



# ENTRECOMP : 2.1 الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

مركز MMC

□□□□□ 6 :□□□□□



Co-funded by  
the European Union

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

# اتحاد المشروع

**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+ بناء القدرات في مجال التعليم المهني والتدريب

**دعوة تقديم المقترنات:** ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

**تاريخ البدء:** 01/01/2023

**تاريخ الانتهاء:** 1/12/2025

## 2.1 الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

### هدف التدريب



- 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 ، والطلعات. من أجل فهم المفاهيم بشكل أفضل، يقوم المتعلمون بتقييم وعيهم الذاتي من خلال استكمال اختبار الوعي الذاتي واستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة لتقدير 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. أخيراً، يُطلب منهم صياغة بيانهم الشخصي استناداً إلى وعيهم الذاتي وكفاءتهم الذاتية، وبالتالي تشكيل اتجاه وأولويات وأهداف واضحة ، ويدركون أن إظهار الوعي الذاتي هو إحدى السمات الأساسية لقيادة الآخرين وحتى أن يُنظر إليه على أنه نموذج يحتذى به.

### من حيث المعرفة :

- ✓ تعريف الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية، وشرح التفاعل بينهما .
- ✓ وصف دور الوعي الذاتي في القيادة وإلهام الآخرين، ودور الكفاءة الذاتية في تطوير عقلية ريادة الأعمال .

### من حيث المهارات :

- ✓ تحديد وتقييم القيم ونقط القوة والضعف الخاصة بالفرد من خلال أنشطة وأدوات التقييم الذاتي المختلفة .
- ✓ تحليل احتياجات الفرد ورغباته واهتماماته وتطلعاته ليصبح أكثر وعيًا بذاته وكفاءة ذاتية .

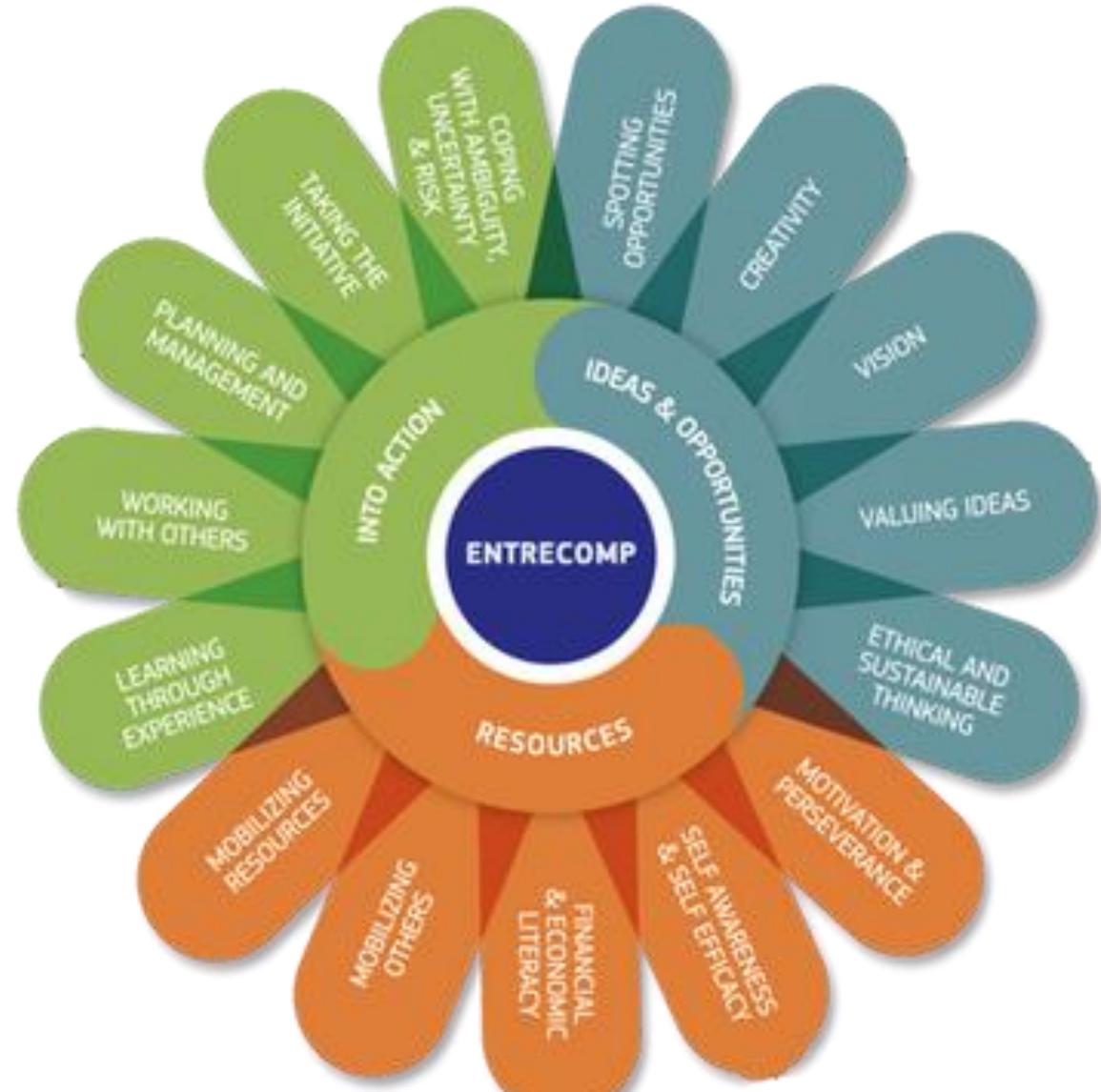
### من حيث الكفاءات :

- ✓ التفكير والتصرف نحو اتجاه وأولويات وأهداف واضحة باستخدام بيان شخصي (بيان) تم إنشاؤه لحياة الفرد بناءً على أهدافه . الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية .

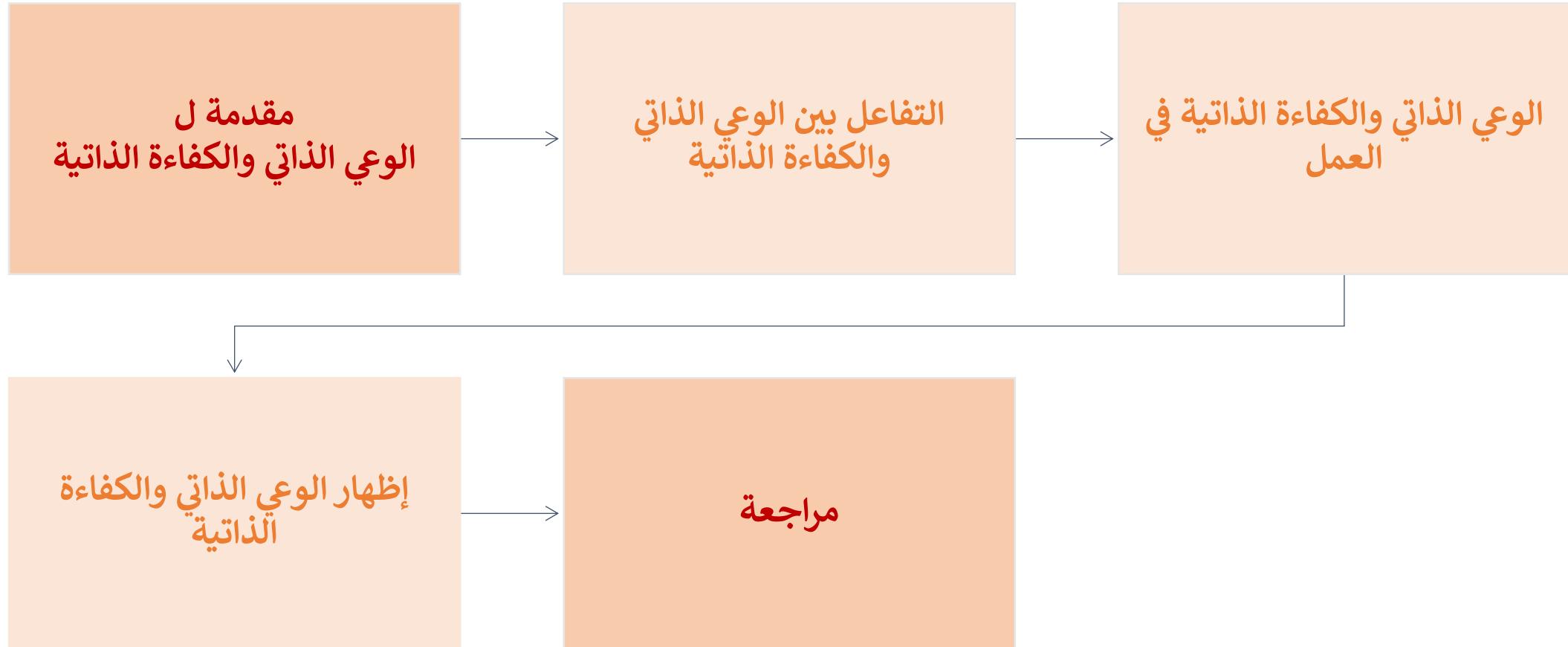
## 2.1 الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

### مخرجات التعلم

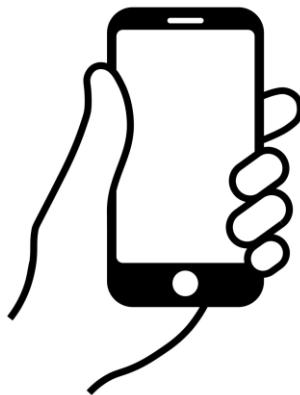
# ما هي كفاءة ENTRECOMP التي يتناولها تدريينا؟



# خريطة طريق التدريب

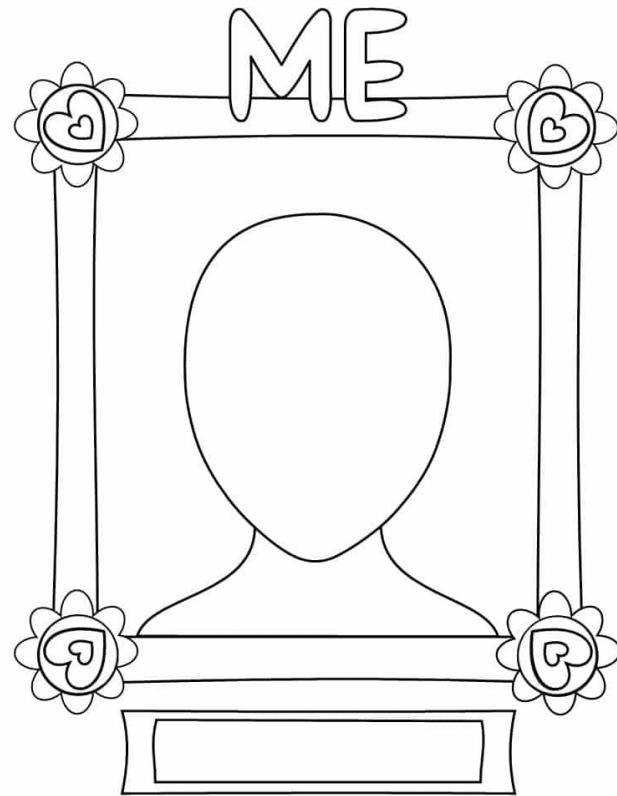


## قوانين التدريب



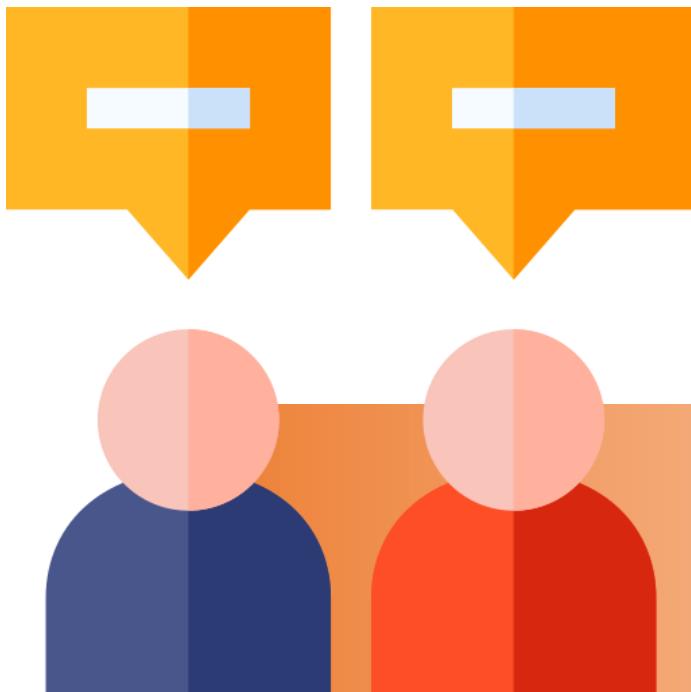
المشاركة





CREATED BY PLANERIUM. COPYRIGHT © ALL RIGHTS RESERVED. [HTTPS://WWW.PLANERIUM.COM](https://www.planerium.com)

"صورتي الذاتية" في كلمتين



## مقدمات

دعونا نتعرف على بعضنا البعض!



"معرفة نفسك هي بداية كل حكمة".

أرسطو

الفيلسوف اليوناني

"من أجل تحقيق النجاح، يحتاج الناس إلى الشعور بالكفاءة الذاتية، والنضال معًا بمرونة لمواجهة العقبات الحتمية وعدم المساواة في الحياة".

ألبرت باندورا

عالم نفسي وأستاذ العلوم الاجتماعية في علم النفس

# مقدمة في الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

الوعي الذاتي



الكفاءة الذاتية

أن تؤمن بنفسك وتستمر في  
التطور.

(EnterComp)

• ما هو "الوعي الذاتي" في نظرك؟



• كيف تعتقد أن "الوعي الذاتي" يرتبط بـ "الكفاءة الذاتية"؟



ما أستطيع وما لا أستطيع فعله



فَكُرْ فِي "أَهْمَ ثَلَاثَةِ أَشْيَاءِ"  
تَعْتَقِدُ أَنَّهُ لَا يُمْكِنُكَ الْقِيَامُ بِهَا... .

هَلْ هِيَ بِالْفَعْلِ غَيْرُ قَابِلَةٍ  
لِلتَّحْقِيقِ؟



# ١. التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

الوعي الذاتي: نقطة البداية  
الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام  
التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

# هل أنت واعي بذاتك؟



## الوعي الذاتي : نقطة البداية

- الوعي بالذات ، بكيان الذات هو ما يجعل هوية الفرد فريدة من نوعها. وتشمل هذه المكونات الفريدة الأفكار والخبرات والقدرات .
  - وجود معرفة واعية لشخصيته ومشاعره .



## الوعي الذاتي : نقطة البداية



- يفترض الكثير من الناس أن الوعي الذاتي يأتي بسهولة وبشكل طبيعي، ولكن قد يكون من الصعب في الواقع تحقيق هذا الشعور **بـالوعي المتزايد**.
- "نحن ندرك أنفسنا بما فيه الكفاية لنعرف أننا نرتكب أخطاء".
- يساعدك الوعي الذاتي أيضًا على فهم الأشخاص الآخرين وكيف **ينظرون إليك وإلى أفعالك**.

# الوعي الذاتي : نقطة البداية

## الوعي الذاتي والذكاء العاطفي



- عالم النفس الأمريكي دانييل جولمان تعريفاً شائعاً للوعي الذاتي في كتابه الأكثر مبيعاً "الذكاء العاطفي":

"معرفة الحالات الداخلية للمرء، والتفضيلات،  
الموارد والحدس".

- الوعي الذاتي هو حجر الزاوية الرئيسي للذكاء العاطفي ، وفقاً لدانيل جولمان.

# كيف تقوم بعمل تحليل SWOT الخاص بك



# الوعي الذاتي : نقطة البداية

## • داخلي:

- مدى وضوح رؤيتنا لقيمنا وعواطفنا وتطلعاتنا ومدى ت المناسبها مع بيئتنا وردود أفعالنا (بما في ذلك الأفكار والمشاعر والسلوكيات ونقطة القوة والضعف) وتأثيرها على الآخرين.
- يرتبط بشكل إيجابي مع ارتفاع الرضا الوظيفي وال العلاقات، والسيطرة الشخصية والاجتماعية، والسعادة. يرتبط سلباً بالقلق والتوتر والاكتئاب.

## • خارجي:

الوعي الذاتي ليس حقيقة واحدة. إنه توازن دقيق بين وجهتي نظر مختلفتين، بل ومتناقضتين.

- فهم الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا، من حيث تلك العوامل نفسها.
- الأشخاص الذين يعرفون كيف يراهم الآخرون هم أكثر مهارة في **إظهار التعاطف** وأخذ وجهات نظر الآخرين.

# الوعي الذاتي : نقطة البداية

## الوعي الذاتي والقيادة



- أظهرت العديد من الأبحاث أن الوعي الذاتي هو سمة حاسمة لقادة الأعمال الناجحين .
- عندما نرى أنفسنا بوضوح، تكون أكثر ثقة وأكثر إبداعاً .
- كلما كان القائد أكثر وعيًا بذاته، كلما زاد احتمال قيامه بتقييم قدراته القيادية بدقة ووضع أهداف واقعية للتحسين الذاتي، مما يؤدي في المقابل إلى تعزيز الأداء المهني والتنظيمي.



## ما أظهرته دراسة طويلة المدى حول الوعي الذاتي

- على الرغم من أن معظم الناس يعتقدون أنهم يتمتعون بالوعي الذاتي، إلا أن 10% إلى 15% فقط من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة تتطبق عليهم المعايير بالفعل.
- من السهل أن نفترض أن كونك عالياً في نوع واحد من الوعي يعني أن تكون عالياً في النوع الآخر. لكن البحث لم يجد عملياً أي علاقة بينهما.
- بالنسبة للقادة الذين يرون أنفسهم كما يراها موظفوهم، فإن موظفيهم يميلون إلى إقامة علاقة أفضل معهم.
- يجب على القادة العمل بنشاط على رؤية أنفسهم بوضوح والحصول على ردود الفعل لفهم كيف يراهم الآخرون.
- الخبرة والقوة يمكن أن تعيق الوعي الذاتي

## أين تجد نفسك؟

ما أظهرته دراسة طويلة  
المدى حول  
الوعي الذاتي

- تم تحديد أربعة أنواع من نماذج الوعي الذاتي (والقيادة).
- الاستبطان لا يجعلك دائمًا أكثر وعيًا بذاتك.

وعي ذاتي داخلي مرتفع

وعي ذاتي خارجي منخفض

وعي ذاتي خارجي مرتفع



**الدنشوايون**

يعرفون من هم ، لكنهم لا يطلبون التعليقات ولاد يريدون استكشاف النقاط العمياء لديهم



**الواعون**

يعرفون من هم ويقدرون التعليقات التي تأتي من الآخرين



**الباحثون**

لا يعرفون حتى الآن من هم وكيف ينظر إليهم الآخرون



**المبهجون**

يركزون بشكل مفرط على كيفية ينظر الآخرون إليهم

# الوعي الذاتي: نقطة البداية

## لماذا يصعب أن تكون واعيًا بذاتك؟

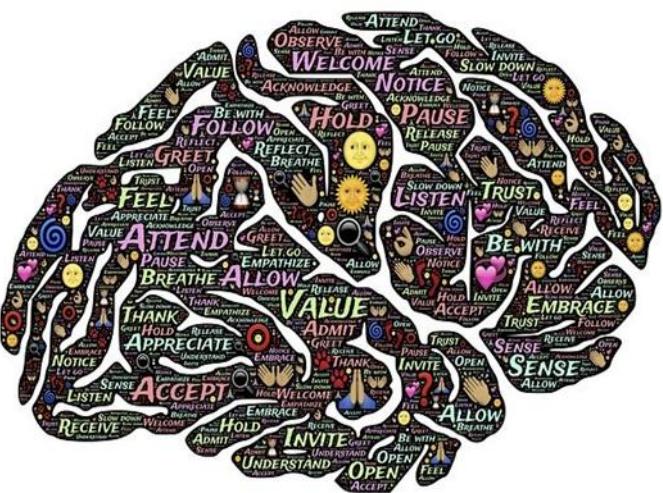
• إذا كان الوعي الذاتي مهماً جدًا، فلماذا لا تكون أكثر وعيًا بذواتنا؟

• الإجابة الأكثر وضوحاً هي أننا في معظم الأوقات ببساطة "لسنا موجودين" لمراقبة أنفسنا والانتباه إلى ما يحدث داخلنا أو حولنا.



# الوعي الذاتي: نقطة البداية

لماذا يصعب أن تكون واعياً بذاتك؟



- الاعتقاد الموجود مسبقاً عن أنفسنا على كيفية تعاملنا مع عواقب الموقف (على سبيل المثال، كيف نتعامل مع نسيان موعد الغداء مع صديق).
- الانحياز التأكيدية أيضاً للبحث عن المعلومات أو تفسيرها بطريقة تؤكد تصورنا المسبق لشيء ما.
- بالإضافة إلى ذلك، فإن عدم الرغبة في الحصول على ردود الفعل يمكن أن يعمل ضدنا، إذا أردنا أن يكون لدينا رؤية أكثر شمولية لأنفسنا.

# الوعي الذاتي: نقطة البداية

لماذا يصعب أن تكون واعيًا بذاتك؟

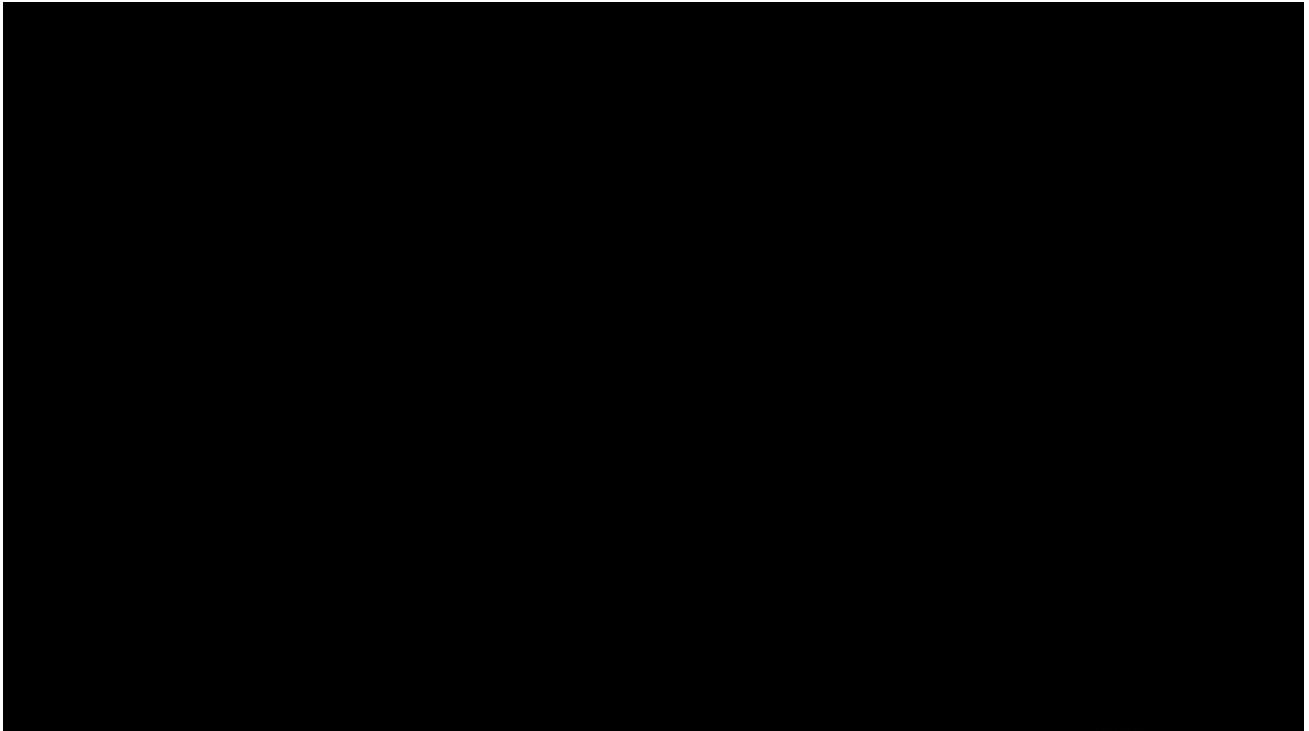


. في حديثه في TED، يشرح دانييل كانيمان، عالم النفس والحاizer على جائزة نوبل لمساهمته في العلوم السلوكية، الفرق بين "الذات المجربة" و"الذات المتذكرة" ، وكيف يؤثر ذلك على عملية صنع القرار لدينا. .

# فيديو: "لغز التجربة مقابل الذاكرة"

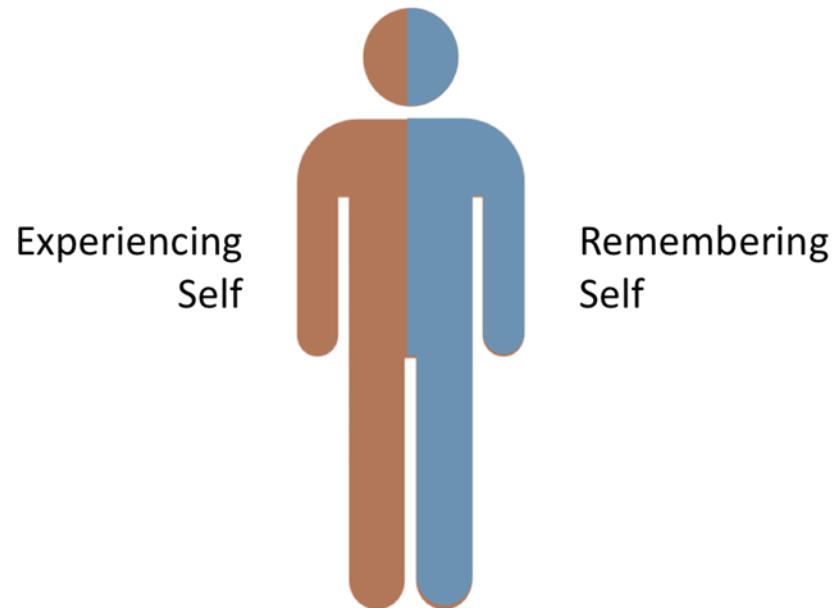
شاهد محادثة تيد.

- ✓ ما الذي أثار إعجابك أكثر في الفيديو؟
- ✓ هل وجدت نفسك في موقف مماثل؟
- ✓ بين التجربة والذاكرة، أيهما أقوى برأيك؟ هل أنت متفق مع المتحدث؟
- ✓ هل يمكنك تقديم بعض الأمثلة؟



# الوعي الذاتي: نقطة البداية

Two Selves



يوضح كانيمان أن ما نشعر به تجاه التجربة في الوقت الحالي وكيف نتذكّرها يمكن أن يكونا مختلفين تماماً ويتشاركان ارتباطاً بنسبة 50% فقط!

## الوعي الذاتي: نقطة البداية



• أن تكون واعيًا بذاتك هو قول  
أسهل من فعله!

• إذا كانت جودة عدم إصدار  
الأحكام عنصراً أساسياً في الوعي  
الذاتي، فكيف نعمل على تحقيق  
ذلك؟

# الوعي الذاتي: نقطة البداية

## 5 طرق لتنمية الوعي الذاتي



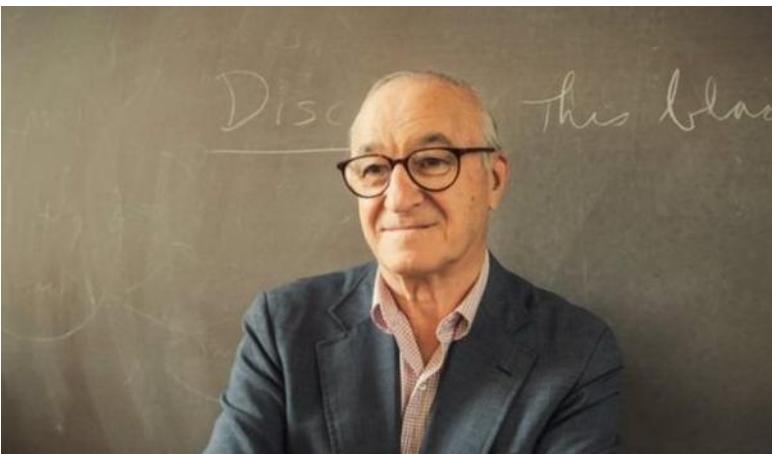
- ✓ خلق بعض المساحة لنفسك.
- ✓ ممارسة اليقظة الذهنية.
- ✓ احتفظ بمذكرة : يؤدي ذلك إلى إنشاء سجل دائم لأفكارك ومشاعرك وأحداث حياتك، ويسمح لك بالقاء نظرة على أحداث الحياة المهمة وإعادة اكتشاف ما شعرت به في ذلك الوقت.
- ✓ تدرب على أن تكون مستمعاً جيداً.
- ✓ اكتساب وجهات نظر مختلفة.



سواء كنت تريدين أن تكون أكثر تقبلاً لنفسك أو أكثر تقبلاً للآخرين، فإن تنمية الوعي الذاتي هو  
مكان جيد للبدء .

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

ألبرت باندورا  
عالم النفس الكندي الأمريكي و  
أستاذ العلوم الاجتماعية في علم النفس  
(1925-2021)



الكفاءة الذاتية هو إيمان الفرد  
بقدراته على النجاح في مواقف  
محددة أو إنجاز مهمة ما.

شعور المرء بالكفاءة الذاتية يمكن  
أن يلعب دوراً رئيسياً في كيفية  
تعامله مع الأهداف والمهام  
والتحديات.

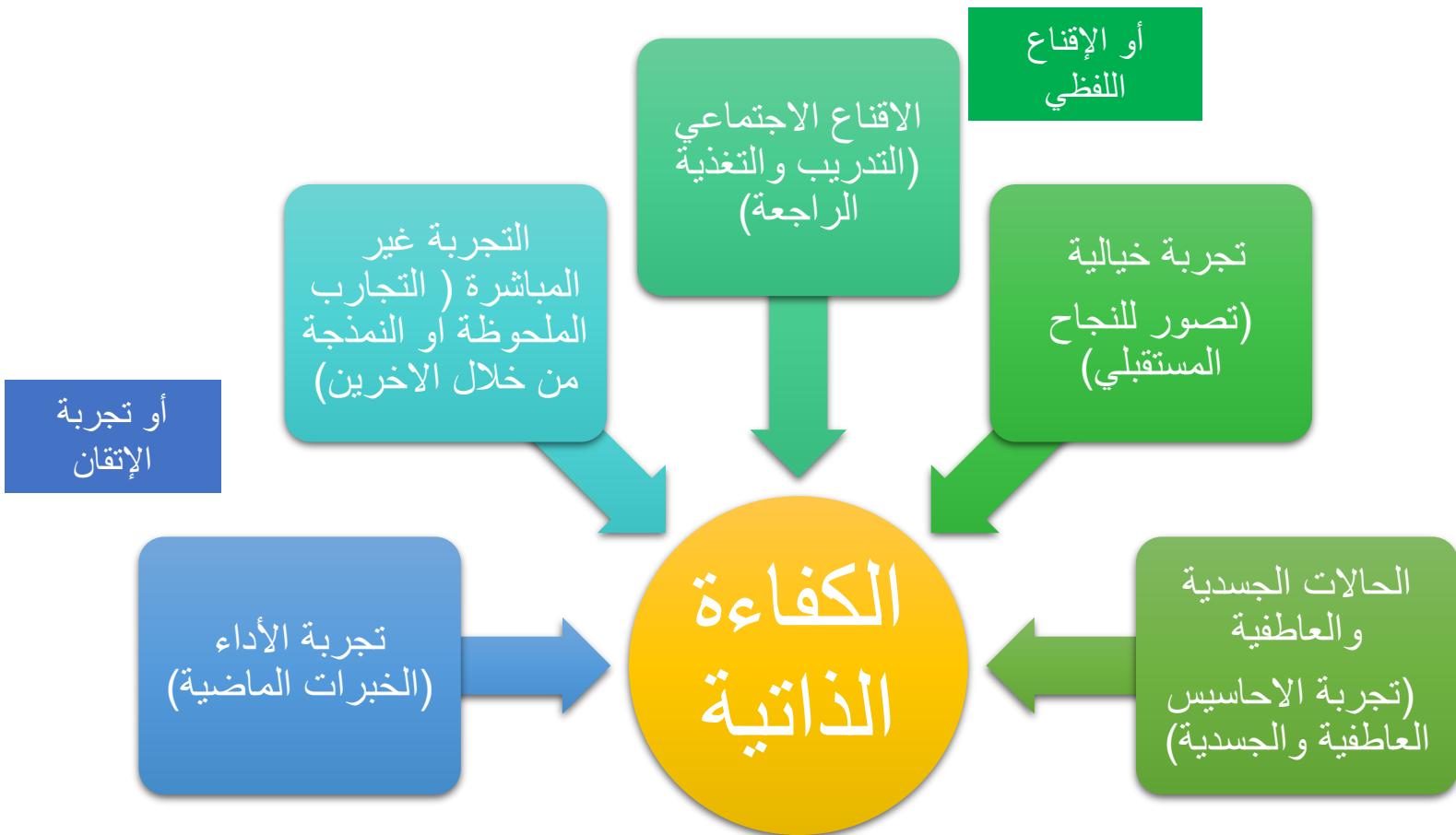
## الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام



- ايمان الناس حول قدراتهم على إنتاج مستويات معينة من الأداء (الكفاءة الذاتية ) تؤثر على الأحداث التي تؤثر على حياتهم من خلال أربع عمليات رئيسية: العمليات المعرفية، والتحفيزية، والعاطفية، والاختيار .
- ✓ يعزز الشعور القوي بالفعالية **الإنجاز البشري والرفاهية الشخصية** بعدة طرق.
- ✓ في المقابل، فإن الأشخاص الذين يشككون في قدراتهم **يخرجون من القيام بالمهام الصعبة ، التي يعتبرونها تهديداً شخصياً لهم** .

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

**نموذج ألبرت باندورا للكفاءة الذاتية**



# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

**✓ هل يمكنك مطابقة هذه الأمثلة مع العناصر المختلفة التي تؤثر على الكفاءة الذاتية، كما قدمها باندور؟**

المجال	مثال
العمل	<p>تلتقي وكالة محلية طلباً جديداً للشراكة في حملة إعلانية عالمية من شركة متعددة الجنسيات . ورغم أن الطلب ضخم ومتطلب ، إلا أن الوكالة تقرر قبوله لثقتها في قدرات مواردها البشرية وتجاربها الناجحة السابقة.</p>
التعليم	<p>طالب جامعي يفكر في التقدم للحصول على منحة دراسية . وبعد تشجيع المعلم ونصائحه الإيجابية، يكتسب الطالب ما يكفي من الكفاءة الذاتية للتقدم إليها.</p>
الأبوة والأمومة	<p>بعد ملاحظة كيف أصبح أصدقاؤهم آباء جيدين، يصبح الزوجان جاهزين للترحيب بطفلهما الأول بناءً على تجاربهما غير المباشرة.</p>
الصحة	<p>يعاني الفرد من الاكتئاب الذاتي . وبالتالي يعني الفرد من الحرمان المستمر من النوم، مما يؤدي إلى إضعاف الحالة العاطفية والجسدية والنفسية . ونتيجة لذلك، يعتقد الفرد أنه ليس جيداً بما يكفي لفعل أي شيء في الحياة.</p>

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

## الكفاءة الذاتية وريادة الأعمال



- تعتبر الكفاءة الذاتية ذات أهمية كبيرة لرواد الأعمال الراسخين (وخاصة الطموحين)، لأنها تبني قدرتهم على أن يكونوا فعالين ومؤثرين في بيئاتهم التشغيلية/التجارية .
- إن عقلية الكفاءة الذاتية الصحية تجلب تأثيراً معززاً للكفاءة رواد الأعمال للعمل **بثقة وفعالية وتحفيز** .
- الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من الكفاءة الذاتية يتصورون سيناريوهات النجاح ، والتي توفر لهم إطاراً للمسار **الأمثل للعمل والأداء** (باندورا، 1994).

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

## أدوات لقياس الكفاءة الذاتية

1. مقياس الكفاءة الذاتية العامة (باندورا)
2. مقياس الكفاءة الذاتية للطفل
3. مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب (زيرمان)
4. مقياس الكفاءة الذاتية للقرار الوظيفي



# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

## مقياس الفعالية العامة (GES)



- تم إنشاء مقياس الكفاءة العامة لتقدير الإحساس العام بالكفاءة الذاتية المدركة بهدف التنبؤ بالتعامل مع المتاعب اليومية بالإضافة إلى التكيف بعد تجربة جميع أنواع أحداث الحياة المجهدة.
- تم تصميم عشرة عناصر للاستفادة من هذا البناء. يشير كل عنصر إلى التعامل الناجح ويعني ضمناً إسناداً داخلياً مستقرًا للنجاح.

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

## مقياس الفعالية العامة (GES)

تنسيق الرد:

1 = غير صحيح على الإطلاق 2 = غير صحيح على الإطلاق 3 = صحيح إلى حد ما 4 = صحيح تماماً

صلاحية:

ويرتبط مقياس الكفاءة الذاتية العامة بالعاطفة والتفاؤل والرضا عن العمل.

تم العثور على معاملات سلبية للاكتئاب، والإجهاد، والشكوى الصحية، والإرهاق، والقلق.

يمكنني دائمًا حل المشكلات الصعبة، إذا بذلت ما يكفي من الجهد.	1
إذا عارضني أحد، أستطيع أن أجده الوسائل والطرق للحصول على ما أريد.	2
من السهل بالنسبة لي أن ألتزم بأهدافي وأحقق أهدافي.	3
أنا واثق من قدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة.	4
بفضل سمعة حيلتي، أعرف كيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة.	5
أستطيع أن أحال معظم المشاكل، إذا استثمرت الجهد اللازم.	6
أستطيع أن أبقى هادئاً عند مواجهة الصعوبات، لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي على التأقلم.	7
عندما أواجه مشكلة ما، عادة ما أجده عدة حلول.	8
إذا كنت في مشكلة، يمكنني عادةً التفكير في حل.	9
يمكنني عادة التعامل مع كل ما يأتي في طريقي.	10

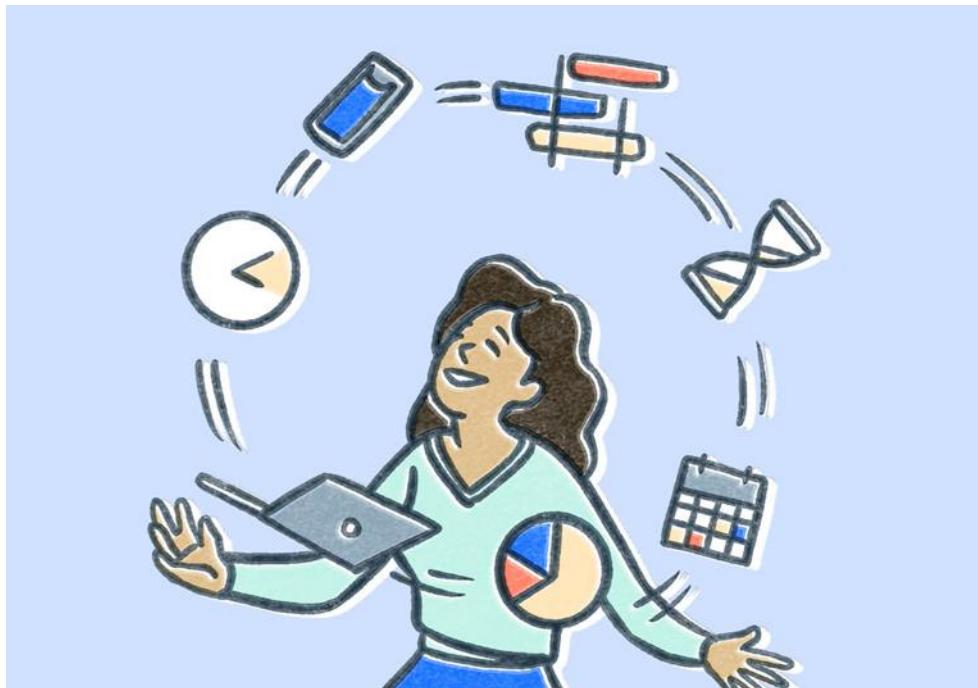
# ما هو مستوى الكفاءة الذاتية لديك؟



- قم بإجراء اختبار GES بنفسك واكتشف أين تكمن كفاءتك الذاتية!
- قم بإعطاء اختبارك لعضو آخر في مجموعتك لوضع علامة عليه أو وضع علامة عليه بنفسك.
- عند التفكير، كيف جعلك ذلك تشعر تجاه نفسك؟ هل يغير وجهة نظرك/تصورك عن نفسك؟ هل هناك أشياء يمكنك العمل عليها الآن؟
- الآن، شارك النتائج مع المجموعة وناقش مشاعرك.

# الكفاءة الذاتية: الوعي الذاتي وخطوة إلى الأمام

## نصائح لتحسين الكفاءة الذاتية

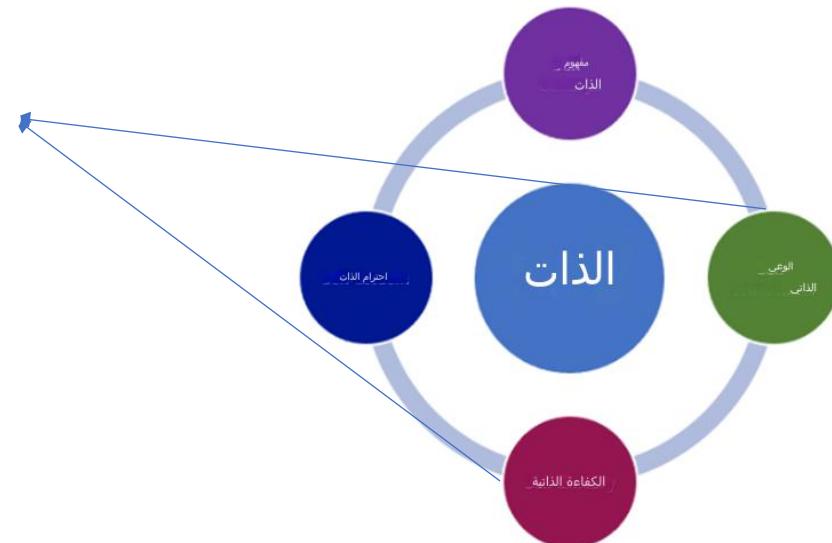


- ✓ حدد أهدافاً قابلة للتحقيق.
- ✓ قسم المهام إلى خطوات أصغر.
- ✓ تصور النجاح.
- ✓ ابحث عن نماذج إيجابية.
- ✓ فكر في النجاحات الماضية.
- ✓ الحديث الإيجابي عن النفس.
- ✓ تقبل وتعلم من الفشل.
- ✓ اطلب ردود فعل بناءة.
- ✓ أحاط نفسك بأشخاص داعمين.
- ✓ خذ مخاطر صغيرة.
- ✓ ممارسة المرونة.

# التفاعل بين الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

**الكفاءة الذاتية والوعي الذاتي يكملان بعضهما البعض .**

من المهم أيضًا أن يكون لديك رؤية واقعية لقدراتك المبالغة في تقدير أو التقليل من شأن ما يمكنك أو لا يمكنك القيام به .

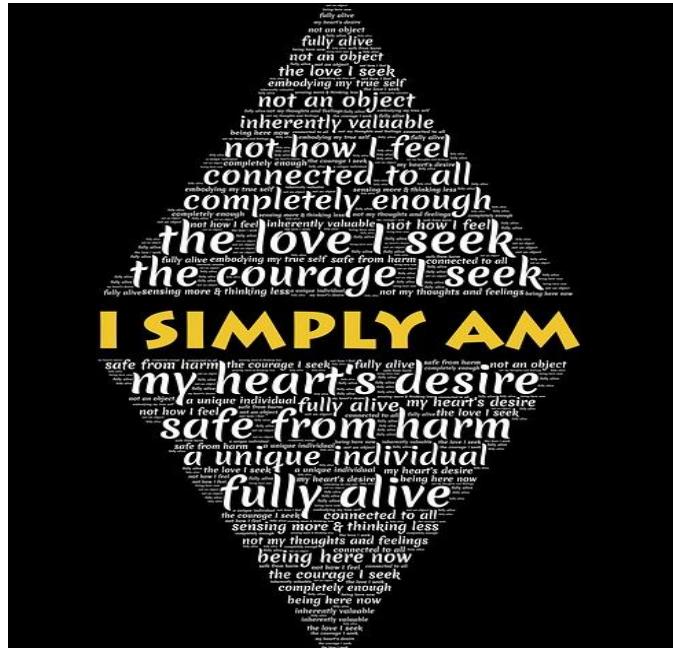


الشكل 2.2.4:

إنما قوتان دافعتان رئيسitan لتحديد احتياجاتك وتطبعاتك بوضوح، وتحطيط مسارات منظمة لتحقيقها، وتعزيز دوافعك طوال العملية.

العلاقة بين الذات والوعي الذاتي ومفهوم الذات واحترام الذات والكفاءة الذاتية بقلم فيكتوريا ليونارد مرخصة

# أسئلة للتأمل الذاتي: المجموعة أ



- .1 ما هو حلمك أو هدفك الأكبر؟
- .2 ما هو الطريق نحو حلمك؟
- .3 رتب أهم الأشياء في حياتك (الوظيفة، المال، الأسرة، الحب، المعرفة).
- .4 وما هي نسبة الوقت المخصص لهذه العناصر تبعاً لذلك؟
- .5 كيف سيكون الوضع المثالي لك؟

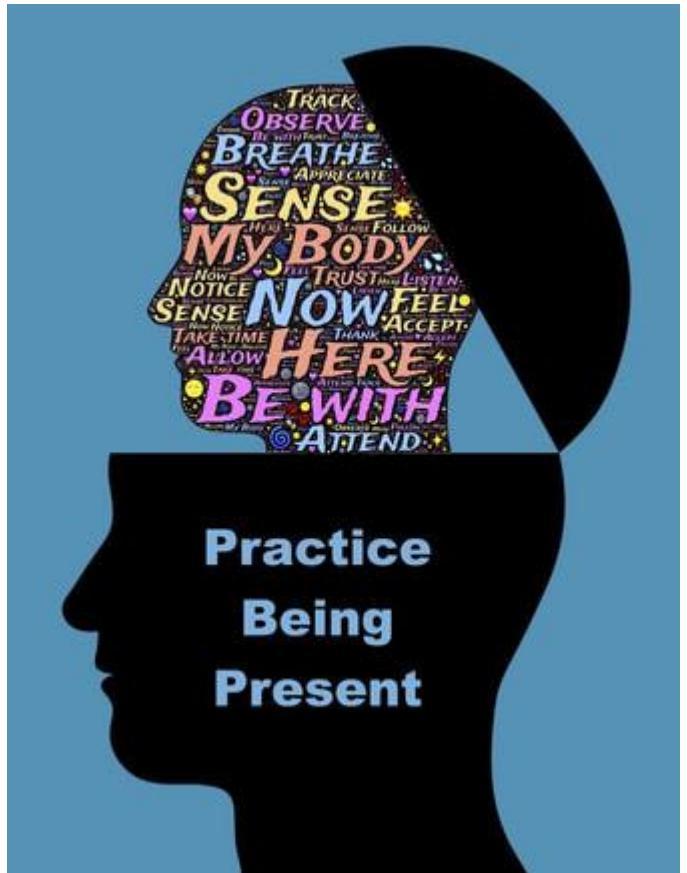
# أسئلة للانعكاس الذاتي : المجموعة ب



1. هل يمكنك التفكير في الطرق التي تلعب بها معتقداتك المتعلقة بالكفاءة الذاتية دوراً في حياتك اليومية؟ في أي المجالات تتمتع بالكفاءة الذاتية القوية؟ في أي المجالات تريد أن تكون كفاءتك الذاتية أقوى قليلاً؟ كيف يمكنك زيادة كفاءتك الذاتية في تلك المجالات؟
2. هل يمكنك التفكير في وقت قام فيه المعلم أو المدرب أو أحد الوالدين بشيء لتشجيع كفاءتك الذاتية؟ ماذا فعل أو قال؟ وكيف عززت كفاءتك الذاتية؟
3. ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في تعزيز الكفاءة الذاتية للأشخاص في حياتك؟
4. هل يمكنك التفكير في وقت لعبت فيه الفعالية الجماعية دوراً في فريقك أو مجموعتك؟ ما الذي لاحظته بشأن كونك ضمن فريق أو مجموعة ذات كفاءة جماعية منخفضة؟

## 2. تقييات الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية في العمل

لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية  
ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية



## تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

- .1 تركيز كامل للذهن
- .2 التصور



# تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية



• **البيقة الذهنية** تعنى الحفاظ على الوعي للحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة بنا، من خلال عدسة لطيفة وراعية.

# تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## ما هي اليقظة الذهنية؟



على الرغم من أن لها جذورها في التأمل البوذي، إلا أن الممارسة العلمانية لليقظة الذهنية دخلت التيار الرئيسي الأمريكي في السنوات الأخيرة.

جزئياً من خلال عمل جون كابات-زين وبرنامجه للحد من الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية (MBSR)، الذي أطلقه في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس في عام 1979.

# تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## ما هي اليقظة الذهنية؟

- اليقظة هي مفتاح الوعي الذاتي.
- يعرف جون كابات-زين الوعي الذهني بأنه "الانتباه بطريقة معينة، عن قصد، في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام".
- من خلال ممارسة اليقظة الذهنية ، ستكون أكثر حضوراً مع نفسك، بحيث يمكنك "التواجد هناك" لمراقبة ما يحدث بداخلك ومن حولك.



# تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## ممارسة اليقظة الذهنية!



- ✓ ابحث عن مكان هادئ لتجلس فيه بشكل مريح. سواء كنت في مكتبك في العمل أو في منزلك، قم بإخلاء المساحة من عوامل التشتت الواضحة.
- ✓ ضع الهاتف والبريد الإلكتروني والمشتتات الأخرى جانباً.
- ✓ إذا كان ضبط مؤقت سيساعدك على الاستمرار في التركيز، بدلاً من القلق بشأن مقدار الوقت المتاح لك، فاضبط مؤقتاً.
- ✓ بمجرد الاستقرار والراحة، يمكنك اختيار إغلاق عينيك أو إبقاء نظرك مركزاً في مكان واحد أمامك.
- ✓ خذ أنفاساً عميقاً قليلة ثم ابدأ بلفت انتباهك إلى أنفاسك أثناء الشهيق. لاحظ طرف الأنف عندما يدخل أنفاسك إلى جسمك.
- ✓ اتبع زفيرك، بوعيك، وهو يتذبذب خارج جسده. لاحظ أنفاسك تتتدفق من الرئتين إلى أعلى عبر المسالك الهوائية وتخرج من أنفك مرة أخرى.
- ✓ استمر في متابعة أنفاسك بهذه الطريقة لمدة 10 دقائق. في المرات القليلة الأولى التي تتدرب فيها، قد تجد أن الكثير من وقتك تقضيه في التفكير، بدلاً من التركيز على أنفاسك.

# تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## التصور



- تم استخدام تقنيات التصور من قبل الأشخاص الناجحين لتصور النتائج المرجوة على مر العصور.
- إن الممارسة اليومية لتصور أحلامك على أنها مكتملة بالفعل يمكن أن تسرع من تحقيق تلك الأحلام والأهداف والطموحات.
- حتى أن هذه الممارسة منحت بعض المتفوقين ما يبدو وكأنه قوى خارقة، حيث ساعدتهم على خلق حياة أحلامهم من خلال تحقيق هدف أو مهمة واحدة في كل مرة بتركيز مفرط وثقة كاملة.

## تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

### ما هو التصور؟

1. ينشط عقلك الباطن الإبداعي الذي سيبدأ بتوسيع أفكار إبداعية لتحقيق هدفك.
2. يقوم ببرمجة عقلك لإدراك الموارد التي ستحتاجها لتحقيق أحلامك والتعرف عليها بسهولة أكبر.
3. إنه ينشط قانون الجذب ، وبالتالي يجذب إلى حياتك الأشخاص والموارد والظروف التي ستحتاجها لتحقيق أهدافك .
4. يبني دافعك الداخلي لاتخاذ الإجراءات الالزمة لتحقيق أحلامك.

إن استخدام تقنيات التصور للتركيز على أهدافك ورغباتك يؤدي إلى أربع فوائد مهمة للغاية .



# تقنيات تعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

ممارسة التصور!



✓ التصور هو حقاً بسيط جداً.

✓ تجلس في وضع مريح، وتغمض عينيك وتخيل - بأكبر قدر ممكن من التفاصيل الحية - ما كنت ستتمنى إليه إذا كان الحلم الذي حلمت به قد تحقق بالفعل.

✓ تخيل أنك داخل نفسك، وتنظر من خلال عينيك إلى النتيجة المثالية.

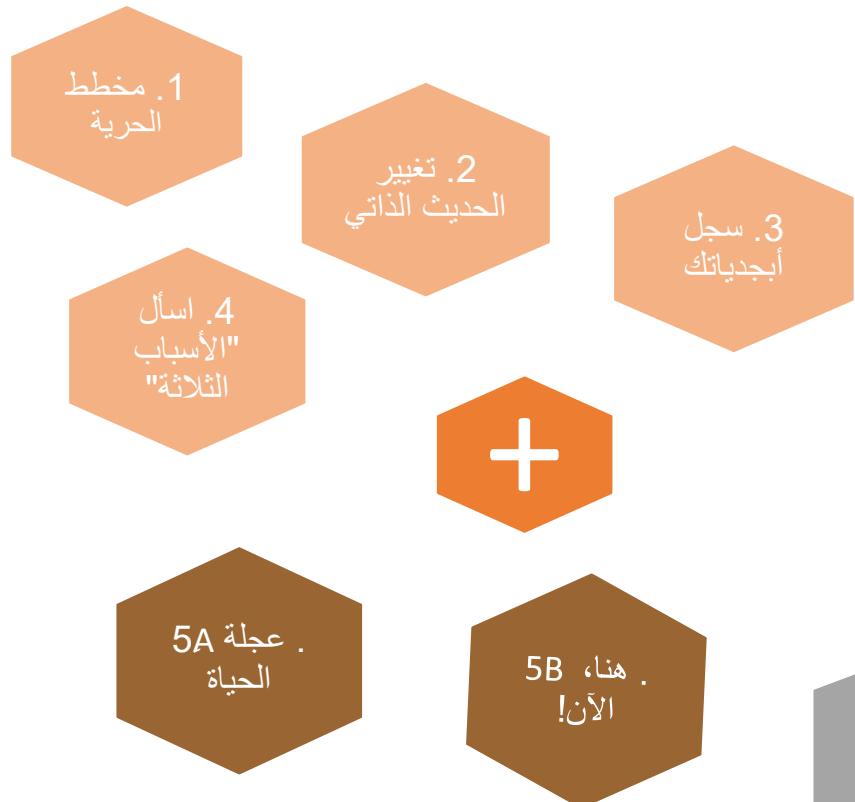
## تقنيات لتعزيز الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

Body  
Language

في بعض الأحيان، لا تتعلق أنشطة الوعي الذاتي بما تفعله أو تقوله، بل تتعلق بكيفية القيام بذلك!

ولغة الجسد مثال على ذلك. لن تؤثر وضعياتك وإيماءاتك على كيفية إدراكك لنفسك فحسب، بل سيكون لها أيضًا تأثير كبير على كيفية إدراك الآخرين لك وكيفية تصرفهم من حولك. على سبيل المثال، إذا أظهرت لغة جسدي أنك تشعر بالملل أو عدم الاهتمام بما يجري من حولك، فسوف يفكرون الآخرون مرتين قبل الدخول في محادثة معك.

# ممارسة الوعي الذاتي و الكفاءة الذاتية



1. قم باختيار وتنفيذ أحد تفضيلاتك من بين الأنشطة الفردية الأربع.
2. تنفيذ النشاط الجماعي .

# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## ١. مخطط الحرية

"مخطط الحرية D" أحد أنشطة الوعي الذاتي الممتعة. إنه "دليل" قصير وعملي للمساعدة في معرفة أين يجب أن تستخدم طاقتكم في الحياة.

## المكونات الثلاثة الموهبة والمرح والطلب .

الموهبة إلى ما تجيد القيام به.  
عنصر المرح هو ما تمني أن تتمكن من القيام به طوال الوقت، حتى لو  
لم تدفع لك مقابل القيام بذلك.  
الطلب هو ما يحتاجه الناس في العالم أو يريدونه بالفعل وسيدفعون  
مقابله.

کیف

- ✓ .1 قم بإنشاء "مخطط الحرية" لنفسك.

إن تطوير مثل هذا "الدليل" لك سيساعدك على تحديد المهارة التي يجب أن تركز على بنائهما، بحيث يكون لديك فرصة أكبر للنجاح.



# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## 2. تغيير الحديث الذاتي

ربما يكون الحديث السلبي عن النفس هو أسوأ ما يمكن أن يؤثر على ثقتك بنفسك. بغض النظر عما يقوله الآخرون، فإن ما تقوله لنفسك هو ما تؤمن به حقًا.



**كيف**

1. اصنع عمودين على قطعة من الورق. على جانب واحد، اكتب "حديث ذاتي سيء أو سلبي" وعلى الجانب الآخر، اكتب "حديث ذاتي جيد أو إيجابي".
2. قم بإدراج جميع العبارات السلبية التي تدلّي بها عن نفسك ضمن عمود "الحديث السيء أو السلبي عن نفسك".
3. وبعد ذلك، قم بتحويل العبارات السلبية إلى عبارات إيجابية. يجب أن تكون العبارات واضحة ومحددة لمواهبك أو قدراتك.

على سبيل المثال ، بدلاً من القول "أنا لست جيداً في التحدث أمام الجمهور" ، يمكنك أن تقول "أنا واثق من قدرتي على تحسين مهاراتي في التحدث أمام الجمهور".

- ✓ يساعد هذا النشاط على تحويل المحادثات السلبية مع الذات إلى محادثات إيجابية.

# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## 3 . سجل أبجدياتك

يعد هذا نشاطاً جيداً يجب القيام به بعد تعرضك لحدث سلبي. إنها طريقة مفيدة لاستخلاص المعلومات من نفسك والحصول على فرصة للتفكير واكتشاف معتقداتك بعد وقوع حادث سلبي كبير في حياتك.



- أ - حدث منشط يثير حوارك الداخلي.
- ب - المعتقد الذي كونته بعد الحدث .
- ج - العواقب أو كيف يجعلك اعتقادك الجديد تشعر.

### كيف

على سبيل المثال، تخيل أنك عالق في طابور طويل، ولكنك في عجلة من أمرك. قد تشعر بالقلق الشديد عند التفكير في احتمال التأخر عن التزامك التالي، مما يجعلك تشتتكي بصوت عالي للأشخاص من حولك بشأن المدة التي يستغرقها الطابور للانتقال. وبدلاً من ذلك، قد تقرر الاسترخاء ووضع سماعات الرأس للاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة أثناء الانتظار.

وفي كلتا الحالتين، يظل الحرف "أ" كما هو، لكن الحرفين "ب" و"ج" يوضحان كيفية استجابتك للتوتر.

1. جرب النشاط بمثال آخر.

✓ يمكن أن يساعدك استخدام نموذج ABC في التعرف على أفكارك التلقائية عندما تكون مزعجاً أو غاضباً، وتغيير تلك الأفكار إلى أشياء إيجابية.

# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

#### 4. اسئل "الأسباب الثلاثة"

تتضمن العديد من أنشطة الوعي الذاتي ببساطة طرح أسئلة صعبة على نفسك ومحاولة الإجابة عليها بأمانة قدر الإمكان. "ثلاثة Whys" هو المثال المثالي على ذلك.



# کیف؟

"الأسباب الثلاثة" هي بالضبط ما تبدو عليه. قبل اتخاذ القرار الكبير أو إذا كنت تحاول الوصول إلى جذور المشكلة، اسأل نفسك "لماذا؟" ثلاث مرات.

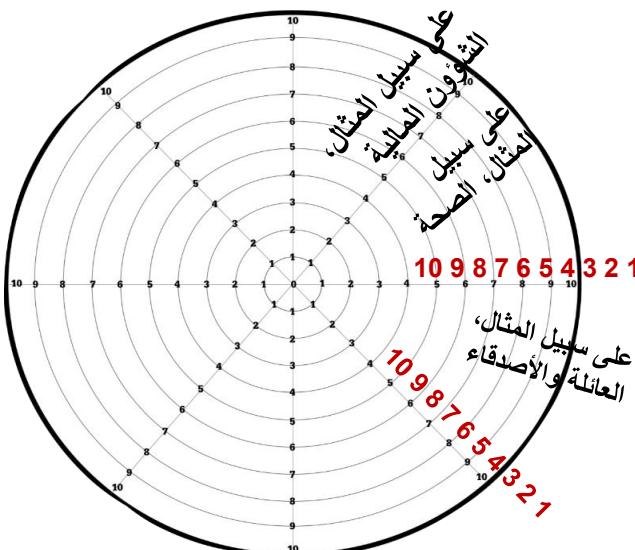
- ✓ ١. فكر في القرار المهم الذي يتعين عليك اتخاذه في المستقبل وما هو قرارك النهائي. ثم، شكك في قرارك ثلاث مرات.

✓ سيساعد هذا في الكشف عن المشكلات العميقه والمحددة التي قد لا تفك فيها بطريقة أخرى. ليس من قبل الصدفة أن "لماذا؟" هو سؤال بسيط إلى حد ما. إنه إدراك مهم أنه يجب عليك التعمق في عدة طبقات قبل اتخاذ أي قرار حاسم.

# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

كيف

ستساعدك هذه العجلة على النظر إلى ما هو مهم بالنسبة لك في حياتك.



1. فكر في ثمانية أجزاء من حياتك تعتبر الأكثر أهمية بالنسبة لك . يمكن ربط هذه إلى مجالات الحياة الأساسية بالنسبة لك (على سبيل المثال ، الأعمال/الوظيفة ، الشؤون المالية، الصحة، الأسرة والأصدقاء، الرومانسية، التنمية الشخصية، المرح والترفيه، المساهمة في المجتمع).

ثم اكتب هذه على كل قسم من العجلة.

2. حدد من 0 إلى 10 مقدار الطاقة أو الاهتمام الذي توليه لكل مجال من هذه المجالات في الوقت الحالي وانضم إليهما.
3. ضع علامة من 0 إلى 10 على مقدار الطاقة أو الاهتمام الذي تريد منحه لكل مجال من هذه المجالات و الانضمام إلى هذه.

أخيراً، قم بتوصيل النقاط وانظر إلى الفجوات الموجودة بين المنطقتين المحددين.

4. قم بتبديل العجلات لمعرفة أولويات حياة الآخرين في المجموعة.
5. في مجموعات، انظر ما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لسد الفجوات .

# ممارسة الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

## 5. هنا، الآن!

سينظر هذا النشاط في الطريقة التي تقضي بها وقتك حالياً، وما تستمتع بفعله، وما إذا كانت هناك أية صعوبات قد تواجهك.

الوقت	النشاط
ساعتان (يوميا)	مثال: لعب الكمبيوتر

كيف

- .1 في الجدول، صف الأنشطة التي تقوم بها كل أسبوع والمدة التي تقضيها في القيام بها.
- .2 كيف تتوافق هذه الأنشطة مع أولوياتك في عجلة الحياة؟
- .3 بعد التحدث في مجموعات حول أنشطتك وأولوياتك الحالية، هل هناك أي شيء تخطط الآن للقيام به بشكل مختلف؟ ناقش هذا أيضاً مع المجموعة.



ناقش نتائج كلا الجزأين من النشاط مع جميع المجموعات الأخرى!

### ٣. إظهار الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية

(الوعي الذاتي والبيان الشخصي)  
الوعي الذاتي كأحد السمات الرئيسية لنموذج الأدوار

# الكفاءة الذاتية والبيان الشخصي

## البيان الشخصي

- يصف البيان الشخصي قيمك ومعتقداتك الأساسية، والأفكار والأولويات المحددة التي تمثلها، وكيف تخطط لعيش حياتك .
- يمكن أن يساعد في تأطير حياتك ، وتوجيهك في الاتجاه الصحيح للمساعدة في تحقيق أهدافك ، ويكون بمثابة أداة لتذكري باهتماماتك الأساسية.
- فهو عبارة عن بيان للمبادئ الشخصية ودعوة للعمل.
- ✓ يمكن أن يكون البيان الشخصي أداة قوية لتحقيق أفضل حياة لك. ارجع إلى بيانك الشخصي كثيراً.



# بيانك الشخصي

للبدء، اسأل نفسك أسئلة مثل:

- ما هي الأشياء التي تدافع عنها؟
- ما هي أقوى معتقداتك؟
- كيف تريد أن تعيش حياتك؟
- كيف تريد تعريف نفسك؟ ما هي الكلمات التي تريد أن تعيش بها؟

قم بتأليف **بيانك الشخصي** (عبارة) في شكل مقال قصير أو عرض تقديمي قصير في برنامج PowerPoint (في شكل بيان).

## PERSONAL MANIFESTO



# الكفاءة الذاتية وبيان المهمة المهنية

## بيان الرؤية والرسالة



- في المنظمة، تخدم بيانات الرؤية والرسالة ثلاثة أدوار مهمة :
  1. يذكرون الغرض من المنظمة.
  2. قم بإبلاغ الناس بتطوير الإستراتيجية.
  3. عرضون أهدافاً وغايات قابلة للقياس لقياس نجاح المنظمة.
  
- ✓ إنشاء رؤية وبيان مهمة لحياتك يمكن أن يحدد اتجاهك الواضح ويرتب أولوياتك. وسوف يساعد في تحديد أهداف قابلة للقياس ويوفر طريقة تكتيكية لقياس النجاح.
- ✓ يمكن صياغة البيان الشخصي في صورة رؤية مهنية وبيان مهمة .

# فيديو: المكتب (الولايات المتحدة)



شاهد الفيديو.

- ✓ ما الذي أثار إعجابك أكثر في الفيديو؟
- ✓ ما هي برأيك الرسالة الرئيسية للفيديو؟
- ✓ هل سبق لك أن واجهت مثل هذه السلوكيات؟ هل يمكنك تقديم بعض الأمثلة؟
- ✓ هل أنت على علم بأي أمثلة مضادة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، ما رأيك وما هو شعورك تجاه هؤلاء الناس؟
- ✓ ما الذي تعتقد أنه يجب أن يتغير فيما يتعلق بالسلوكيات الموضحة في الفيديو؟

# الوعي الذاتي كأحد السمات الرئيسية لنموذج الأدوار



- عادةً ما يكون القدوة الإيجابية شخصاً حقيقياً على طبيعته وعلى الأقل إلى حدٍ ما مدركاً لذاته : شخص يعرف من هو (أي يدرك نقاط القوة والضعف لديه)، ويدرك أفكاره (وتأثيرها)، ويعرف ما هي قيمهم (ويعيش أيضاً وفقاً لهذه القيم).
- للقائد أن يأخذ دور قدوة إيجابية.
- القادة الذين يركزون على بناء الوعي الذاتي الداخلي والخارجي ، والذين يسعون للحصول على تعليقات صادقة من النقاد المحبين، والذين يتساءلون عما يمكن أن يتعلموه بدلاً من لماذا يمكنهم أن يتعلموا رؤية أنفسهم بشكل أكثر وضوحاً - ويحصدون المكافآت العديدة التي توفرها زيادة المعرفة الذاتية .



مراجعة



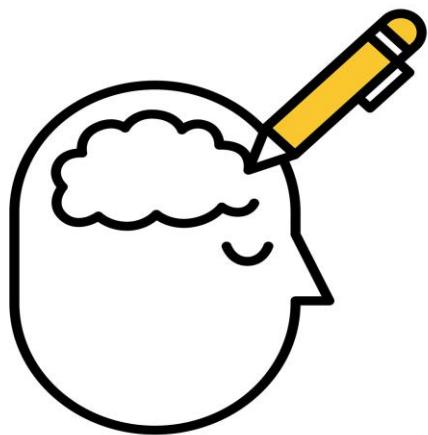
- ✓ الوعي الذاتي هو امتلاك معرفة واعية لشخصيتك ومشاعرك.
- ✓ يساعد الوعي الذاتي الشخص أيضاً على فهم الآخرين وكيفية رؤيتهم لهم وأفعالهم .
- ✓ الوعي الذاتي هو حجر الزاوية الرئيسي للذكاء العاطفي .
- ✓ الوعي الذاتي هو سمة حاسمة لقادة الأعمال الناجحين .
- ✓ إن الاعتقاد الموجود مسبقاً بأنفسنا، والتحيز التأكيدية، وعدم الرغبة في طلب التعليقات قد يؤثر على كيفية تعاملنا مع المواقف.
- ✓ الوعي الذاتي ليس حقيقة واحدة. إنه توازن دقيق بين وجهتي نظر مختلفتين، بل ومتناقضتين: الوعي "الداخلي" و"الخارجي" .
- ✓ تم تحديد أربعة أنواع من نماذج الوعي الذاتي (والقيادة): "الاستبطان"، و"الوعي"، و"الباحث"، و"الممتع" .
- ✓ إن الاختلاف الكبير بين "الذات التي تجرب" و "الذات المتمذكرة" يؤثر على عملية صنع القرار لدى الفرد.



- ✓ الكفاءة الذاتية هو إيمان الفرد بقدراته على النجاح في مواقف محددة أو إنجاز مهمة ما.
- ✓ إن معتقدات الناس حول قدراتهم على إنتاج مستويات محددة من الأداء (الكفاءة الذاتية) تؤثر على الأحداث التي تؤثر على حياتهم من خلال أربع عمليات رئيسية: العمليات المعرفية، والتحفيزية، والعاطفية، والاختيار.
- ✓ تجارب الإتقان أو الأداء، والتجارب غير المباشرة، والإقناع اللفظي أو الاجتماعي، والإقناع الخيالي، والحالات العاطفية والجسدية والنفسية يمكن أن تؤثر على مستوى الكفاءة الذاتية للفرد (نموذج ألبرت باندورا للكفاءة الذاتية).
- ✓ تعتبر الكفاءة الذاتية ذات أهمية كبيرة لرواد الأعمال الراسخين والطموحين ، لأنها تنمي قدرتهم على أن يكونوا فعالين ومؤثرين في بيئاتهم التشغيلية/التجارية.
- ✓ اليقظة الذهنية يمكن أن تعزز الوعي الذاتي والتصور يمكن أن يعزز الكفاءة الذاتية.
- ✓ للبيان الشخصي وبيان المهمة للحياة المبنية على الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية أن يشكل اتجاهًا وأولويات وأهدافًا واضحة .
- ✓ نموذج القدوة الإيجابي هو الشخص الذي يكون على طبيعته بشكل أصيل وعلى الأقل إلى حد ما مدرك لذاته.
- ✓ يعد الوعي الذاتي والكفاءة الذاتية قوتين دافعتين رئيسيتين لتحديد الاحتياجات والتطلعات بوضوح، وتنظيم مسارات منظمة لتحقيقها، وتعزيز الدوافع طوال العملية.



هل لديكم أي استئلة؟



بماذا ستحفظ من تدريب اليوم؟



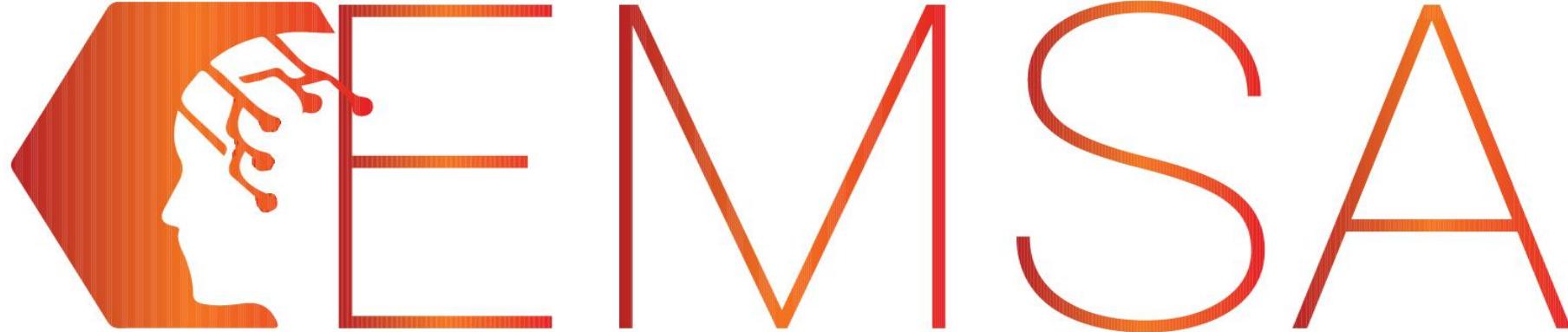
تقييم  
التدريب

## قائمة المراجع

- <https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/>
- <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBl-7Yg>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (ed.), Encyclopedia of human behavior (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman [ed.], Encyclopedia of mental health. San Diego: Academic press, 1998).
- [www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html](http://www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html)
- <https://www.envisionyourevolution.com/learning-motivation/albert-bandura-the-concept-of-self-efficacy/4143/>
- <https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/>
- Schwarzer R & Jerusalem (1995)
- <https://www.pocketprep.com/posts/11-ways-to-improve-your-self-efficacy/>
- [www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)
- [greatergood.berkeley.edu](http://greatergood.berkeley.edu)
- [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)
- [psychcentral.com](http://psychcentral.com)
- [Jackcanfield.com](http://Jackcanfield.com)
- [momjunction.com](http://momjunction.com)
- Talent Match [rinova.co.uk](http://rinova.co.uk)
- [developgoodhabits.com](http://developgoodhabits.com)
- <https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-good-role-model-mollie-chard>

## قائمة المصادر المقرحة للتعلم الموجه ذاتيًّا

- **Bandura, a. (1986).** Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.
- **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.
- **Bandura, a. (1991b).** Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (ed.), Perspectives on motivation: nebraska symposium on motivation (vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: university of nebraska press.
- **Lent, r. W., & Hackett, G. (1987).** Career self-efficacy: empirical status and future directions. Journal of vocational behaviour, 30, 347-382.
- **Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986).** Special issue on self-efficacy theory. Journal of social and clinical psychology, 4 (whole no.3).
- **Schunk, d. H. (1989).** Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (eds.), Research on motivation in education. Vol. 3: goals and cognitions (pp. 13-44). San diego: academic press.
- **Schwarzer, r. (Ed.). (1992).** Self-efficacy: thought control of action. Washington, DC: hemisphere.
- **White, j. (1982).** Rejection. Reading, MA: Addison-wesley.
- **Wood, r. E., & Bandura, A. (1989).** Social cognitive theory of organizational management. Academy of management review, 14, 361-384.



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

شكرا لكم!



Co-funded by  
the European Union

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