف. إنه ما يدفعنا إلى التصرف اللازم، سواء كان ذلك بشرب كوب من الماء لإرواء العطش أو قراءة كتاب لاكتساب المعرفة.

سوف نستكشف أنواعًا مختلفة من الدوافع، وما الذي يغذيها، ونتعرف على كيفية تسخيرها بفعالية لدفع المساعي الفردية والجماعية.

1. مقدمة إلى المثابرة والتحفيز

1 نظرة عامة على المثابرة والتحفيز

2 أهميتها في النمو الشخصي والمهني

3 استراتيجيات لتنمية المثابرة والتحفيز

نظرة عامة على المثابرة والتحفيز

• نبدأ بتعريف كلا المفهومين

➤ **المثابرة** تعرف على أنها الجهد المستمر لفعل أو تحقيق شيء ما على الرغم من مواجهة الصعوبات أو الفشل أو المعارضة. إن العزيمة أو الصمود هو أمر بالغ الأهمية لتحقيق الأهداف على المدى الطويل.

➤ **التحفيز** ، في المقابل، يعرف التحفيز على أنه العملية التي تبدأ وتوجه وتحافظ على السلوكيات الموجهة نحو الهدف. مما يدفع الأفراد إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة.



المثابرة والتحفيز



المثابرة والتحفيز مترابطان، والمثابرة هي الجهد المستمر الذي غالبًا ما يغذيه الدافع الأساسي. ويشكلان معًا ثنائيًا قويًا في التطوير الشخصي والإنجاز المهني.

هل هي مفاهيم جديدة؟

يعود السياق التاريخي لهذه المفاهيم إلى الفلسفة القديمة، حيث كانت المثابرة والتحفيز عنصرين أساسيين في المناقشات حول الأخلاق والفضيلة الشخصية. ومع مرور الوقت، تطورت هذه المفاهيم وتمت دراستها بشكل مكثف في العلوم النفسية، وخاصة في فهم السلوك البشري والصمود والنجاح.



أهمية المثابرة والتحفيز في النمو الشخصي والمهني



المثابرة

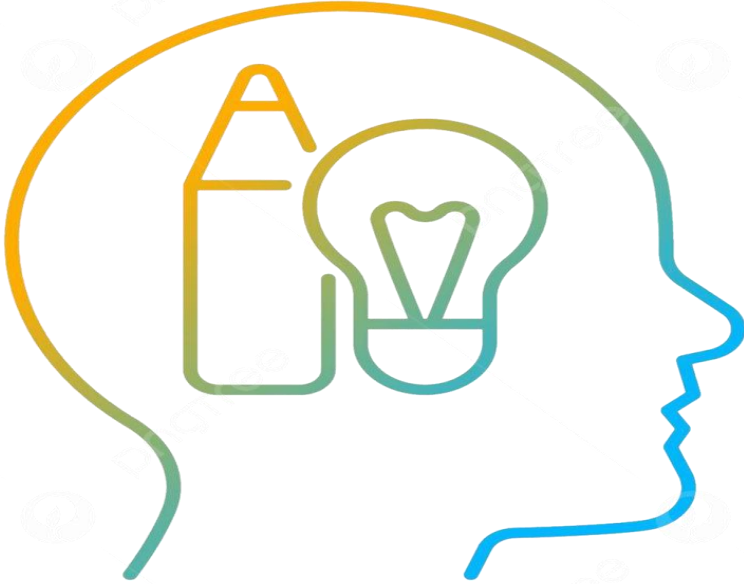


أهمية المثابرة والتحفيز في النمو الشخصي والمهني عميقة.

على المستوى الشخصي ، تسمح المثابرة للأفراد بتجاوز التحديات والنكسات، مما يعزز الصمود والقدرة على تحقيق الأهداف طويلة المدى.

على الصعيد المهني ، يُترجم ذلك إلى جهد متواصل وتفاني لتحقيق الأهداف المهنية، حتى في مواجهة الشدائد.

التحفيز



يلعب الدافع أو التحفيز، باعتباره القوة الدافعة وراء العمل، دورًا محوريًا في تحديد الأهداف وتحقيقها.

فهو يغذي الرحلة نحو التطوير الشخصي والإنجاز المهني، ويؤثر على القدرة على تعلم مهارات جديدة، والتكيف مع التغيير، والسعي لتحقيق النجاح بحماس والتزام.

المثابرة والتحفيز

إن دمج هذه الكفاءات لا يقتصر على الوصول إلى الوجهات فحسب، بل يتعلق أيضاً بتعزيز وتحسين جودة الرحلة نفسها، مما يجعل النمو عملية مستمرة ومجزية.



نشاط: النمو من خلال العزيمة "المسارات الشخصية والمهنية"

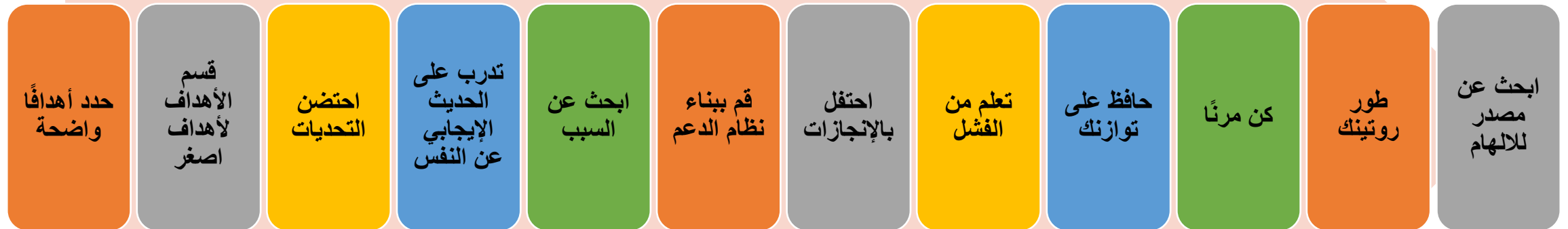


تنمية المثابرة والتحفيز



إن تنمية المثابرة والتحفيز، خاصة في سياق النمو الشخصي والمهني، تتطوي على مزيج من التحولات العقلية، والاستراتيجيات العملية، والبيئات الداعمة. فيما يلي العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد الأفراد على تعزيز هذه الصفات:

استراتيجيات تنمية المثابرة والتحفيز



"تعزيز الدافع الداخلي الخاص بك"

الدافع الداخلي



2. أساسيات المثابرة

1 فهم المثابرة

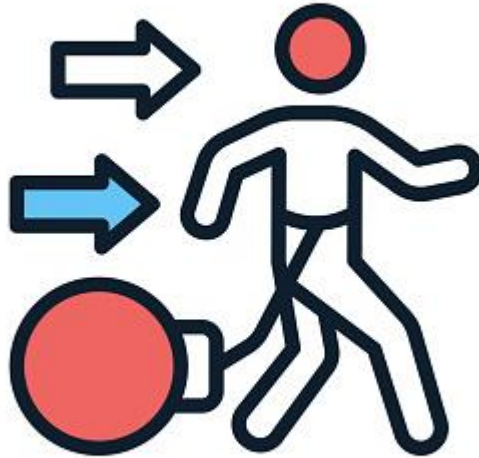
2 استراتيجيات بناء القدرة على الصمود

3 التغلب على التحديات

فهم المثابرة

• كيف يعرف القاموس المثابرة:

- ✓ الثبات على فعل الشيء رغم صعوبته أو تأخره في تحقيق النجاح.
- ✓ نوعية الاستمرار في العمل نحو هدف أو غاية معينة حتى عند مواجهة العقبات أو الشدائد.
- ✓ الحفاظ على موقف حازم وجهد متواصل في السعي لتحقيق أهداف الفرد، على الرغم من التحديات والنكسات.



المثابرة بالإصرار والعزم والاستعداد لمواصلة المضي قدمًا في مواجهة الشدائد أو الصعوبات، بهدف نهائي وهو تحقيق النتيجة المرجوة.

"انتصار المثابرة: رحلة إلى القمة"

لنتخيل هذا الموقف:

أنت تحقق في الجبل الشاهق أمامك، مترددًا بفعل حجمه الضخم. الطريق مخفي، والعقبات مجهولة. الخيار السهل هو التراجع الآن قبل مواجهة التحديات والإخفاقات وعدم الراحة التي تنتظرك. لكن داخلك يشتعل لهيب - قناعة هادئة بأن هناك شيئًا ذو معنى يمكن كسبه من خلال المضي قدمًا.

وهكذا، تخطو خطواتك الأولى. ثم خطوة أخرى. تتعثر أحيانًا، تشك في نفسك، وتتساءل عما إذا كانت المكافآت تستحق الكفاح. ولكنك تستمر. من خلال الليالي الطويلة والأيام الأطول، من خلال العرق والدموع، تستمر.

حتى يأتي اليوم الذي تجد فيه نفسك على القمة، تحقق في منظر خلاب لا يراه إلا الذين يثابرون. تدرك القوة التي أصبحت تمتلكها الآن بعد أن تغلبت على شياطينك الداخلية وتجاوزت كل عقبة وقفت في طريقك. الروح المثابرة التي دفعتك للصعود تملؤك الآن بشعور عميق بالثقة والغاية. أنت تفهم أخيرًا لماذا تهتم المثابرة في الأساس. القمة جميلة، لكن الصعود كان أجمل.

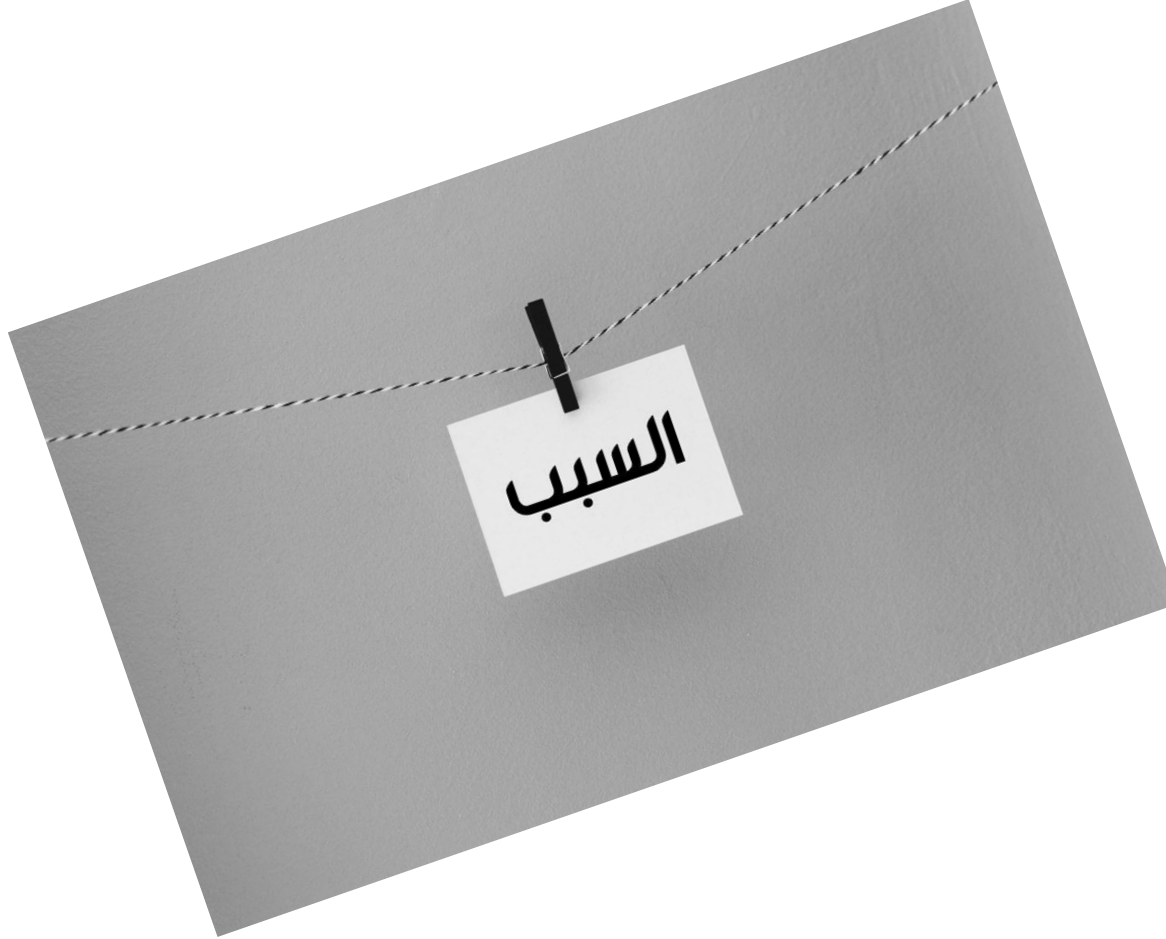
لماذا المثابرة مهمة؟!!

فوائد المثابرة كثيرة ومتنوعة.

من خلال المثابرة، نعزز ثقتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا حيث نتعلم من إخفاقاتنا ونحسن مهارتنا. نحن أيضًا نعزز إبداعنا وابتكارنا بينما نستكشف طرقًا جديدة لحل المشكلات وإيجاد الحلول.

علاوة على ذلك، فإننا نعزز مرونتنا وصحتنا العقلية عندما نتعامل مع التوتر والشدائد.





1. المثابرة تؤدي إلى النجاح الدائم. لذا؛
 - ✓ الاستسلام ليس خياراً.
 - ✓ المكافآت تأتي لأولئك الذين لا يستسلمون
2. المثابرة هي المفتاح لتحقيق أهدافك وأحلامك. لذا؛
 - ✓ للمثابرة، تحتاج إلى العزم والتصميم.
 - ✓ عليك أن تتعلم من أخطائك.
 - ✓ عليك أن تظل مرناً ومتفائلاً.
3. المثابرة تنمي الشخصية
4. المثابرة تقوي عزيمتك.
5. المثابرة تعلمك كيف تستغل الفشل لتتقدم للأمام.
6. المثابرة تسمح لك بتطوير استراتيجيات تعلم مدى الحياة.

ماذا عن المثابرة في حياتك المهنية؟



المثابرة تؤتي ثمارها في حياتك المهنية. في حين أن الطريق إلى النجاح نادراً ما يكون سهلاً، فإن التمسك به ومواجهة التحديات يؤدي إلى فوائد هائلة.

- ✓ تطوير عقلية النمو.
- ✓ ستفتح الأبواب لمن يرفض الاستسلام (فرص أكثر).
- ✓ على الرغم من أن الحظ قد يلعب دوراً ما، إلا أن الجهد المستمر على المدى الطويل هو أضمن طريق للنجاح.
- ✓ بناء القدرة على الصمود في مواجهة الصعوبات والنكسات.

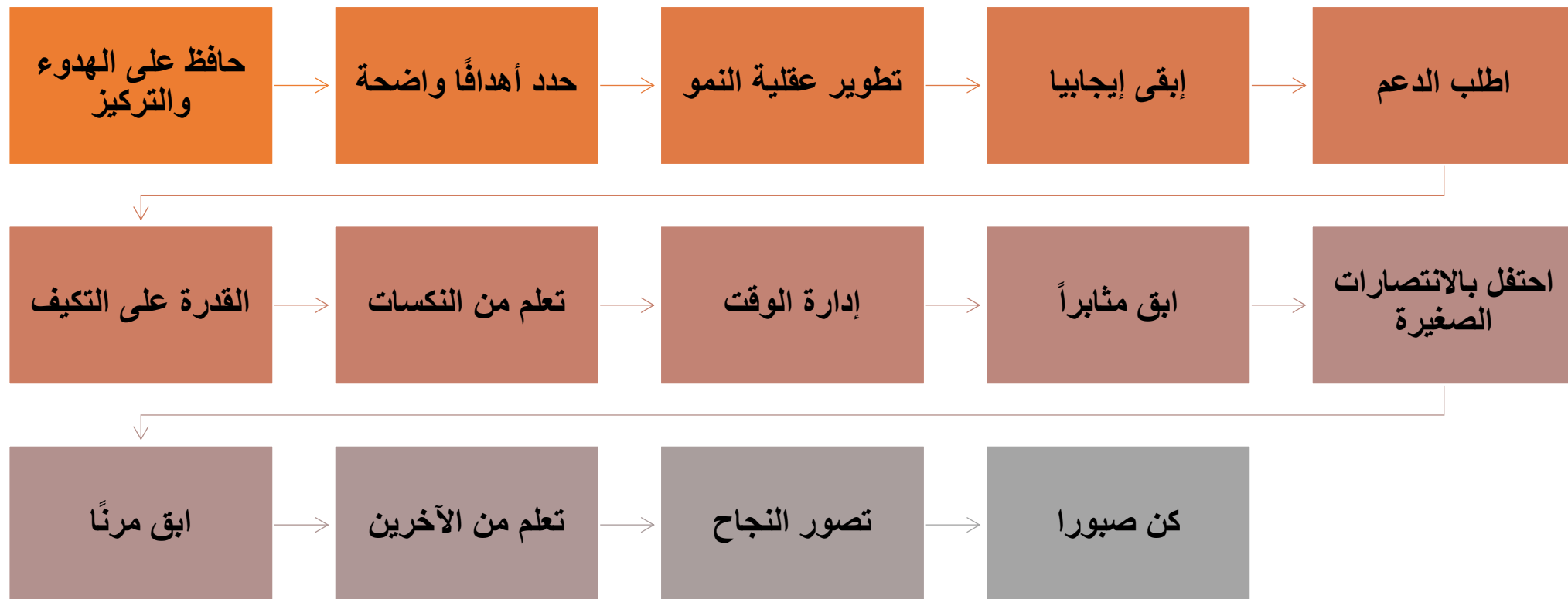
على الرغم من أن الطريق طويل، إلا أن مكافآت التفاني والمثابرة تستحق الجهد المبذول. استمر في وضع قدم أمام الأخرى، واغتنم الفرص الجديدة، ولا تتوقف أبداً عن التعلم والتحسين. سيأتي نجاحك المذهل.

نشاط: استراتيجيات بناء القدرة على الصمود



التغلب على التحديات

فيما يلي بعض الخطوات والاستراتيجيات الأساسية التي تساعدك على التغلب على التحديات وتطوير مثابرتك:



شارك قصتك الخاصة عن التحدي والمثابرة

أحكينا
قصة
حيث لل قصة مستقبل

"الفرق بين الإنسان الناجح والآخرين ليس في نقص القوة، ولا في نقص المعرفة، بل في نقص الإرادة." - فينس لومباردي

3. الجوانب الرئيسية للتحفيز

- 1 أنواع التحفيز ونظرياته
- 2 الحفاظ على التحفيز بمرور الوقت
- 3 التطبيق العملي لتقنيات التحفيز

فهم الدافع أو التحفيز

• كيف يحدد القاموس التحفيز أو الدافع:

- ✓ السبب أو الأسباب التي تجعل الشخص يتصرف بطريقة معينة.
- ✓ كما أنها تستخدم لوصف الرغبة العامة أو الاستعداد لشخص ما للقيام بشيء ما.
- ✓ يشمل هذا التعريف كلا من الجوانب النفسية (مثل الدافع أو الرغبة أو الحاجة) والعوامل الخارجية (مثل الحوافز أو الأهداف) التي تدفع الفرد إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة.

يعرف الدافع على أنه مزيج من القوى العاطفية والمعرفية والاجتماعية والبيولوجية التي تنشط السلوك. وغالباً ما يتم تصنيفها إلى نوعين:



أنواع التحفيز

تحفيز داخلي : القيام بشيء ما لأنه مثير للاهتمام أو ممتع بطبيعته. الدافع يأتي من داخل الفرد.

صفات:

- الاندفاع الذاتي: أي أن الفرد ينخرط في سلوك ما من أجل الرضا الشخصي أو تحقيق الذات.
- الاهتمام أو المتعة: يتم القيام بالأنشطة لأنه يُنظر إليها على أنها ممتعة أو جذابة أو محفزة فكريًا.
- الاستقلالية: هناك شعور بالاختيار والحرية في الأنشطة التي تتم متابعتها.
- النمو الشخصي: غالبًا ما يرتبط الدافع الجوهري بالتنمية الشخصية وتحسين الذات.

أمثلة:

قراءة رواية لأنك تستمتع بالقصة.
(هل يمكنك إعطاء المزيد من الأمثلة؟!)



النجاح

أنواع المحفزات

داخلية

- الفضول.
- الحب.
- التعلم.
- إتقان العمل.
- الاستقلالية.
- الانتماء.
- الإحساس بمعنى العمل

خارجية

- الأوسمة.
- التنافس.
- الخوف من العقاب.
- الخوف من المال.
- نقاط التقييم.
- المكافآت.
- الإخفاق.

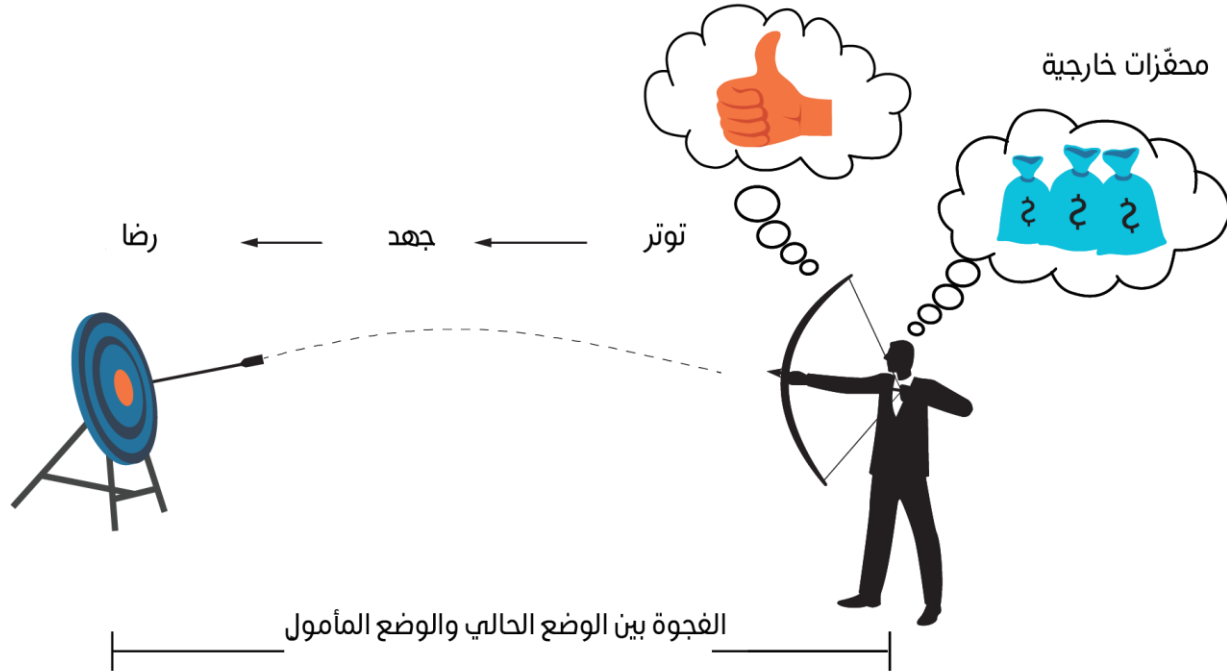


أنواع التحفيز

نموذج للتحفيز

محفزات داخلية

محفزات خارجية



التحفيز الخارجي: يتضمن القيام بشيء ليس لأنك تجده مجزيًا، ولكن لكسب مكافأة أو تجنب عقوبة من مصدر خارجي.

صفات:

- المكافأة أو العقاب: يكون السلوك مدفوعًا بالرغبة في الحصول على مكافأة أو تجنب نتيجة سلبية.
- الحوافز الخارجية: يمكن أن تشمل المال أو الدرجات أو الثناء أو التقدير.
- غالبًا ما تكون موجهة نحو المهام: قد يُنظر إلى الأنشطة على أنها وسيلة لتحقيق غاية بدلاً من كونها ممتعة في حد ذاتها.

أمثلة:

العمل الإضافي للحصول على مكافأة.

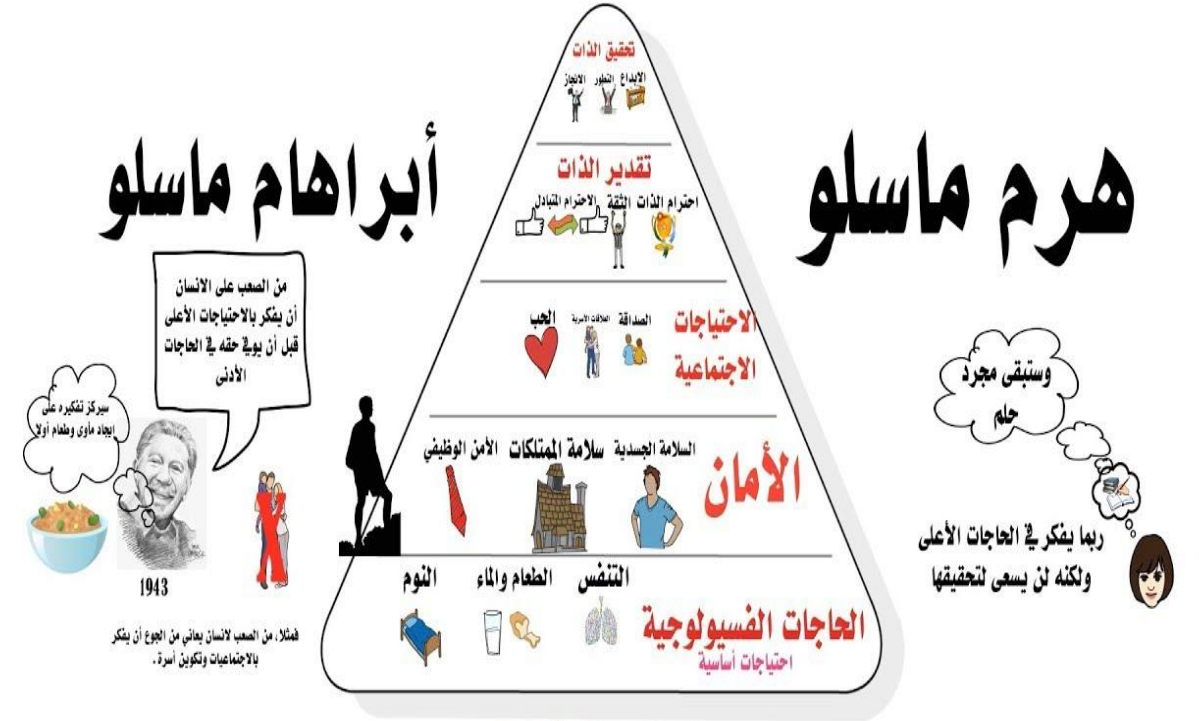
(هل يمكنك إعطاء المزيد من الأمثلة؟!)



نظريات التحفيز

تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات:

تقترح هذه النظرية أن الناس تحفزهم خمس فئات أساسية من الاحتياجات: الفسيولوجية، والسلامة، والحب، والاحترام، وتحقيق الذات. بمجرد تلبية احتياجات المستوى الأدنى، تصبح احتياجات المستوى الأعلى هي المحفزات الأساسية.



الدافع الذاتي؟

الشعور بالارتباط
Relatedness

الكفاءة
Competence

حرية الاختيار
Autonomy



حرية الاختيار

لا بأس إذا فشلت

الخيارات موجودة

الاستقلال في عملية
التعلم

الشعور بالارتباط

الاهتمام
بالآخرين

التعاون مع الآخرين

التواصل

الشعور بالهدف/
السعي على أهداف
معينة



الكفاءة

التطور

الإتقان

حل المشاكل

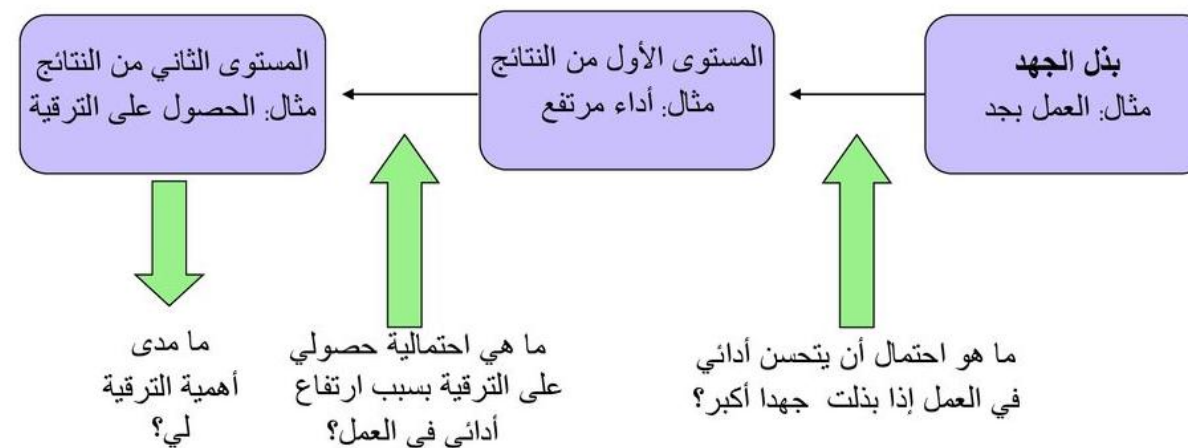
التغذية الراجعة



نظرية تقرير المصير

تركز هذه النظرية على الدرجة التي يكون بها سلوك الفرد محفزًا ذاتيًا ومحددًا ذاتيًا. ويؤكد على دور الدوافع الداخلية والخارجية في قيادة السلوك البشري.

✱ نظرية التوقع (فيكتور فروم)



نظرية التوقع

ينص هذا النموذج على أن الدافع يعتمد على توقع النتائج المرجوة. ويفترض أن الأفراد لديهم الدافع للتصرف بطريقة معينة إذا كانوا يتوقعون أن أفعالهم ستؤدي إلى هدفهم المنشود.



نظرية تحديد الأهداف

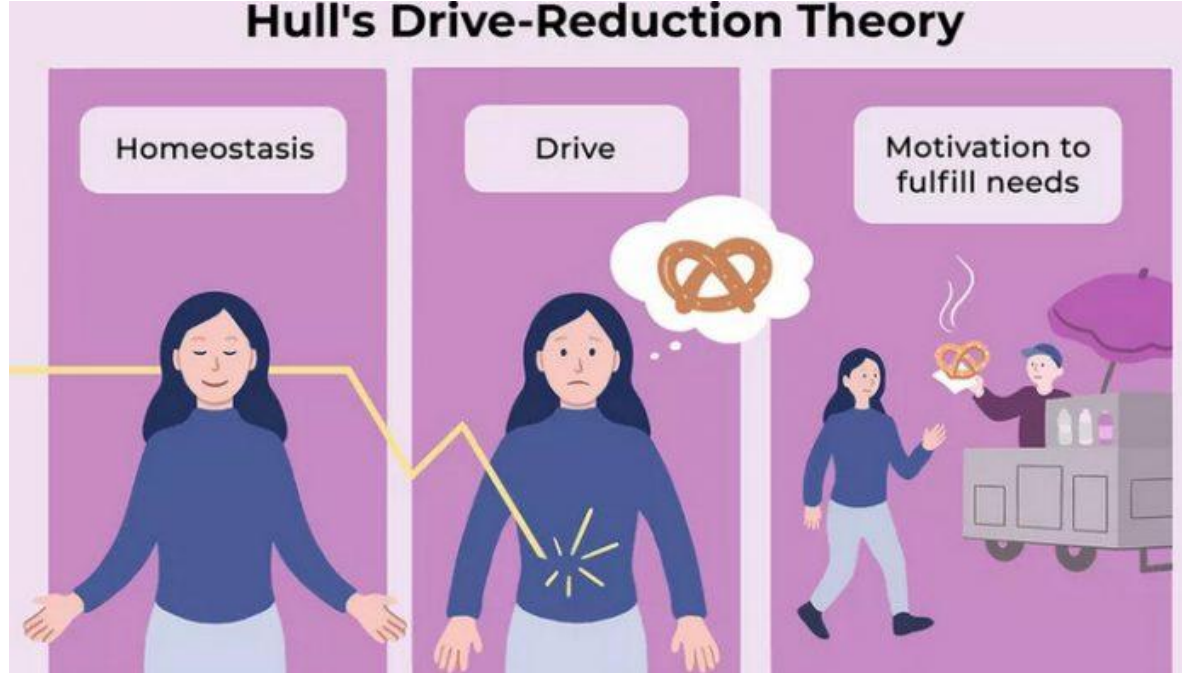
تشير هذه النظرية إلى أن تحديد أهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنياً (SMART) يمكن أن يعزز التحفيز ويعزز الأداء.

نظرية العاملين (المُحفّز – المُثبّط (السخط)
 اقترحت هذه النظرية هيرزبيرج، وتقتترح أن
 هناك عوامل معينة في مكان العمل تسبب
 الرضا الوظيفي (المحفزات)، في حين أن
 مجموعة منفصلة من العوامل تسبب عدم
 الرضا (السخط).

"العوامل التي تؤثر على المواقف من العمل"

'Factors affecting job attitudes' www.netmba.com (2007)

عوامل الرضا	عوامل عدم الرضا (السخط)
الإنجاز	سياسة المنظمة
التقدير	الإشراف
طبيعة العمل	العلاقة مع الإدارة
المسؤوليات	العلاقة مع الزملاء
التنمية الوظيفية	الراتب
النمو	بيئة العمل



نظرية تخفيض الدفع/ الحافز

Clark L. Hull

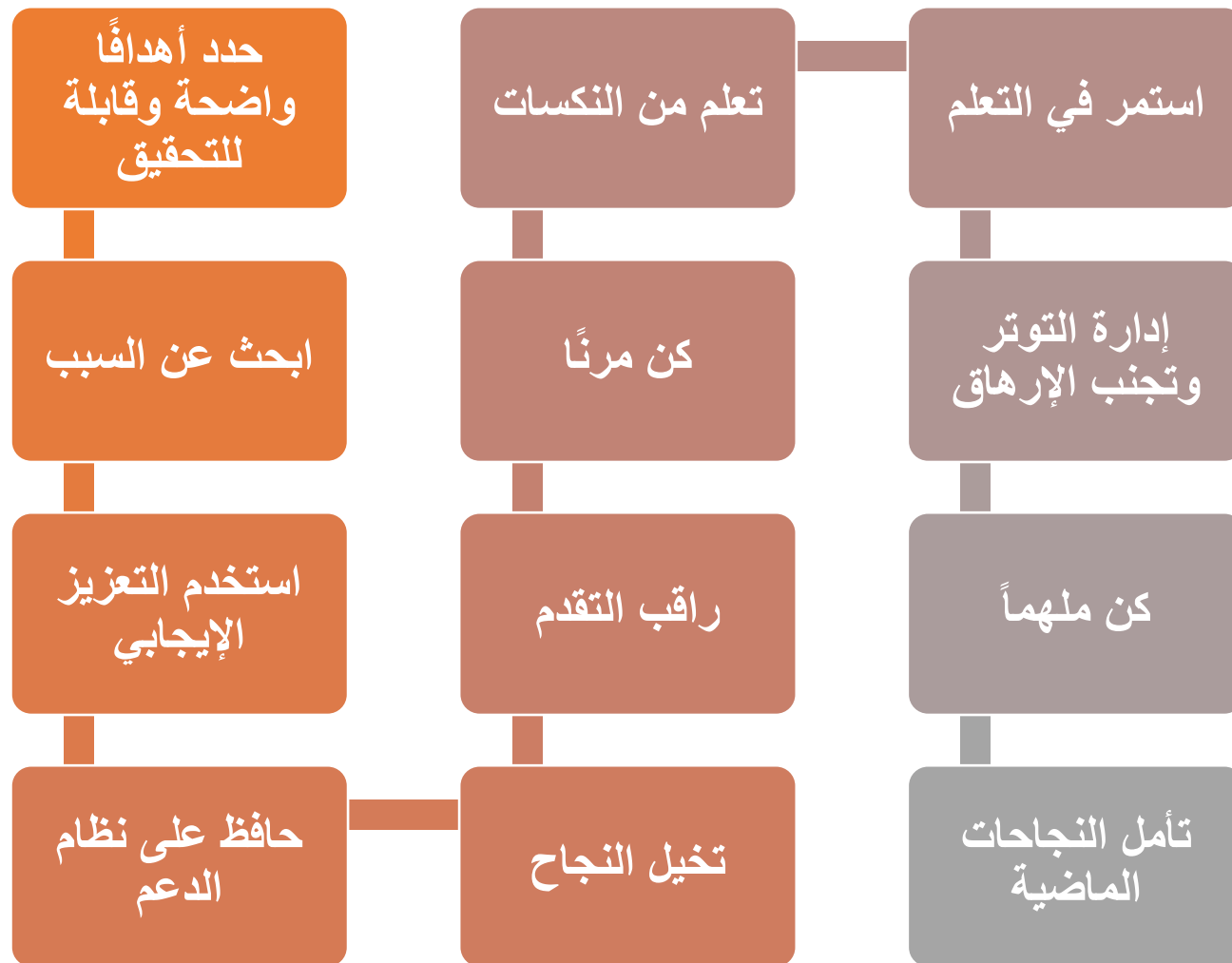
استنادًا إلى مفهوم الدوافع – الاحتياجات الجسدية الأساسية مثل الجوع والعطش – تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد لديهم الدافع لاتخاذ إجراءات معينة لتقليل التوتر الداخلي الناجم عن الاحتياجات غير الملباة.

الحفاظ على دافعك:

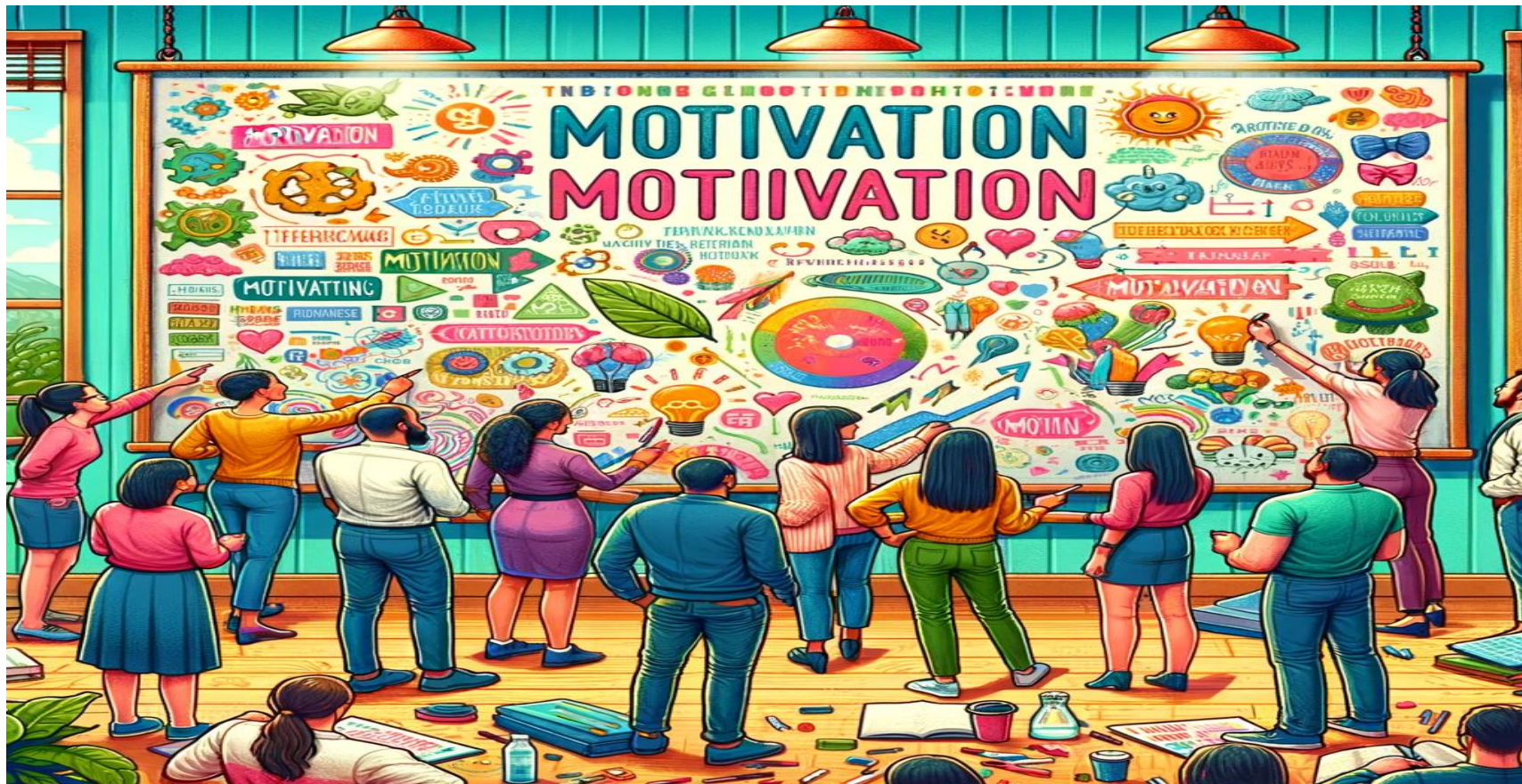
"استراتيجيات التحفيز على المدى الطويل"



يمكن أن يكون الحفاظ على الحافز مع مرور الوقت أمرًا صعبًا، خاصة عند مواجهة العقبات أو الروتين أو فقدان الاهتمام. ومع ذلك، هناك استراتيجيات يمكن أن تساعد في الحفاظ على التحفيز على المدى الطويل، ويمكن تطبيقها عبر سياقات مختلفة مثل الأهداف الشخصية والمهنية التعليمية والمشاريع المهنية. فيما يلي بعض الاستراتيجيات للحفاظ على الدافع مع مرور الوقت



الاستراتيجيات



استراتيجيات التحفيز التي يمكن تطبيقها في مكان العمل



تقنيات التحفيز الفعالة في مكان العمل ضرورية لتعزيز مشاركة الموظفين وإنتاجيتهم ورضاهم. إن تنفيذ الاستراتيجيات الصحيحة يمكن أن يعزز بيئة عمل إيجابية، ويشجع العمل الجماعي، ويدفع النجاح التنظيمي. فيما يلي بعض تقنيات التحفيز الفعالة المصممة خصيصًا لمكان العمل

استراتيجيات التحفيز التي يمكن تطبيقها في مكان العمل

❖ الاعتراف والمكافآت

كيف؟ قم بإنشاء برنامج تقدير يعترف بالإنجازات الجماعية والفردية بشكل منتظم. يمكن أن يشمل ذلك جوائز موظف الشهر، أو تقديم الشكر والتحيات في اجتماعات الفريق، أو حوافز ملموسة مثل المكافآت أو بطاقات الهدايا.

❖ مسارات وظيفية واضحة

كيف؟ تقديم فرص واضحة للتقدم الوظيفي. إجراء مناقشات منتظمة للتطوير الوظيفي ووضع معايير شفافة للترقية والتطور الفردي داخل الشركة.

❖ فرص التطوير المهني

كيف؟ : الاستثمار في برامج التدريب والتطوير. تشجيع الموظفين على حضور ورش العمل والمؤتمرات والندوات المتعلقة ب مجال عملهم، وإتاحة الوصول إلى الدورات التدريبية عبر الإنترنت أو الدورات التدريبية الداخلية.

❖ تمكين الحكم الذاتي

كيف؟ تمكين الموظفين من خلال منحهم المزيد من السيطرة على إجراءات عملهم وقراراتهم. ويمكن القيام بذلك من خلال ترتيبات العمل المرنة، مما يسمح للموظفين بتحديد أهدافهم الخاصة، أو إشراكهم في عمليات صنع القرار.



استراتيجيات التحفيز التي يمكن تطبيقها في مكان العمل

❖ ردود فعل بناءة

كيف؟ ترسيخ ثقافة التغذية الراجعة المستمرة. تقديم تعليقات منتظمة وبناءة بطريقة داعمة، مع التركيز على التطوير والتحسين بدلاً من النقد.

❖ تشجيع تعاون الفريق

كيف؟ تعزيز بيئة العمل التعاوني من خلال تشجيع العمل الجماعي من خلال المشاريع المشتركة وأنشطة بناء الفريق والأدوات والمساحات التعاونية التي تسهل التواصل والتعاون.

❖ توازن الحياة مع العمل

كيف؟ ادعم التوازن الصحي بين العمل والحياة من خلال تقديم ساعات عمل مرنة، وخيارات العمل عن بعد، وضمان عدم إرهاق الموظفين بشكل منتظم. - تشجيع الموظفين على أخذ الإجازات المخصصة لهم.



استراتيجيات التحفيز التي يمكن تطبيقها في مكان العمل

❖ العمل الهادف

كيف؟ مساعدة الموظفين على فهم تأثير عملهم. التواصل بانتظام حول كيفية مساهمة جهودهم في تحقيق أهداف الشركة والمجتمع الأوسع أو الفوائد المجتمعية.

❖ برامج الحوافز

كيف؟ تصميم برامج الحوافز المرتبطة بالأداء والإنجاز. ويمكن أن تتراوح هذه من خطط تقاسم الأرباح، ومكافآت الأداء، إلى الحوافز غير النقدية مثل أيام الإجازة الإضافية أو الجداول الزمنية المرنة.

❖ ثقافة مكان العمل الداعمة

كيف؟ زراعة ثقافة إيجابية وشاملة في مكان العمل تقدر التنوع وتشجع التواصل المفتوح وتعالج النزاعات في مكان العمل بشكل بناء. تعزيز الوعي بالصحة العقلية وتوفير موارد الدعم.



استراتيجيات التحفيز التي يمكن تطبيقها في مكان العمل

❖ تحديد الأهداف

كيف؟ استخدم أهداف SMART (محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنياً) لمساعدة الموظفين على تركيز جهودهم وتتبع تقدمهم. قم بمراجعة هذه الأهداف بانتظام في الاجتماعات الفردية.

❖ تشجيع الابتكار

كيف؟ خلق ثقافة تشجع على الابتكار والإبداع. قم بتقديم منصات أو جلسات حيث يمكن للموظفين طرح أفكار جديدة، وتوفير الموارد أو الوقت لاستكشاف هذه الأفكار.

يجب على القادة أن يسعوا جاهدين لخلق بيئة يشعر فيها الموظفون بالتقدير والدعم والإلهام لتحقيق أفضل ما لديهم.

يتطلب تنفيذ هذه التقنيات بشكل فعال جهداً مستمراً وتكيفاً مع الاحتياجات المتطورة للقوى العاملة.

تحليل دراسة حالة





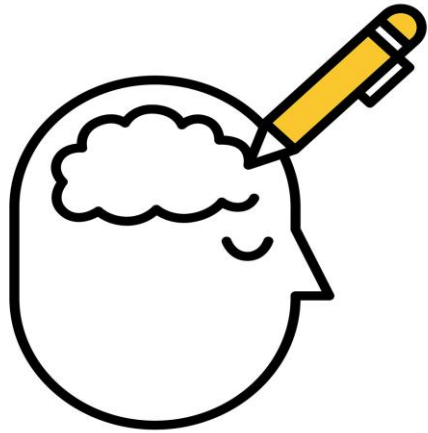
مراجعة

مراجعة لاهم النقاط بشكل سريع :

- ما هي أهم الأفكار أو الاستراتيجيات التي اكتسبتها من ورشة عمل اليوم حول المثابرة والتحفيز؟
- كيف تخطط لتطبيق مفاهيم المثابرة والتحفيز في حياتك الشخصية أو المهنية للمضي قدماً؟
- هل واجهت أي تحديات أو مجالات ارتباك أثناء ورشة العمل وترغب في معالجتها؟
- ما مدى فعالية أنشطة ورشة العمل والمناقشات والعروض التقديمية في نقل المفاهيم الأساسية للمثابرة والتحفيز؟
- بالتفكير في تجاربك الخاصة، هل يمكنك مشاركة حالة معينة حيث لعبت المثابرة أو الدافع دوراً مهماً في تحقيق الهدف أو التغلب على التحدي؟
- كيف تخطط لدعم وتشجيع الآخرين في دائرتك الشخصية أو المهنية لتنمية المثابرة والتحفيز؟
- إذا نظرنا إلى ورشة العمل، هل هناك أي موضوع أو جانب معين من جوانب المثابرة والتحفيز الذي ترغب في استكشافه بشكل أكبر في الجلسات المستقبلية؟



هل لديكم أي اسئلة؟



بماذا ستحفظ من تدريب اليوم؟



تقديم التدريب

قائمة المراجع

□ محادثات ملهمة

- TED Talks. Available at www.ted.com - Features talks on motivation, perseverance, and personal development by various speakers worldwide.

□ مقالات:

- Psychology Today - Motivation. Available at <https://www.psychologytoday.com/us/basics/motivation> - Articles and insights on motivation and its psychological aspects.
- Harvard Business Review. Available at www.hbr.org - Articles on leadership, motivation, and employee engagement.
- Benefits of Perseverance: 8 Reasons Why Perseverance Matters. Available at <https://www.believeinmind.com/self-growth/benefits-of-perseverance/#why-perseverance-matters-benefits-of-perseverance>.

□ أدوات إنتاجية:

- Evernote (Productivity Tool). Available at <https://evernote.com/> - Helps in organizing tasks and goals, aiding in maintaining motivation and focus.

قائمة المصادر المقترحة للتعلم الموجه ذاتيًا

□ كتب للدراسة المتعمقة:

- Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance.
- Pink, D. H. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.
- Haden, J. The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win.
- Clear, J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.

□ دروس مباشرة على الانترنت:

- Coursera Course: The Science of Well-Being by Yale University. Available at <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being> - Offers insights into psychological aspects of personal motivation and happiness.
- Khan Academy. Available at www.khanacademy.org - Offers courses on personal development, including motivation and perseverance.

□ مواقع شاملة:

- MindTools. Available at www.mindtools.com - Offers resources and tools on personal effectiveness, motivation, and workplace success.
- Goal Setting Guide. Available at www.goalsettingguide.com - Provides practical tips and techniques for effective goal setting and motivation.



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

شكرا لكم!



Co-funded by
the European Union

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