

ERF:

المهارة الشخصية و الاجتماعية و مهارة التعلم من أجل
التعلم

١. فهم الذات من أجل تحقيق أقصى قدر من الإمكانيات

MMC Management Centre

المدة: ٧ ساعات



**Co-funded by
the European Union**

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

مجموعة المنظمات القائمة على البرنامج

MMC Mediterranean
Management Centre

المنسق الرئيسي للبرنامج:



المنظمات الشريكة:



Jordan Youth Innovation Forum
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

تفاصيل المشروع

العنوان: "التطوير المشترك، والتجريب، والتحقق من عقلية ريادة الأعمال والمناهج الدراسية والمهارات الأساسية والمواد التدريبية للبلدان الثالثة"
عقلية ريادة الأعمال والمهارات للجميع (EMSA)
رقم البرنامج: EMSA - Erasmus-EDU-2022-CB-VET - 101092477
نوع البرنامج: برنامج Erasmus + لبناء القدرات في مجال التعليم والتدريب المهني (VET)
دعوة لتقديم المقترحات: Erasmus-EDU-2022-CB-VET
تاريخ البدء: ٢٠٢٣ .٠١ .٠١
تاريخ الانتهاء: ٢٠٢٥ .١٢ .٣١

الكفاءة

هدف التدريب

الهدف من هذه الورشة هو مساعدة المشاركين على أن يتعرفوا على أنفسهم بشكل أفضل لاغتنام قدرات شخصية و التعلم عن الاخرين للتعاون بشكل فعال في بيئة العمل و في السياقات الاجتماعية، و التعلم من أجل التعلم للتطوير الشخصي و المهني.

من خلال هذا التدريب سوف تتعلم : (أ) التفكير في نفسك للحفاظ على صحتك الجسدية والنفسية و تحديد أهداف بناءً على قدراتك حتى تبقى متحفزاً ، و إدارة وقتك و المعلومات المتاحة لك حتى تكون قادر على التكيف.(ب) تتعامل مع الآخرين بطريقة بناءة وبعيدة عن الصراعات، من خلال احترام التنوع الثقافي واستخدام التعاطف لبناء علاقات.(ج) تدير تعلمك ومشارك المهني من خلال التفكير النقدي، والاستفادة من ما تعلمته سابقاً، وتحديد فرص التعلم والتطور، باستخدام الأدوات والموارد المناسبة للحصول على نصائح مهنية واكتشاف الفرص، وتطبيق استراتيجيات تساعدك على النمو المهني.



من حيث المعرفة:

- ✓ شرح ما هو التصوّر الإيجابي للذات وما هي عقلية النمو.
- ✓ تعريف التنوع الثقافي والتعاطف.
- ✓ سرد الموارد والأدوات الخاصة بالإرشاد المهني والتطور المهني (النمو المهني)، بالإضافة إلى أدوات تحديد الفرص.

من حيث المهارات :

- ✓ تحديد القدرات والمهارات الشخصية لبناء صورة ذاتية إيجابية ووضع أهداف للتطور.
- ✓ الاعتماد على العمل التعاوني القائم على كسر الصور النمطية واستخدام أساليب التعاطف.
- ✓ تطبيق استراتيجيات للتطور الشخصي والمهني.

من حيث القدرات

- ✓ معالجة الاحتياجات الاجتماعية والتحديات التي تؤثر على احتياجات السوق وتحدياته من خلال إدارة مسار التطوير الشخصي (والمهني) الخاص بالفرد.
- ✓ بناء علاقات إيجابية قائمة على التواصل الفعال والبناء والحفاظ عليها من خلال حل النزاعات استخدام الاستراتيجيات ما فوق المعرفية في التعلم.
- ✓

المهارة الشخصية و
الاجتماعية و مهارة التعلم
من أجل التعلم

مخرجات التعليم

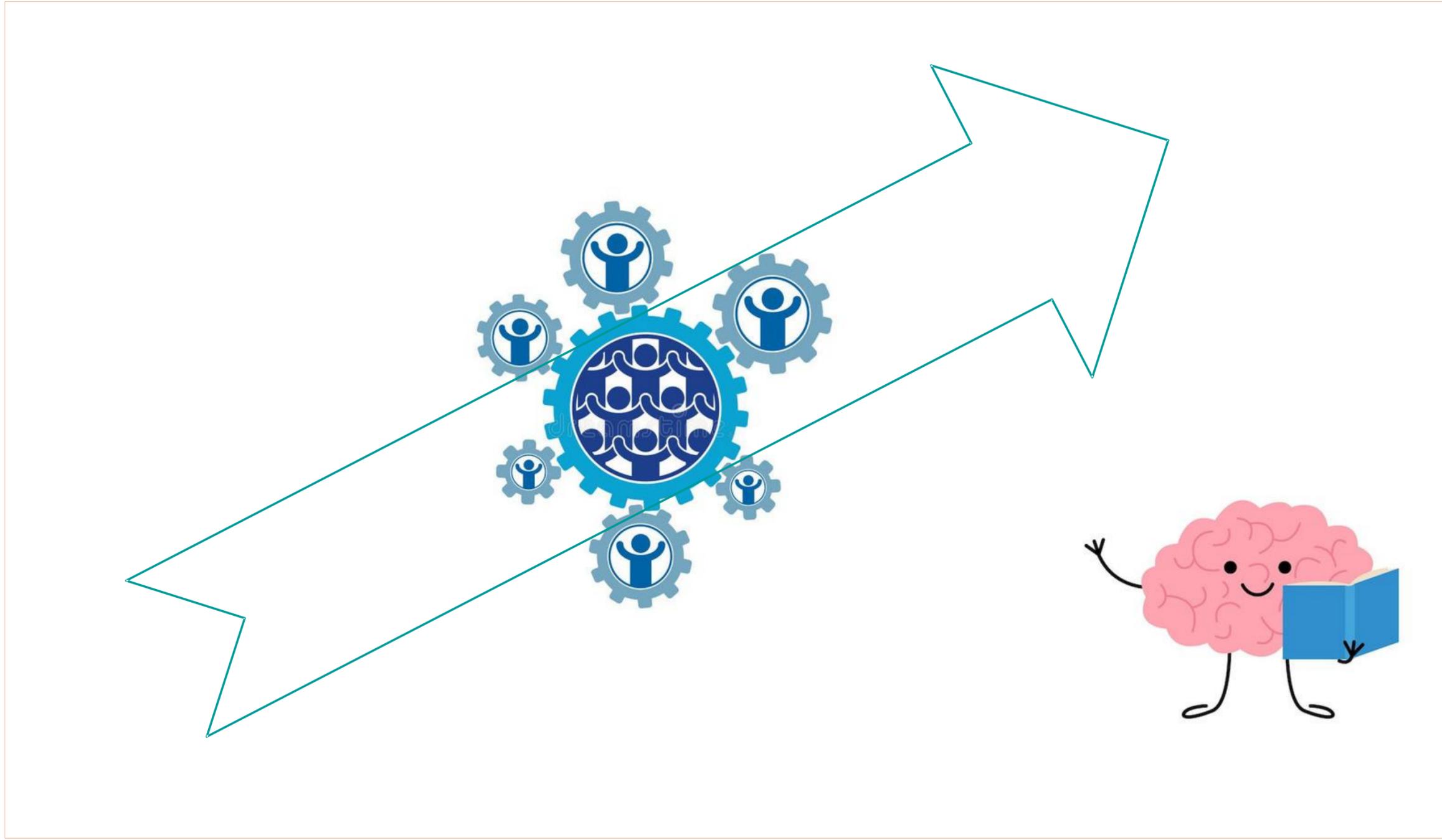
ERF: The European Reference Framework (Key Competences for Lifelong Learning)



القدرة على الانعكاس الذاتي، وإدارة الوقت والمعلومات بفعالية، والعمل مع الآخرين بطريقة بناءة، والحفاظ على المرونة النفسية، وإدارة التعلم والمسار المهني الشخصي. وتشمل أيضًا القدرة على التعامل مع الغموض والتعقيد، وتعلم كيفية التعلم، ودعم السلامة الجسدية والعاطفية، والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، والقدرة على تبني نمط حياة صحي يراعي المستقبل، والتعاطف، وإدارة النزاعات في سياق شامل وداعم

ما هي مهارة ERF التي
يدور حولها تدريبنا؟

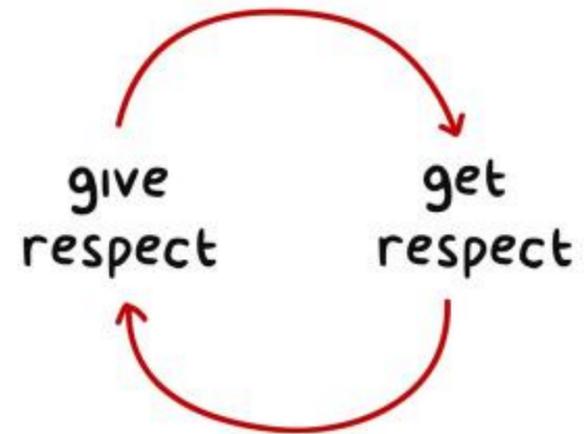
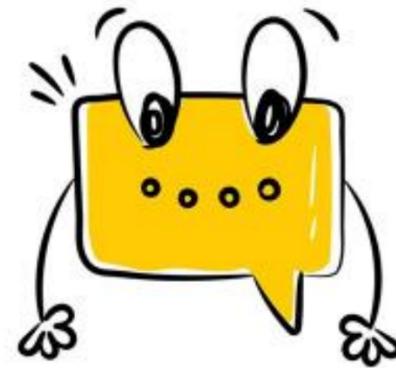
هل يمكنك وصف هذه الصورة؟



خريطة مسار التدريب (مستوى المهارات)



Training Rules

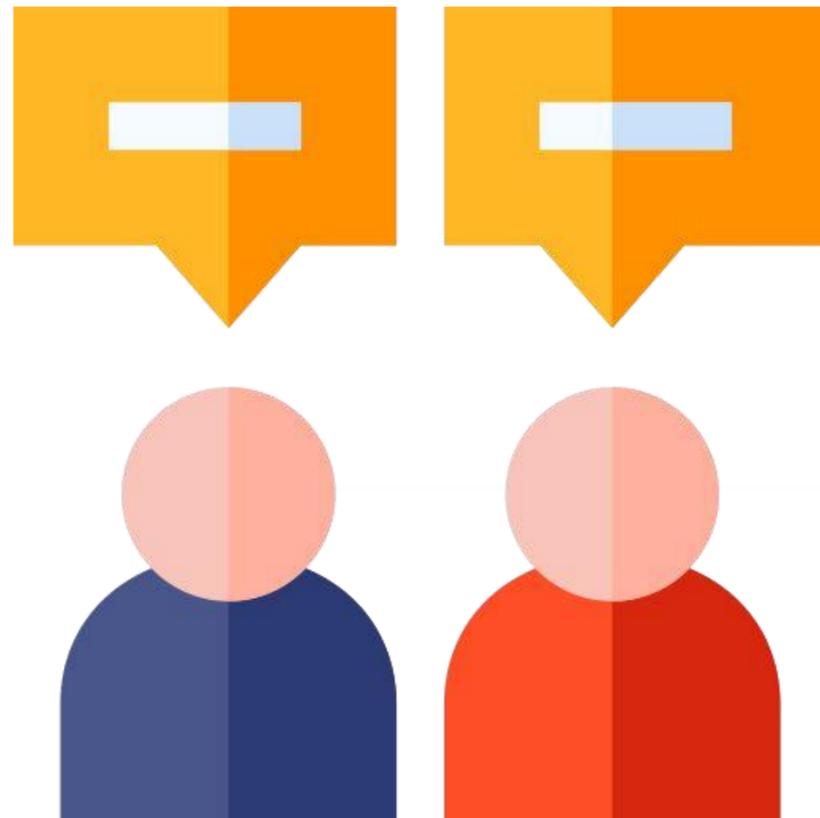


BREAK TIME

LEARNING
★ IS OUR ★
SUPERPOWER



قوّتي الخارقة الخاصة هي...



المقدمة:
فالنبدا بالتعارف!

"معرفة الآخرين ذكاء؛ ومعرفة الذات هي الحكمة
الحقيقية."
- لاوتزو

"هناك ثلاثة أشياء شديدة الصلابة: الفولاذ، والماس، ومعرفة
النفس."
- بنجامين فرانكلين

(مستوى الموضوع) خارطة طريق التدريب

مقدمة إلى: التعرف على الذات
لتحقيق الإمكانيات الكاملة

١.١ إعطاء الأولوية لنمط حياة
صحي

١.٢ تحديد القدرات وتحديد
الأهداف

١.٣ مواجهة التحديات

١.٤ الحفاظ على الدافعية

الخلاصة والأسئلة والأجوبة حول:
التعرف على الذات لتحقيق
الإمكانيات الكاملة

مقدمة حول التعرف على الذات لتحقيق الإمكانيات الكاملة

الذات

- يمكن تعريف **الذات** على أنها الفرد ككل، بما في ذلك جميع الصفات، والخصائص، والعقلية، والوعي.

- ما ننظر في المرآة ونفكر في أي شيء، يكون هناك دائمًا فهم داخلي بأننا كيان قائم. هذا الفهم للكيان، أو الذات، له **أهمية بالغة في كل شيء في الحياة.**



تعريف أنفسنا

• إن التصور الذي نحمله عن أنفسنا، وهو إجابتنا عندما نسأل أنفسنا سؤال «من أنا؟»، يُسمى **مفهوم الذات**.

• هو **تراكم المعرفة عن الذات**، مثل المعتقدات المتعلقة بـ:
السمات والصفات الشخصية
الخصائص الجسدية
القدرات
القيم
الأهداف
الهويات والأدوار



من أنا؟

كيف أرى وأفهم نفسي
بطريقة إيجابية أو سلبية؛ من
حيث المظهر الجسدي، والسمات
(لشخصية، والأدوار الاجتماعية)

صورة الذات
(أو الذات
الحقيقية)

تقدير الذات

كيف أشعر تجاه نفسي وأقيّمها
(تقييم شخصي ومقارنة مع
الآخرين)

مفهوم
الذات

الشخص الذي أرغب أن أكونه
(متوافق أو غير متوافق مع صورة
الذات؛ ومدى التداخل بينهما).

الذات المثالية

مفهوم الذات:
فهم أنفسنا بطريقة شاملة ومتكاملة

الوعي بالذات

الفعالية الذاتية

التعرّف على أفكارنا ومشاعرنا
وسلوكياتنا وفهمها: أن نكون
متناغمين مع تجاربنا الداخلية،
وأن نفهم كيف تؤثر هذه التجارب
على أفعالنا.

الإيمان بقدرتنا على أداء المهام
وتحقيق الأهداف: ثقتنا وكفاءتنا
المدرّكة في التعامل مع تحديات
محددة.



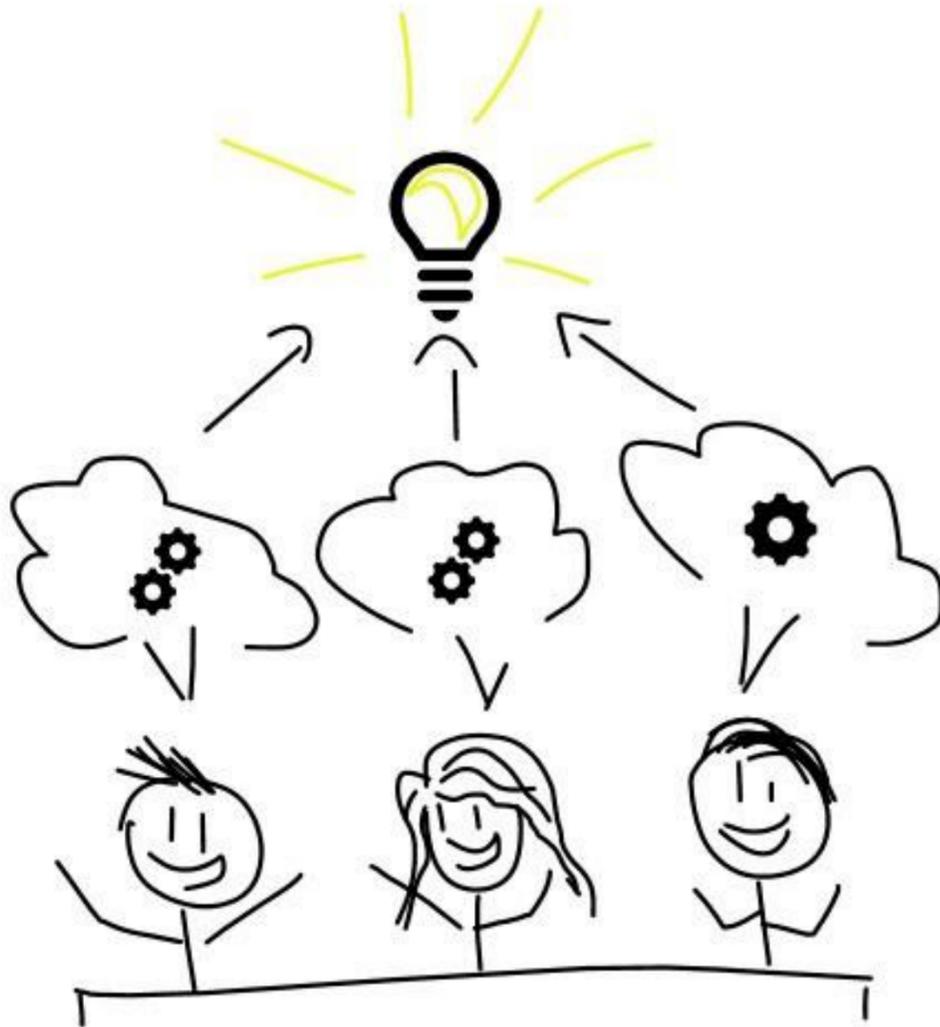
إطلاق العنان لإمكاناتنا

- يتطور مفهوم الذات بسرعة كبيرة خلال الطفولة المبكرة والمراهقة، **لكنه يستمر في التشكل والتغير مع مرور الوقت، كلما تعلمنا المزيد عن أنفسنا.**
- يتأثر مفهوم الذات بعوامل مثل الإنجازات أو الانتكاسات الشخصية، والتفاعلات الاجتماعية، وردود الفعل من الآخرين، والتأثيرات الثقافية.



إطلاق العنان لإمكاناتنا

- ولكن، كيف يمكننا أن نتعرف على أنفسنا أكثر؟



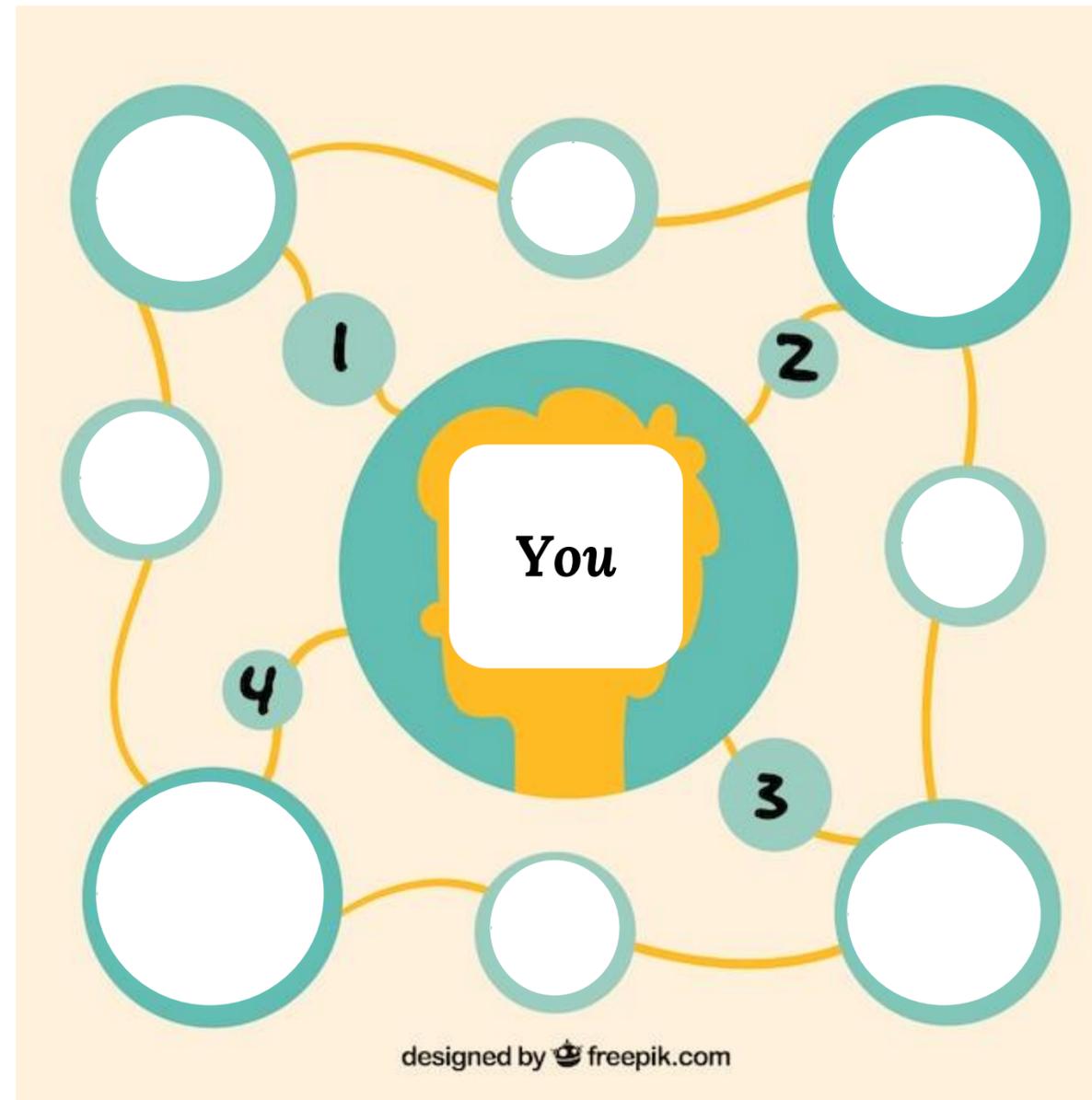
١. إعطاء الأولوية لنمط حياة صحي

- ١.١ العافية: بناء صورة ذات إيجابية
- ١.٢ التأمل الذاتي: مفتاح العيش الواعي
- ١.٣ بناء عادات جديدة

تمرين فردي: نمط حياتي...



... مُخطط



نقاش

- ما هي العناصر الرئيسية في نمط حياتك؟
- ما هي الصفات التي تستخدمها لوصف نمط حياتك؟
- ما هي مكونات نمط حياتك التي تشعر بالرضا عنها ولماذا؟
- ما هي مكونات نمط حياتك التي تود تغييرها ولماذا؟



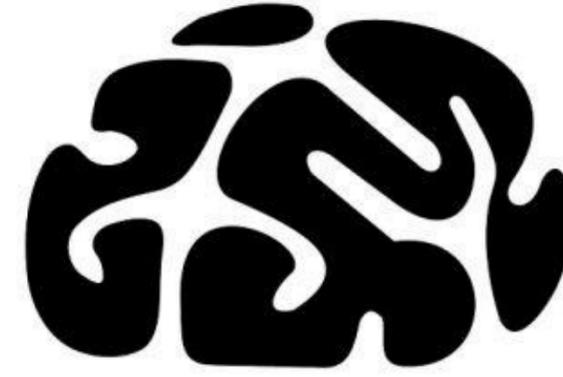
نمط حياة صحي

الوظائف الطبيعية للجسم:
الحصول على قسط كافٍ من
النوم، وتناول وجبات متوازنة،
والحفاظ على النشاط.
(العافية الجسدية)



Healthy Body

+



Healthy Mind

=



Happy Human

العافية

أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية: التكيف مع
ضغوط الحياة، والإدراك الكامل للقدرات الشخصية، والتعلم
والعمل بشكل جيد، والمساهمة في المجتمع.
(العافية النفسية: العاطفية والنفسية والاجتماعية)

الرفاهية أو العافية هي حالة من
الصحة والسعادة والراحة، سواء
جسديًا أو نفسيًا.



صورة ذات إيجابية



صورة الذات هي كيف تُدرك نفسك. هي مجموعة من الانطباعات التي تشكلت مع مرور الوقت... يمكن أن تكون هذه الصور الذاتية إيجابية جدًا، مما يمنح الشخص ثقة في أفكاره وأفعاله، أو سلبية، مما يجعل الشخص يشكك في قدراته وأفكاره.

الصورة الذاتية الإيجابية هي أن يكون لديك نظرة جيدة لنفسك من حيث المظهر الجسدي، والسمات الشخصية، والأدوار الاجتماعية

- كيف أرى نفسي؟
- كيف تسير أموري؟
- ما هي قيمتي؟

صورة ذات إيجابية

يمكن للصورة الذاتية الصحية أن تعزز رفاهيتنا الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية والروحية.

مزايا وجود صورة ذات إيجابية:

- تقبل أكبر للتجارب الجديدة
- قدرة أعلى على الصمود
- علاقات اجتماعية أقوى
- اتخاذ قرارات أكثر حكمة
- صحة جسدية أفضل



تطوير صورة ذات إيجابية

صورة الذات ليست ثابتة بشكل دائم. جزء من صورة الذات ديناميكي ويتغير باستمرار.

بناء صورة ذات إيجابية:

- أعد قائمة بصفاتك الإيجابية.
- اطلب من الأشخاص المهمين في حياتك أن يصفوا صفاتك الإيجابية.
- حدد أهدافاً شخصية تكون معقولة وقابلة للقياس.
- تعرّف واستكشف تأثير التسميات التي وُضعت عليك في طفولتك.
- تأمل في مدى التقدم الذي أحرزته في حياتك حتى الآن.



أبعاد أخرى للرفاهية أو العافية



كيف تعتقد أن الرفاهية
مرتبطة بهذه الجوانب من
الحياة؟
هل يمكنك إعطاء بعض
الأمثلة؟



«الحياة الغير مدروسة لا تستحق أن تُعاش»
سقراط

التأمل الذاتي



النظر إلى نفسك، وأفعالك، وأفكارك،
بالإضافة إلى كيف يراك الآخرون، من
أجل فهم أفضل لكيفية ظهورك للآخرين،
ومن خلال ذلك تحسين وعيك الذاتي
ومعرفة نفسك بشكل أعمق.
إذا كان التأمل الذاتي هو العملية، فإن
الوعي الذاتي هو النتيجة.

لماذا؟

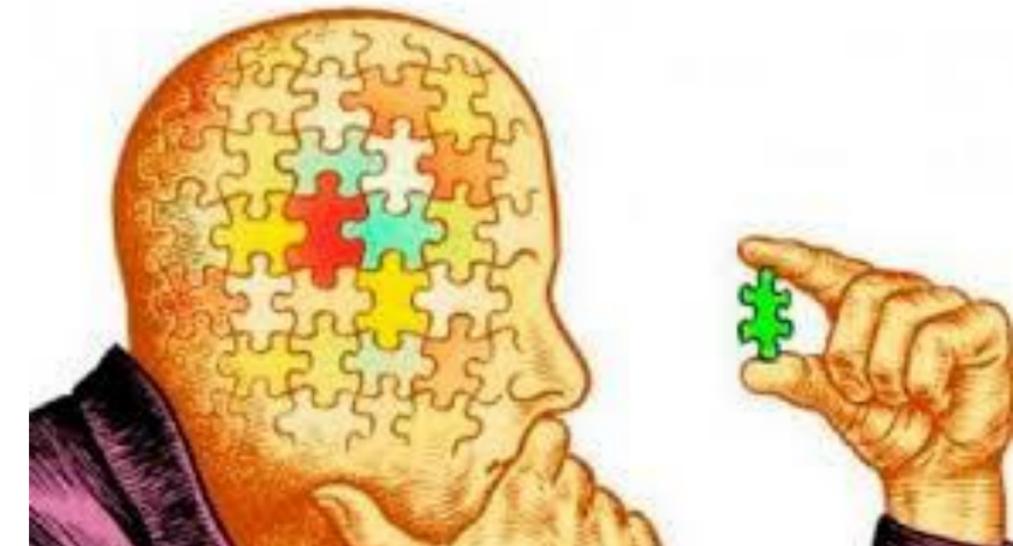
- تحسين الوعي الذاتي
- توفير وجهة نظر
- تسهيل التعلم
- تحدي معتقدات الفرد

متى؟

- تخصيص وقت يوميا
- في نفس الوقت كل يوم

أين؟

- في مكان هادئ يمكن فيه للمرء أن يفكر بوضوح ويشعر بالراحة.



٤ خطوات أساسية عند انعكاس الذات

١. توقف وخذ خطوة للوراء بعيدًا عن حياتك اليومية.
٢. انظر، حدّد ما تراه واكتسب رؤية أو فهم لما تلاحظه.
٣. استمع إلى صوتك الداخلي، الحكمة الفطرية التي تتبع عندما تمنحها الوقت والمساحة لتبرز.
٤. تحرك: حدّد الخطوات التي تحتاج لاتخاذها للمضي قدمًا من أجل التعديل أو التغيير أو التحسين.



كيف

اختر تكتيكًا:

دون في دفتر يوميات، سجّل ملاحظات صوتية، أو استخدم تطبيقًا مخصصًا للتأمل الذاتي، وغير ذلك.

حلّ وفسّر:

راجع التأمّلات لتحديد الأنماط والمعتقدات أو المشاكل المتكررة. هل هناك تحديات ثابتة أو مصادر للسعادة؟

اتخذ موقف:

قم بوضع خطة عمل تتضمن تحديد أهداف محددة وقابلة للتحقيق تتعلق بالرؤى المكتشفة. نفّذ التغييرات بناءً على انعكاسك عن نفسك. تابع عملية التقدم بمرور الوقت.

- احتفظ بـ«مفكرة الامتنان» يوميًا، تأمل فيها واكتب الأشياء الجيدة التي حدثت لك والأمر التي شعرت تجاهها بإيجابية.
- احتفظ بـ«دفتر التأمّلات» يوميًا، دوّن فيها الأمور الجيدة والسيئة التي حدثت لك، واسأل نفسك وسجّل كيف يمكنك تحسين الأمور.
- اكتب صفحتين كل يوم عند الاستيقاظ لمساعدتك على تصفية ذهنك، ومعالجة المشاعر السلبية من اليوم السابق، وبدء يومك بنقاء وإيجابية.
- خذ خمس دقائق من وقتك يوميًا للتأمل.
- مارس التمارين الرياضية واستغل الوقت للتفكير في مشاعرك وأفعالك.
- شارك انعكاساتك علنًا على وسائل التواصل الاجتماعي، المدونة، أو الفيديو لتحافظ على مسؤوليتك تجاه نفسك.



أمثلة على أنشطة انعكاس الذات

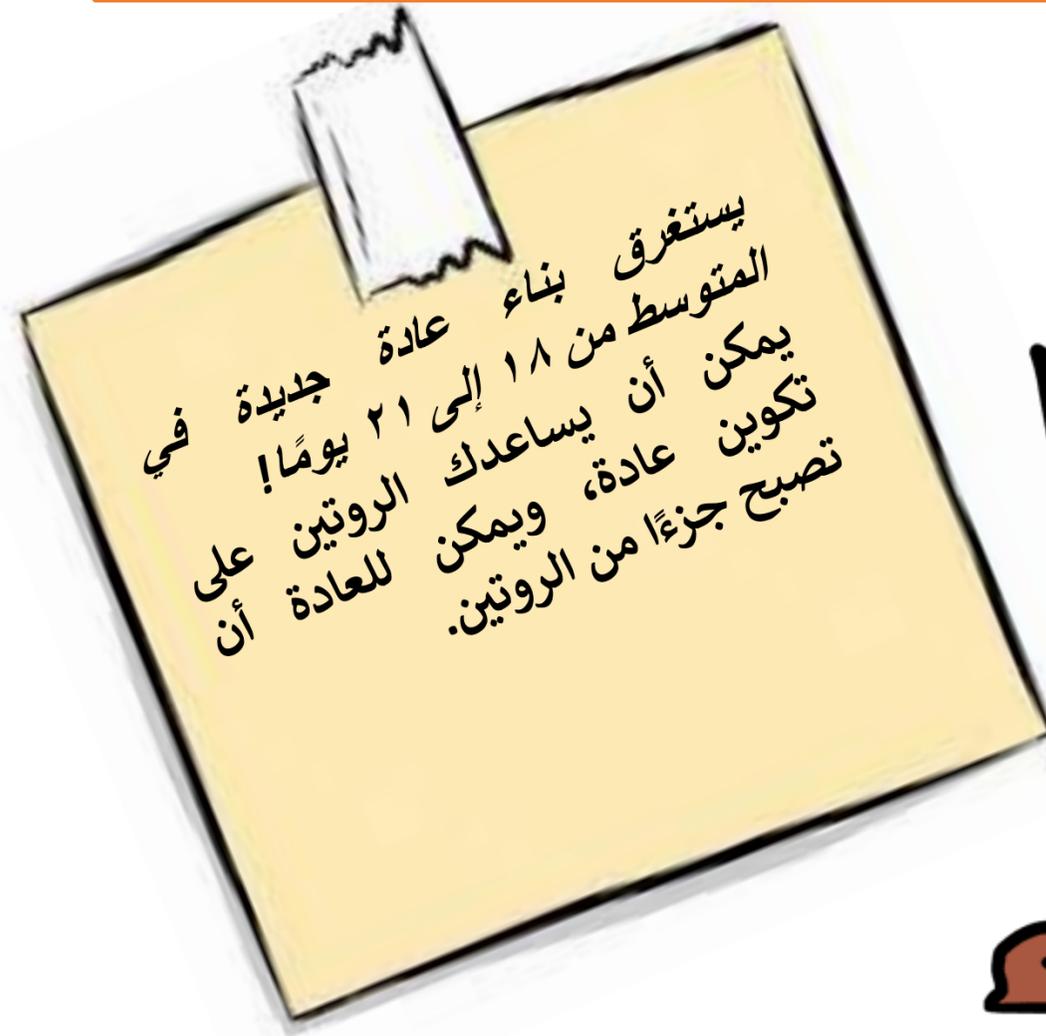
و بعد مراجعتها..

راجع خريطة نمط حياتك وابدأ في ممارسة انعكاس الذات:

- هل أُعير جسدي الاهتمام الكافي؟
- هل أكون مستعدًا لمواجهة اليوم عندما أستيقظ في الصباح؟
- هل أستغل وقتي بأفضل شكل ممكن؟
- هل أسمح للأشياء الخارجة عن إرادتي بأن تسبب لي التوتر؟
- هل أستثمر ما يكفي من الوقت والطاقة في علاقاتي؟
- هل أحقق أهدافي بنجاح؟
- إذا أعدت رسم خريطة نمط حياتي من جديد، ما الذي سأفعله بشكل مختلف؟



بناء عادات جديدة



HABIT

- ابدأ بخطوات صغيرة: اجعل الأمر سهلًا لدرجة أنك لا تستطيع أن ترفضه.
- ركّز على من تريد أن تكون.
- التزم بهذه العادة بشكل يومي
- راقب تقدّمك
- اعمل على تهيئة البيئة المحيطة.
- حوّل هذه العادة إلى تجربة ممتعة
- احتفل بنجاحاتك
- غير العادة عندما تستدعي الضرورة

٢. تحديد القدرات لوضع الأهداف

٢.١ التقييم الذاتي: اكتشاف القدرات

٢.٢ وضع الأهداف بناءً على نقاط القوة: إطلاق العنان للإمكانات

٢.٣ التعامل مع تحديات اليوم (إدارة الوقت، المعلومات، التغيير، وإدارة الضغط)



ما هو الشيء الذي تجيده بشدة؟
هل هناك شيء ترغب في تحسينه؟

التقييم الذاتي : اكتشاف القدرات

أكبر نقاط قوتك الشخصية هي تلك التي تتميز بها بسهولة.

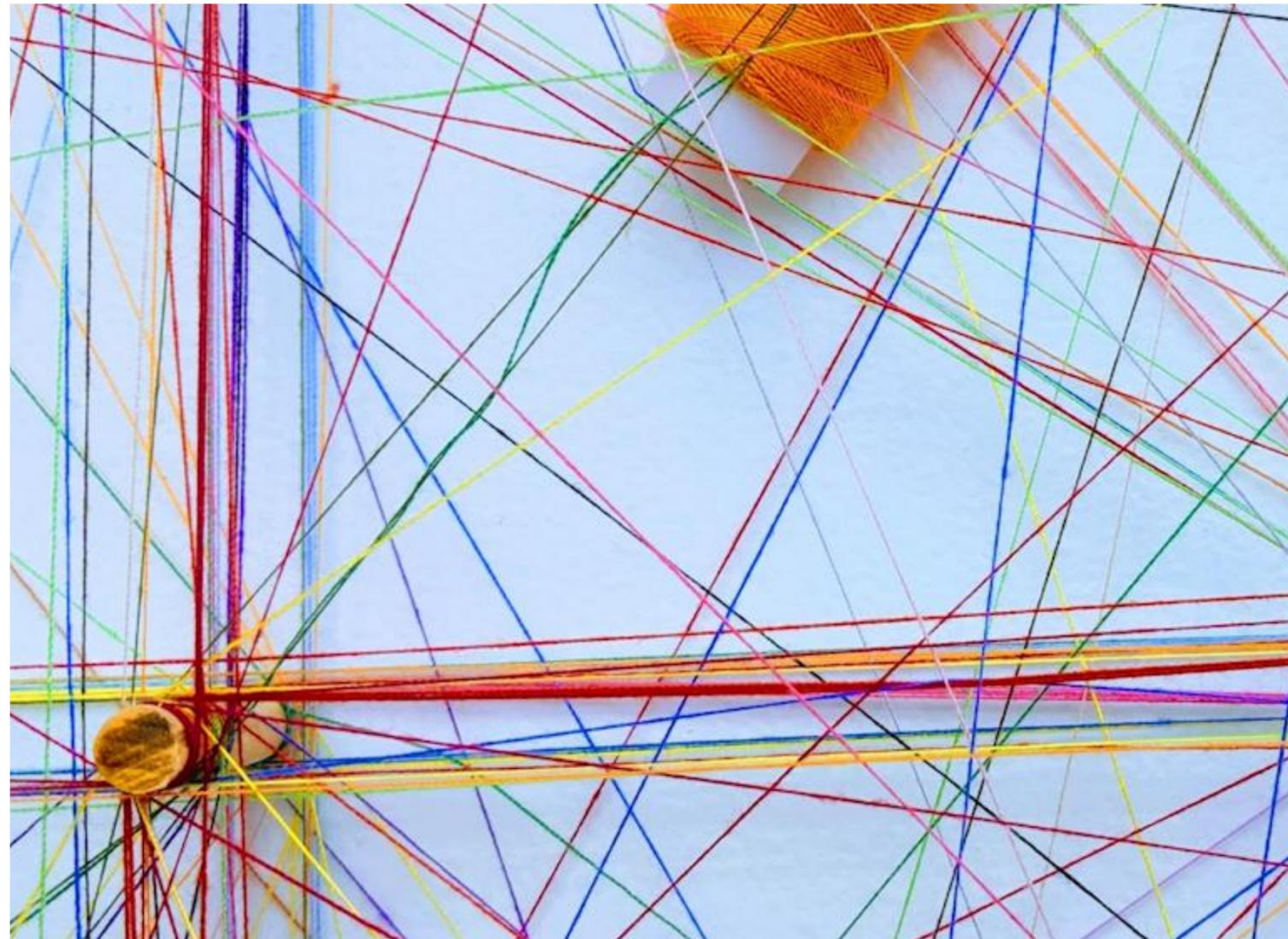


نقاط ضعفك تعيقك عن تحقيق العديد من الإنجازات العظيمة.

في الواقع، معظم الناس لا يملكون فكرة واضحة عن نقاط قوتهم و ضعفهم!

عليهم أن يتحملوا مسؤولية تقييم أنفسهم

تدريب: وقت المهارات!



DYSAC
Test

تدريب: وقت المهارات!

• ما رأيك في نتائج الاختبار؟

• هل لديك مهارات

اهتمامات

دوافع

مواهب

تفضيلات

• كيف قمت بتحديدها؟



تحديد نقاط قوتك

- اسأل من حولك (مثل العائلة والأصدقاء).
- راجع أنشطتك الترفيهية.
- تذكّر مواهبك واهتماماتك في الطفولة.
- خذ أي مدح تتلقاه على محمل الجد.
- حدّد الأنماط الشخصية الخاصة بك.
- دوّن ما تقوم به.
- اجري اختبار قدرات و/أو شخصية.
- حافظ على عقلية متفتحة.



تدريب فردي: "أشعر بالقوة عندما..."



١. أنشطة العمل

- أ) اكتب قائمة طويلة بأنشطة العمل التي قمت بها خلال الأسابيع القليلة الماضية.
- ب) ضع خطًا تحت أي من الأنشطة التي استمتعت بها وشعرت أنك تودّ القيام بها مرة أخرى.

٢. الأفعال المتعلقة بالعمل

- أ) استعرض قائمة الأفعال المتعلقة بالعمل وقم بتحديد أي منها يجعلك تشعر بالقوة والنشاط عند القيام بها.
- ب) من الأفعال التي حددتها، **أبرز** تلك التي يمكنك استخدامها في مهامك الحالية.

تدريب فردي: "...أشعر بالقوة عندما"



٣. نقاط القوة

أ) ابحث عن الأنشطة التي وضعت تحتها خطأ ودائرة وحدد الأفعال التي قمت بتظليلها.

ب) اجمع هذه المعلومات واكتب جملة أو جملتين تصف فيهما قوتك [الفعل] وكيفية استخدامه [النشاط، مع من]:

أ. "أشعر بالقوة والنشاط عندما..."
أتعاون (فعل).



ب. قوتي هي... التعاون (الفعل)
لتقديم المعلومات والدعم وبناء علاقة ثقة
(النشاط) مع فرق الإنتاج (الأشخاص).

تحديد الأهداف

DO IT

S M A R T

TO ACCOMPLISH YOUR GOALS

Specific

محدد
مرکز
ملموس
ناتج واضح

ما هو الشيء
المحدد بالضبط
الذي تسعى
لتحقيقه؟

Measurable

قابل للقياس
تعريف واضح
للنجاح

كيف ستعرف أنك
حققت هدفك؟

Attainable

قابل للتحقيق
تحدّ واقعي

ما هي أفضل خطوة
تالية يمكنك
اتخاذها انطلاقًا من
موقعك الحالي؟

Relevant

ذو صلة
ذو قيمة، وله معنى

ما الشيء الذي تقدّره
فعلًا أو تهتم به
ويشكّل الأساس وراء
هذا الهدف؟

Time-bound

محدّد بالزمن
تاريخ مستهدف
أو مرجع زمني

متى ستُنجز هذا
الهدف؟

الخطوة الأولى لاكتشاف قدراتك:

- ما الشكل الذي تتمناه ليومك؟
- إذا كان بإمكانك تحقيق إنجاز إضافي واحد فقط، فماذا سيكون؟
- ما الأشياء في حياتك التي تمنحك أكبر قدر من السعادة أو الإحساس بالرضا؟

... بما يتماشى مع نقاط قوتك.



خذ لحظة للتفكير في أهدافك الحالية، ومهامك اليومية، ومشاريعك المستمرة. فكّر في كيفية مساهمة نقاط قوتك التي حددتها في مساعدتك على تحقيق هذه الأهداف بكفاءة أكبر، وحدد المجالات التي يمكن أن تكون فيها نقاط قوتك الأكثر فائدة.

• سبيل المثال، إذا كنت متميزًا في التواصل، يمكنك استخدام هذه القوة لتحسين التعاون بين الفريق أو لقيادة اجتماعات أكثر فعالية. إذا كان حل المشكلات من نقاط قوتك، فابحث عن التحديات ضمن مشاريعك حيث يمكنك تطبيق هذه المهارة لإيجاد حلول مبتكرة.

• بمجرد أن تتعرّف على نقاط قوتك، ينبغي أن تربطها بأهدافك الشخصية والمهنية، مما يضمن أن تستثمر قدراتك الطبيعية لأقصى حد ممكن.

تمرين فردي: معرفة نقاط قوتك – توجيه أهدافك



بناءً على نقاط القوة التي حددتها من خلال مراجعة أنشطة عملك الأخيرة وكيف شعرت تجاهها:

قم بوضع هدفين ذكيين (SMART) من أجل نمط حياة أكثر صحة لك.

فيديو: مفتاح النجاح في عالم اليوم

TYLERWAYE.COM

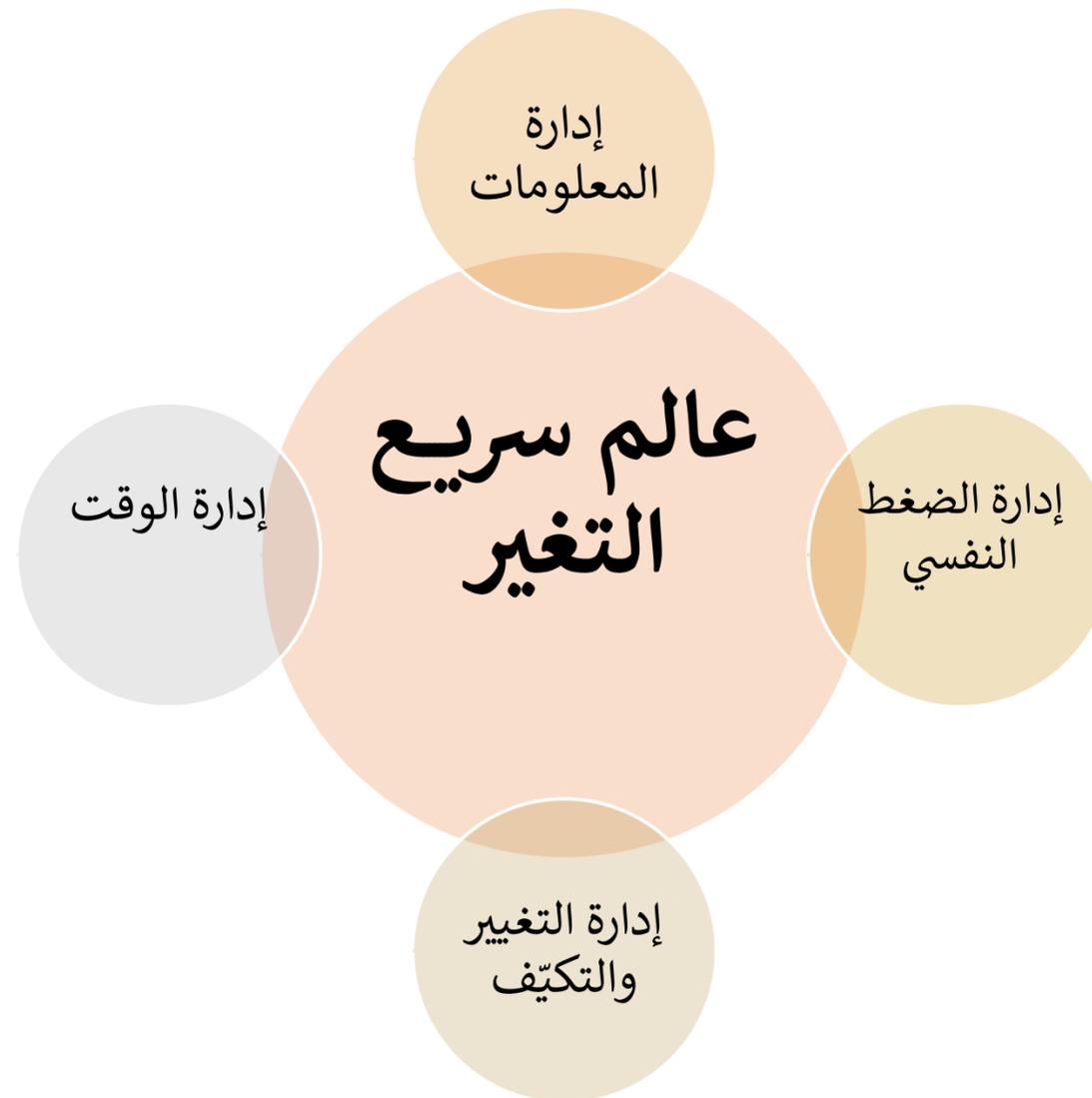
SUBSCRIBE TO TYLER WAYE

نقاش

- ما هو مفتاح النجاح في عالم اليوم حسب رأي المتحدث؟
- ما هي بعض العقبات المهمة التي تعيق النجاح في الحياة اليوم برأيه؟
- هل يمكنك التفكير في تحديات أخرى للحياة في عالم اليوم تؤثر على النجاح؟
- هل تستطيع أن تشرح كيف تمنع هذه التحديات تحقيق القدرات الكامنة لدى الإنسان وتزوّد ببعض الأمثلة؟



تحديات عصرنا



إدارة الوقت

- هي عملية التخطيط الواعي والتحكم في الوقت المخصص للمهام المحددة بهدف زيادة الكفاءة.

ما رأيك في تحدي إدارة
الوقت في حياتنا اليوم؟



إدارة الوقت

- اعرف كيف تقضي وقتك
- حدد أولوياتك
- استخدم أداة تخطيط
- نظم أمورك
- حدّد جدولاً مناسباً
- فوّض المهام: اطلب المساعدة من الآخرين
- توقف عن التسويف
- تحكم في مضيّعات الوقت
- تجنب تعدد المهام في نفس الوقت
- حافظ على صحتك

العوامل الخمسة لإدارة الوقت:
الأولوية، التخطيط، الإعداد، التنظيم، والمثابرة



تحديد الأولويات

	عاجل	غير عاجل
مهم	<p>قم بهذه المهام في أسرع وقت ممكن. أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقديم طلب الوظيفة قبل الساعة ٥ مساءً • اصطحاب الطفل المريض من المدرسة • الاتصال بالسبّاك لإصلاح تسرب المرحاض 	<p>أجل هذه المهام حتى تنتهي من جميع المهام العاجلة والمهمة. أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد موعد مع طبيب الأسنان • الرد على بريد إلكتروني من زميل بشأن فعالية مستقبلية • التخطيط لجمع عائلي
غير مهم	<p>فوّض هذه المهام إلى الأشخاص المناسبين الذين يمكنهم التعامل معها. أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الابن في أداء الواجب المنزلي • إزالة الأعشاب من أحواض الزهور • إعداد العشاء للعائلة. 	<p>احذف هذه المهام أو أجّلها لوقت لاحق – فهي غالبًا مضيعة للوقت. أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرد على تعليقات وسائل التواصل الاجتماعي • التسوق عبر الإنترنت • إنهاء مشاهدة مسلسل تلفزيوني



إدارة المعلومات

نحن نعيش في **عصر المعلومات**: فمع تطور أدواتنا التكنولوجية، تتطور كذلك قدرتنا على التعامل مع كميات هائلة من البيانات.

- يتضمن ذلك جمع المعلومات وتخزينها وإدارتها وصيانتها، بمختلف أشكالها، وتوزيعها على أكثر من جمهور.
- ويمكن أن تأتي هذه المعلومات - سواء كانت إلكترونية أو ورقية - من مجموعة متنوعة من المصادر.



إدارة الوقت الحديثة

- مع تزايد المعلومات، ازداد الوقت الذي نحتاجه لمواكبتها. أصبح إدارة تدفق المعلومات جزءًا أساسيًا من إدارة الوقت.

1. استخدم أدوات تساعدك على إيجاد المعلومات التي تحتاجها من خلال محركات البحث وقواعد البيانات المتنوعة.
2. تحقق من موثوقية مصادر المعلومات.
3. قارن وتحقق من صحة المعلومات من أكثر من مصدر.
4. ركّز على المواضيع المحددة وليس على المجال بأكمله.
5. تقبّل محدوديتك الذهنية وعدم قدرتك على استيعاب كل شيء دفعة واحدة.
6. رقمّن معلوماتك لتسهيل حفظها والوصول إليها.
7. نظم معلوماتك بطريقة واضحة ومنهجية.
8. احفظ نسخة احتياطية من معلوماتك الهامة.
9. خذ في اعتبارك بروتوكولات الأمان والاعتبارات الأخلاقية عند التعامل مع المعلومات.



ما الشيء المشترك في قصص هؤلاء المشاهير؟



ج. ك. رولينغ، مؤلفة سلسلة هاري بوتر، كانت مطلقة، وتعيش على إعانة من الحكومة، وتكافح لإطعام أسرتها قبل ثلاث سنوات فقط من بيع أول كتاب من سلسلة هاري بوتر. تم رفض النص عشرات المرات قبل أن تشتريه دار النشر "بلومزبري". والآن أصبحت رولينغ وكتبتها ظاهرة عالمية.



تم تشخيص نجم كرة القدم ليونيل ميسي بمرض نقص هرمون النمو عندما كان في الحادية عشرة من عمره. لم تكن عائلته قادرة على تحمّل تكاليف العلاج لكن مدير الرياضة في نادي برشلونة علم بوضعه ورتّب له تجربة أداء. نجح ميسي في الانضمام إلى الفريق وكسب المال الذي مكّنه من تغطية تكاليف علاجه.

عانت الممثلة السينمائية إيميلي بلانت في طفولتها من التأتأة، مما جعلها صامتة في الفصل الدراسي وبين أقرانها. لكن اقتراحًا من أحد المعلمين بأن تشارك في مسرحية مدرسية ساعدها على التغلب على تلك التأتأة في النهاية.



المرونة النفسية

- هي نتيجة التكيف الناجح مع التجارب الحياتية الصعبة أو التحديات.
- وهي عملية التعامل مع الألم العاطفي والضغط النفسية والعمل على تجاوزها.
- كما تعبر عن القدرة على النهوض من جديد والنمو بشكل أقوى بعد مواجهة تحديات كبيرة.



جسدية

ذهنية

عاطفية

اجتماعية

تنمية المرونة النفسية



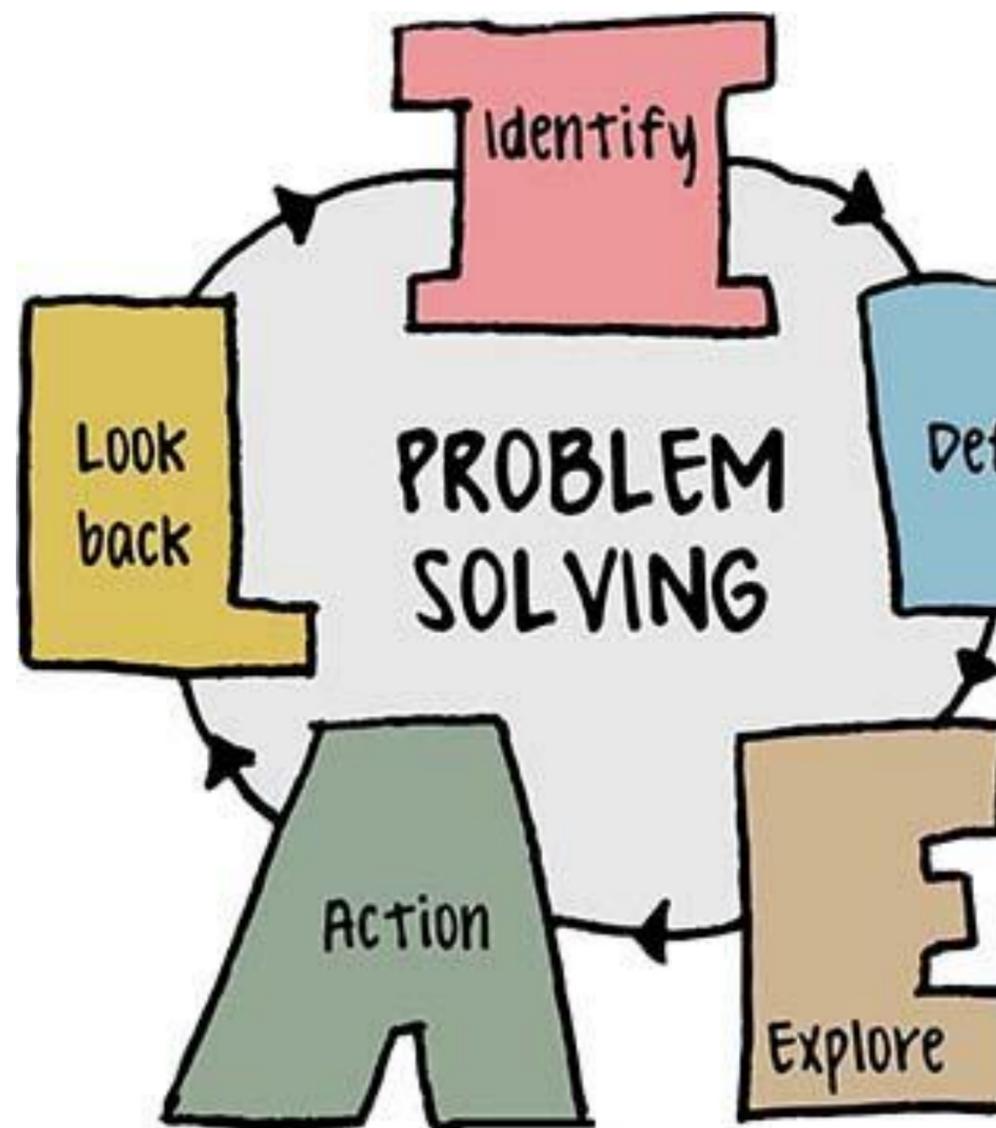
- اعتنِ بعلاقات قوية للحصول على الدعم.
- اهتم بصحتك الجسدية.
- اكتشف هدفك في الحياة واسع لتحقيقه.
- عزّز ثقتك بنفسك.
- حافظ على نظرة متزنة خلال المواقف الصعبة.
- تقبّل التغيير.
- طوّر مهاراتك في حلّ المشكلات.
- تعلم طرق فعّالة لإدارة التوتر والضغط.

تقبل و احتضان التغيير

- التأقلم مع عدم اليقين والتعقيد.
- التكيف مع التغيرات.

يحدث **التغيير** لحظة بلحظة - اقتصاديًا، بيئيًا، اجتماعيًا، سياسيًا، وتنظيميًا.
وبالنظر إلى كل هذا، نحتاج إلى أن نصبح أكثر راحة وانفتاحًا تجاه التغيير (أن نكون "قابليين للتغيير").

Problem Solving



• توجد المشكلة عندما يكون هناك هدف نريد تحقيقه، ولكن الطريقة التي سنحقق بها هذا الهدف غير واضحة.

• التعامل مع العقبات:

- حدد مخططًا انسيابيًا (Flow Chart).
- استرجع تجاربك السابقة.
- ابدأ في تجربة حلول محتملة.
- خذ بعض الوقت بمفردك للتفكير.

العملية

النصائح

إدارة التوتر

التوتر هو رد فعل تجاه **عامل مُجهِد** (مثل فقدان وظيفة، مرض، موعد نهائي قريب، إلخ). الاستجابة قد تكون زيادة في معدل ضربات القلب، ضغط الدم، أو اليقظة الذهنية.

- تعرّف على ما يسبّب لك التوتر وابتحث عن طرق لتجنّب تلك المواقف.
- تقبّل أن هناك أحداثًا لا يمكنك التحكم بها.
- ضع حدودًا وقل "لا" للطلبات التي قد تُسبب لك توترًا زائدًا.
- حدّد أولوياتك.
- خُطّط ليومك والتزم بالخطة.
- استبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية.
- كوّن شبكة من الأصدقاء والزملاء المقربين تلجأ إليهم عندما يبدأ التوتر بالتزايد.
- خصّص وقتًا لهواياتك واهتماماتك.
- تناول طعامًا صحيًا وقلل من التدخين وتناول الكحول.
- مارس الرياضة أو التأمل.
- احرص على نوم جيد في الليل.

طرق إدارة التوتر:



تمرين جماعي: !ساعدوا جون وسارة

- قسّموا أنفسكم إلى مجموعات .
- اقرؤوا السيناريو المُعطى لمجموعتكم بعناية .
- ناقشوا مع أعضاء الفريق النقاط التالية:

ما التحديات التي يواجهها جون / سارة؟

كيف يمكن لجون / سارة التغلب على تلك التحديات؟

ما التقنيات التي تقترحون عليهم استخدامها؟

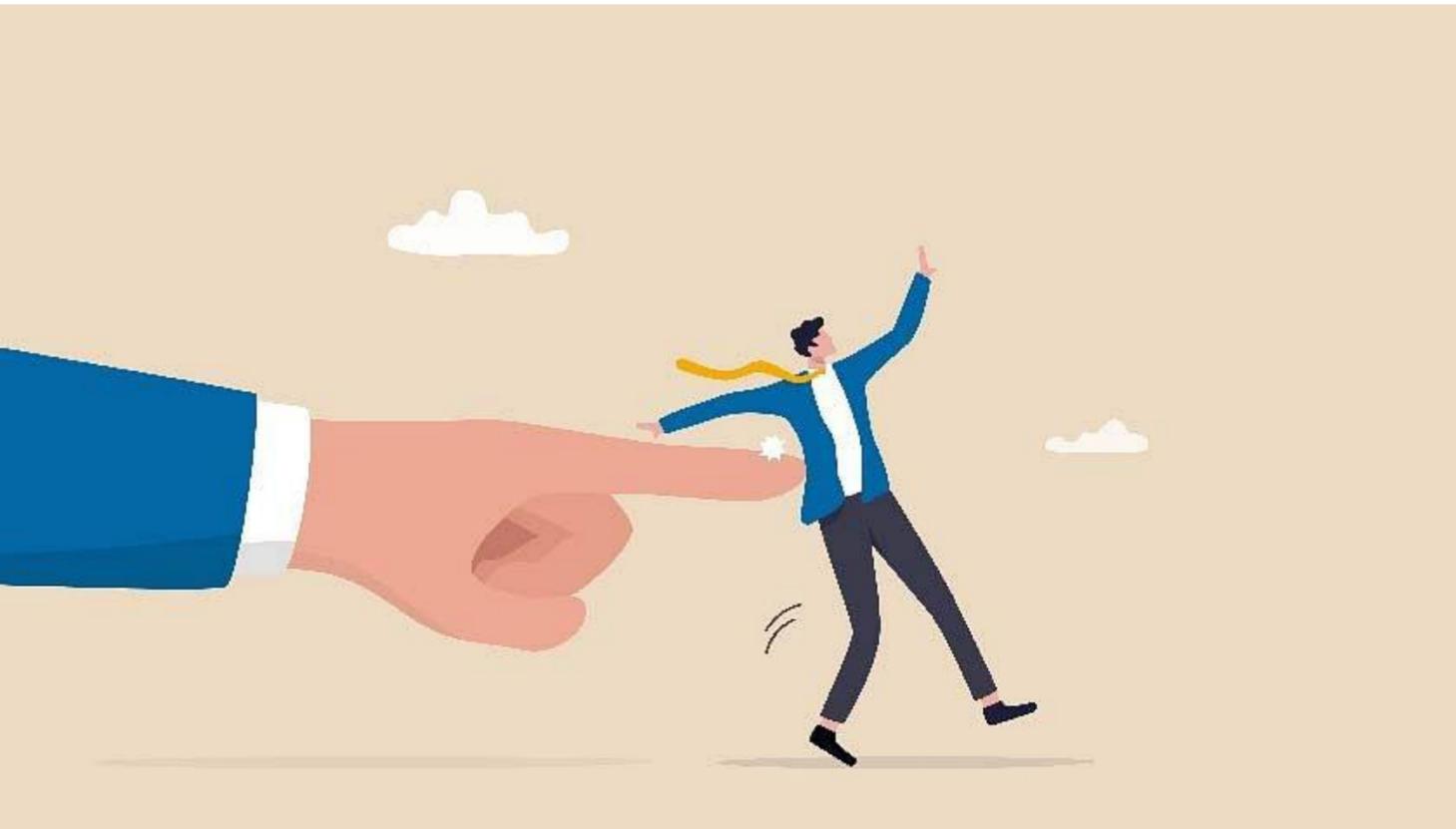
ما النصيحة التي تقدمونها لجون / سارة لتجنّب الوقوع في مواقف مشابهة في المستقبل؟



٣. تحفيز الذات

٣.١ اكتساب الدافع والمحافظة عليه

- ما الذي **حفرك** لتحديد أهداف تتعلق بأسلوب حياة صحي؟
- فكر في هدف آخر لديك، ما الذي دفعك لوضعه والسعي لتحقيقه؟



الدافع لتحقيق أهدافك أو تلبية احتياجاتك.



الدوافع

الدافع يساعدك على:

- تغيير العادات القديمة.
- تحديد أهداف تسعى لتحقيقها.
- التعامل مع التحديات.

ويتأثر بـ:

- مدى رغبتك في تحقيق الهدف.
- ما الذي ستكسبه عند تحقيق الهدف.
- ما الذي قد تخسره إذا لم تحقق الهدف.
- توقعاتك الشخصية تجاه الهدف.

- حدد لنفسك هدفًا محددًا وقابلًا للتحقيق.
- فكر في كيفية دمج هذا الهدف في حياتك، وما تحتاج إلى القيام به لتحقيقه. ثم حدد له إطارًا زمنيًا (مثل أسبوع أو شهر).
- قسّم هدفك إلى مهام صغيرة وسهلة، واضبط تذكيرات منتظمة لإنجاز كل خطوة.
- استعن بعائلتك وأصدقائك للدعم – أخبرهم عن أهدافك واطلب منهم مساعدتك في الحفاظ على حماسك.



- اجعل هدفك جزءًا من روتينك باستخدام دفتر يوميات أو تطبيق للتذكير.
- مارس الحديث الإيجابي مع النفس (بدلاً من قول "لا أستطيع"، قل "سأحاول")؛ فهذا مهم وفعال في التعامل مع الاكتئاب أو القلق.
- استخدم التأمل الواعي (المايند فولنس)؛ فهو يساعدك على الاسترخاء والتركيز.
- ابدأ في حضور دورة تعليمية أو انضم إلى مجموعة دعم.
- كافئ نفسك عندما تنجز خطوة أو تحقق هدفاً.
- راجع أهدافك وتقدمك بانتظام. رؤية التقدم بحد ذاتها محفز كبير كما أنها تعزز احترامك لذاتك.
- استمر في وضع أهداف جديدة. فكر فيما تريد تحقيقه الأسبوع القادم، الشهر القادم، والسنة القادمة. تعامل مع هدف واحد في كل مرة حتى لا تشعر بالإرهاق.

Stay

لوحة التحفيز الذاتي

- قسّموا أنفسكم إلى مجموعات.
- كل مجموعة تقوم بإدراج اقتباسات تحفيزية وجمل إيجابية للتحدث مع النفس، بالإضافة إلى صور تشجيعية ذاتية في قالب عرض تقديمي (PowerPoint) تختاره.
- اصنعوا لوحة تحفيزية ذاتية خاصة بكم.
- وقوموا بعرضها أمام الصف.

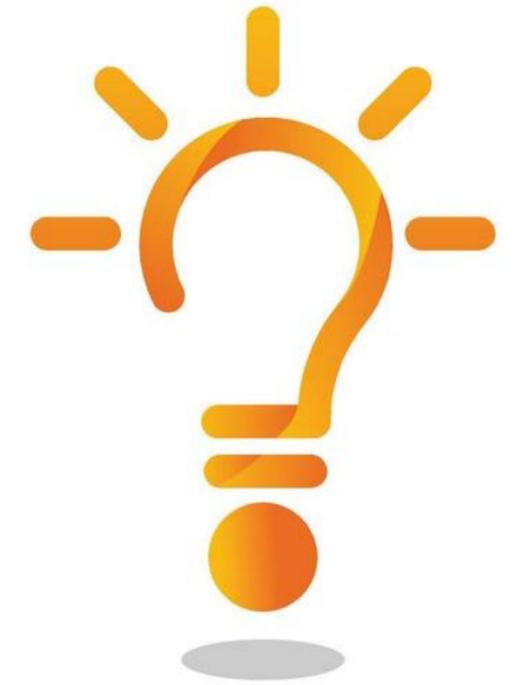




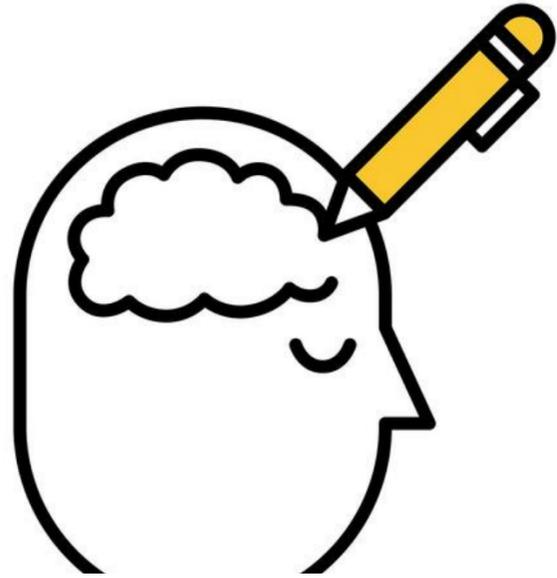
ملخص - مراجعة وأسئلة وأجوبة (على مستوى
الموضوع)

- ما هو مفهوم الذات وما هي المفاهيم الأخرى المتعلقة بال«ذات» التي ترتبط به؟
- ما هو التأمل الذاتي وكيف يرتبط بالوعي الذاتي والكفاءة الذاتية؟
- كيف يمكن للإنسان أن يتأمل في ذاته؟ وما هي الفوائد من ذلك؟
- ما هو مفهوم الرفاهية ولماذا هو مهم؟
- ما هي الصورة الذاتية الإيجابية وكيف يمكن تطويرها؟
- كيف يمكن للإنسان أن يحدد نقاط قوته؟
- ما الأمور المهمة التي يجب مراعاتها عند وضع الأهداف؟

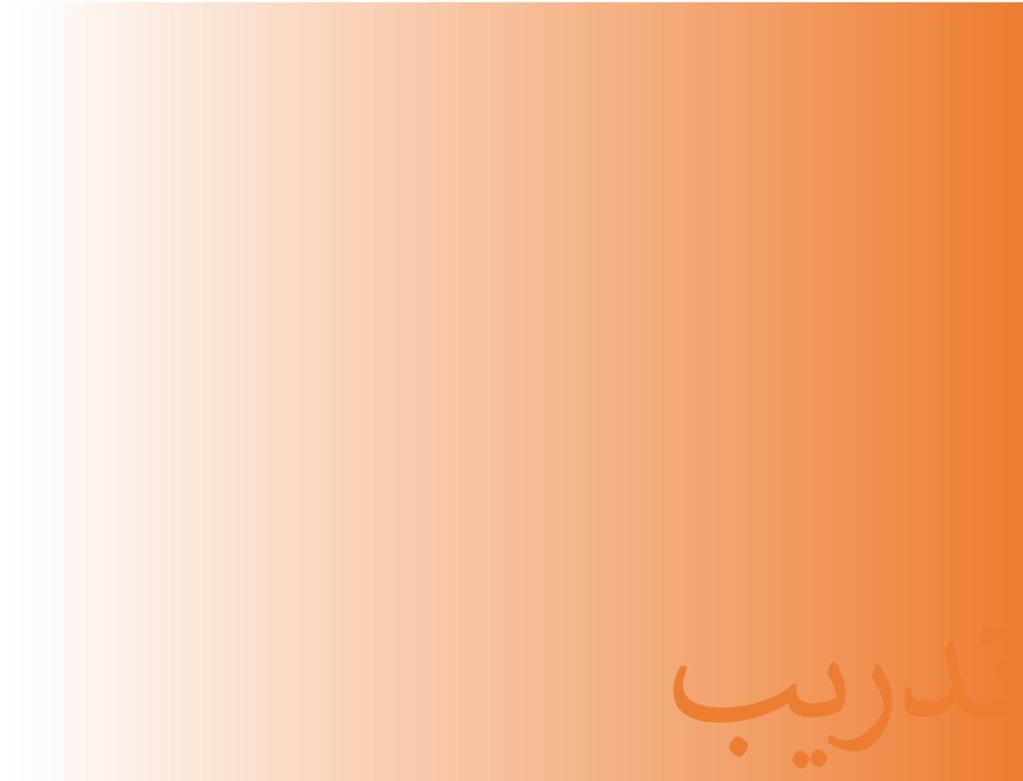
- ما هي بعض التحديات المهمة التي يواجهها الناس اليوم؟
- ما هي بعض التقنيات أو النصائح لتجاوز تحديات اليوم؟
- ما هو مفهوم المرونة النفسية (Resilience) وكيف يرتبط بإدارة التغيير والتوتر وحل المشكلات؟
- كيف يمكن أن تساعد الدافعية (التحفيز) الشخص؟
- ما هي بعض الطرق للحصول على الدافعية والحفاظ عليها؟



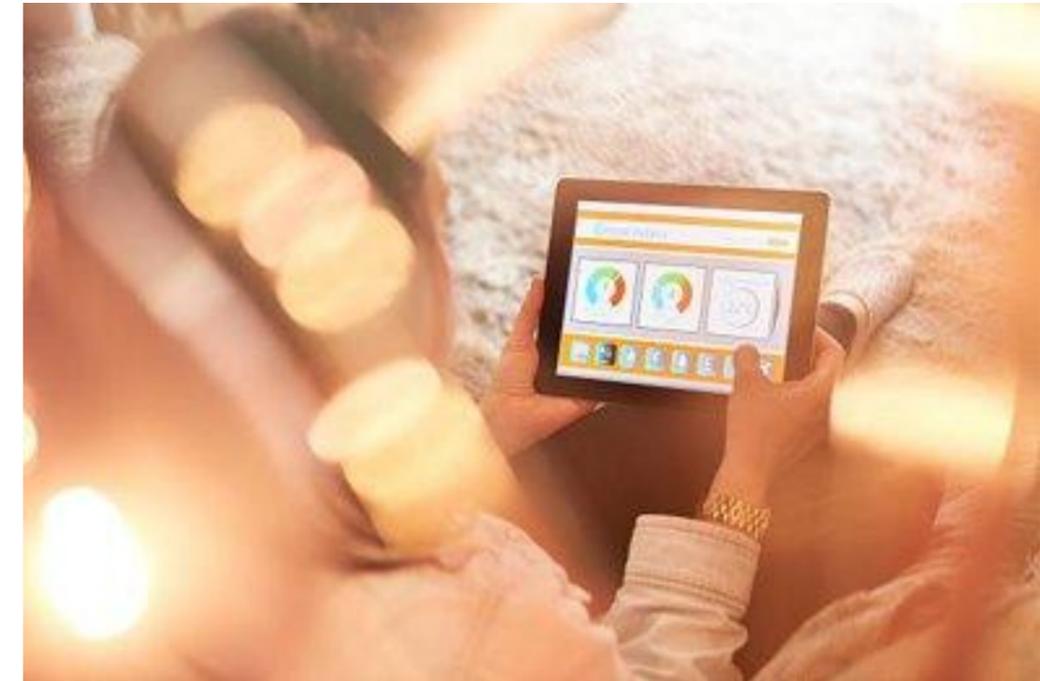
هل لديك أى أسئلة؟



ما هي أهم النقاط أو الأفكار التي استفدت منها؟



تقييم على مستوى الموضوع

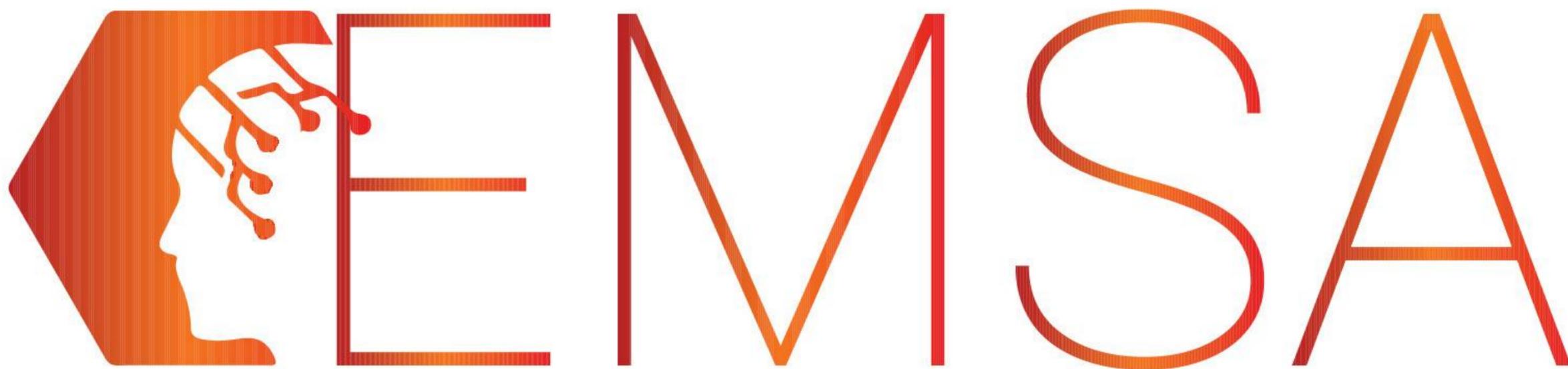


قائمة المراجع

- <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/psychology/personality-in-psychology/the-self/>
- <https://www.slideshare.net/cristelmaybesin/understanding-the-selfpptx-253425159>
- <https://positivepsychology.com/self-concept/#:~:text=Self%2Dconcept%20is%20the%20perception,skills%2C%20and%20areas%20of%20weakness.>
- <https://thewrightinitiative.com/misc/what-is-self-concept-definition.html>
- <https://sadbhavanpublications.org/ppt/bed/sem1/Growth-and-Development/UNDERSTANDING-DEVELOPMENT-OF-SELF-CONCEPT.pdf>
- <https://www.lifebulb.com/blogs/understanding-self-concept>
- <https://health.nzdf.mil.nz/your-health/body/physical-health-and-fitness/what-is-physical-health>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- <https://www.linkedin.com/pulse/self-awareness-self-reflection-david-alcock/>
- <https://positivepsychology.com/self-image/#:~:text=A%20positive%20self%2Dimage%20is,you%20look%20in%20the%20mirror.>
- <https://www.bu.edu/studentwellbeing/what-is-wellbeing/>
- <https://productive.fish/blog/self-reflection/>
- <https://productive.fish/blog/how-to-build-a-habit/>
- <https://www.leaderonomics.com/articles/personal/why-its-important-to-know-your-strengths-and-weaknesses>
- <https://nationalcareers.service.gov.uk/discover-your-skills-and-careers/>
- <https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/>
- <https://ca.indeed.com/career-advice/finding-a-job/what-am-i-good-at>
- <https://www.simplystrongteams.com/identify-strengths-exercise>
- <https://geniusfood.com/en-gb/genius/8-brilliant-ways-to-unlock-your-potential/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tkbHfxSboMo&t=51s>
- <https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>
- <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/time-management-list-tips/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/what-is-information-management>
- <https://paulspecter.com/information-management-is-the-new-time-management/>
- <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
- <https://www.calm.com/blog/how-to-be-resilient>
- <https://www.verywellmind.com/problem-solving-2795008>
- <https://www.webmd.com/balance/stress-management/what-is-stress>
- <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>
- <https://www.healthdirect.gov.au/motivation-how-to-get-started-and-staying-motivated>

قائمة الموارد المقترحة للتعلم الذاتي

- See Curriculum (Topic 1).



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

شكراً لكم!



Co-funded by
the European Union

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