

### التمرين الفردي: MT1.3\_5

#### كتابة السيناريو – التأمل في اللغة الإيجابية مقابل اللغة السلبية

##### الهدف:

تشجيع المشاركين على التفكير في أسلوب تواصلهم من خلال ممارسة استخدام اللغة الإيجابية والسلبية في سيناريو محدد، ثم تقييم النتائج المحتملة والتأثير العاطفي لكل أسلوب.

##### المدة:

10-15 دقيقة

##### التعليمات:

#### 1. اختيار سيناريو:

1. قدم لكل مشارك سيناريو يحتاجون فيه للتواصل مع شخص آخر. على سبيل المثال:
  1. تقديم ملاحظات: ارتكب أحد أعضاء الفريق عدة أخطاء في تقرير.
  2. طلب المساعدة: يحتاج إلى مساعدة من زميل في مهمة حساسة للوقت.
  3. معالجة تأخير: إبلاغ عميل أو مدير بتأخر الموعد النهائي.

#### 2. كتابة رددين:

1. رد إيجابي: اطلب من المشاركين كتابة رد يستخدم لغة إيجابية وبناءة تتسم بالتعاطف والاحترام والتركيز على الحلول.
2. رد سلبي: بعد ذلك، يكتبون نسخة تستخدم لغة سلبية تركز على النقد أو إلقاء اللوم دون اقتراح حلول أو دعم.

#### 3. التأمل الذاتي:

- بعد كتابة الرددين، اطلب من المشاركين الإجابة عن الأسئلة التالية:
1. التأثير العاطفي: كيف سيجعل كل رد المتلقي يشعر على الأرجح؟
  2. النتيجة المحتملة: أي رد سيقود غالبًا إلى نتيجة أكثر إيجابية أو إنتاجية؟ ولماذا؟
  3. الوعي الذاتي: بالنظر إلى أسلوبك الشخصي في التواصل، أي نهج تعتقد أنك تميل لاستخدامه؟ وكيف يمكنك التحسين؟

#### 4. النقاش الختامي (ديبريف):

1. إذا كان مناسبًا، اطلب من المتطوعين مشاركة أفكارهم أو استنتاجاتهم.
2. لخص النقاط الأساسية، موضحًا كيف يمكن للغة الإيجابية بناء الثقة وتحفيز الآخرين وخلق حلول، بينما قد تلحق اللغة السلبية الضرر بالعلاقات وتعرقل التقدم.

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..