

MT5.1_3

الجزء الأول: تمرين فردي: "أشعر بالقوة عندما....."

1. أنشطة العمل

أ) قم بإعداد قائمة طويلة بالأنشطة التي قمت بها خلال الأسابيع القليلة الماضية.
ب) ضع خطًا تحت أي من الأنشطة التي استمتعت بها وفكرت، "أنطلع إلى القيام بذلك مرة أخرى".

2. الأفعال المرتبطة بالعمل

أ) راجع قائمة الأفعال المرتبطة بالعمل، ثم ضع دائرة حول أي فعل من شأنه أن يجعلك تشعر بالقوة والنشاط عند القيام به.
ب) من بين الأفعال التي وضعت دائرة حولها، قم بتمييز الأفعال التي يمكنك استخدامها في مهامك الحالية.

3. نقاط القوة

أ) ابحث عن أهم أنشطتك التي تم وضع خط تحتها ودائرة حولها، وشاهد الأفعال المميزة لديك.
ب) اجمع هذه المعلومات واكتب جملة أو جملتين تصف قوتك [الفعل] وكيفية استخدامها [النشاط، مع/لمن] بناءً على المثال أدناه:

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

ب. قوتي هي ...التعاون (الفعل) لتقديم المعلومات والدعم
والعلاقة القائمة على الثقة (النشاط) (مع فرق الإنتاج) من)

Attachment to MT
Task 2.3



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. مع ذلك، فإن الآراء والوجهات النظر الواردة هنا هي آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة (EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة أي مسؤولية عنها..

قوتي الخاصة

أ. "أشعر بالقوة والنشاط عندما) "فعل)



ب قوتي هي (..... فعل)
ج) نشاط)
د. مع/لأجل (..... من)

Attachment to MT
Task 2.3



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. مع ذلك، فإن الآراء والوجهات النظر الواردة هنا هي آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة (EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة أي مسؤولية عنها..

الجزء ب - تمرين فردي: معرفة نقاط قوتك - توجيه أهدافك

بناءً على القوة التي حددتها من خلال فحص أنشطة عمالك الأخيرة وكيف شعرت بها

- حدد هدفين ذكيين لحياة صحية أفضل، مع التركيز على عناصرهما الخمسة

[SMART = Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time-bound]

[محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، واقعي، محدد بفترة زمنية = SMART]

الهدف الأول

الهدف الثاني

Attachment to MT
Task 2.3



Co-funded by
the European Union

بتمويل من الاتحاد الأوروبي. مع ذلك، فإن الآراء والوجهات النظر الواردة هنا هي آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة (EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة أي مسؤولية عنها..