

بيدي أبنّي مستقبلّي



المدرّب
زياد عباسي



بيدي أبنّي مستقبلّي



المدرّب
زياد عباسي

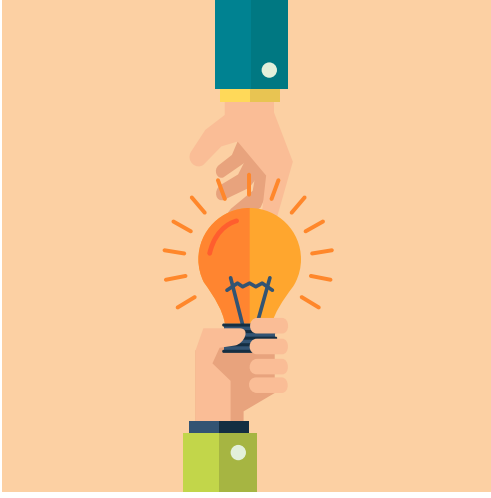
- حاصل على ماجستير إدارة الأعمال في التجارة الدولية
- قدم عدد من المشاريع لتعزيز صورة المنتجات والخدمات الأردنية
- القى العديد من الدورات التدريبية في مختلف البلدان

- USAID – Consultant
- EJADA EU – Strategic Marketing Manager
- TRAVCO – Assistant of General Manager
- Training Institute of Canada, Trainer & Consultant

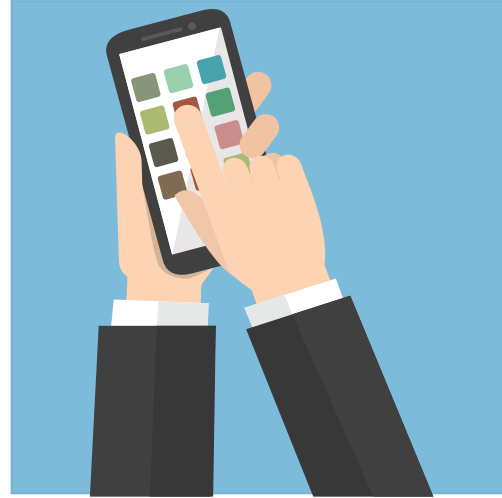


الرجاء اغلاق أو اخفات
الهواتف النقالة

ميثاق الجلسة التدريبية



المشاركة والتعاون



غلق الهاتف



الالتزام بالوقت



فكر

اعمل

ابدع

عندك حل؟؟؟؟؟



ما هو هدف المبادرة؟

- مفاتيح النجاح وتخطيط المسار
- رفع القدرات لمواجهة التحديات



التعارف

- الاسم:
- التحصيل العلمي:



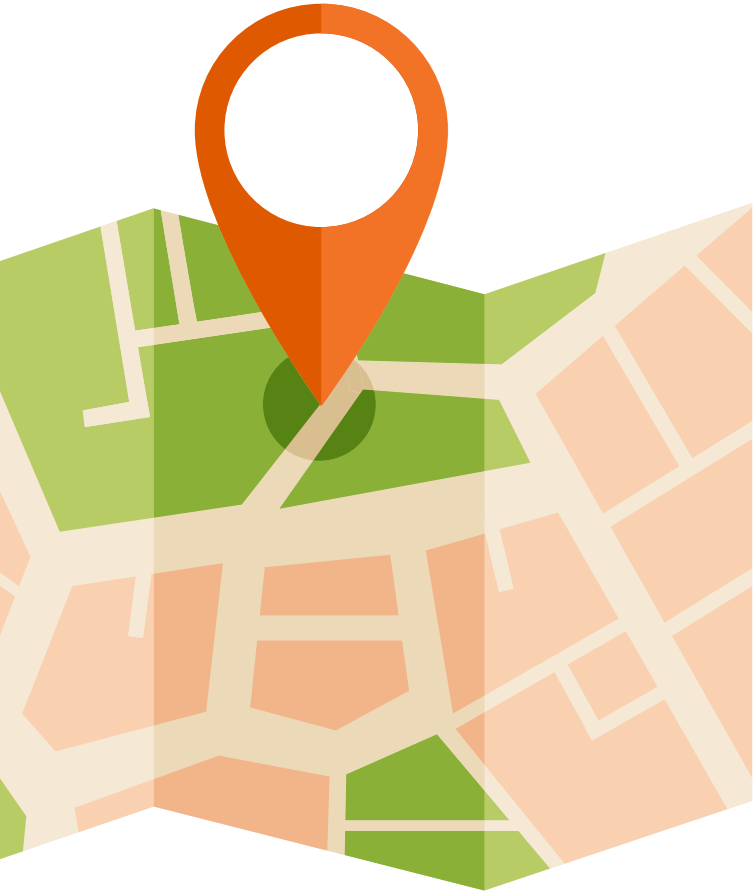


الهوايات

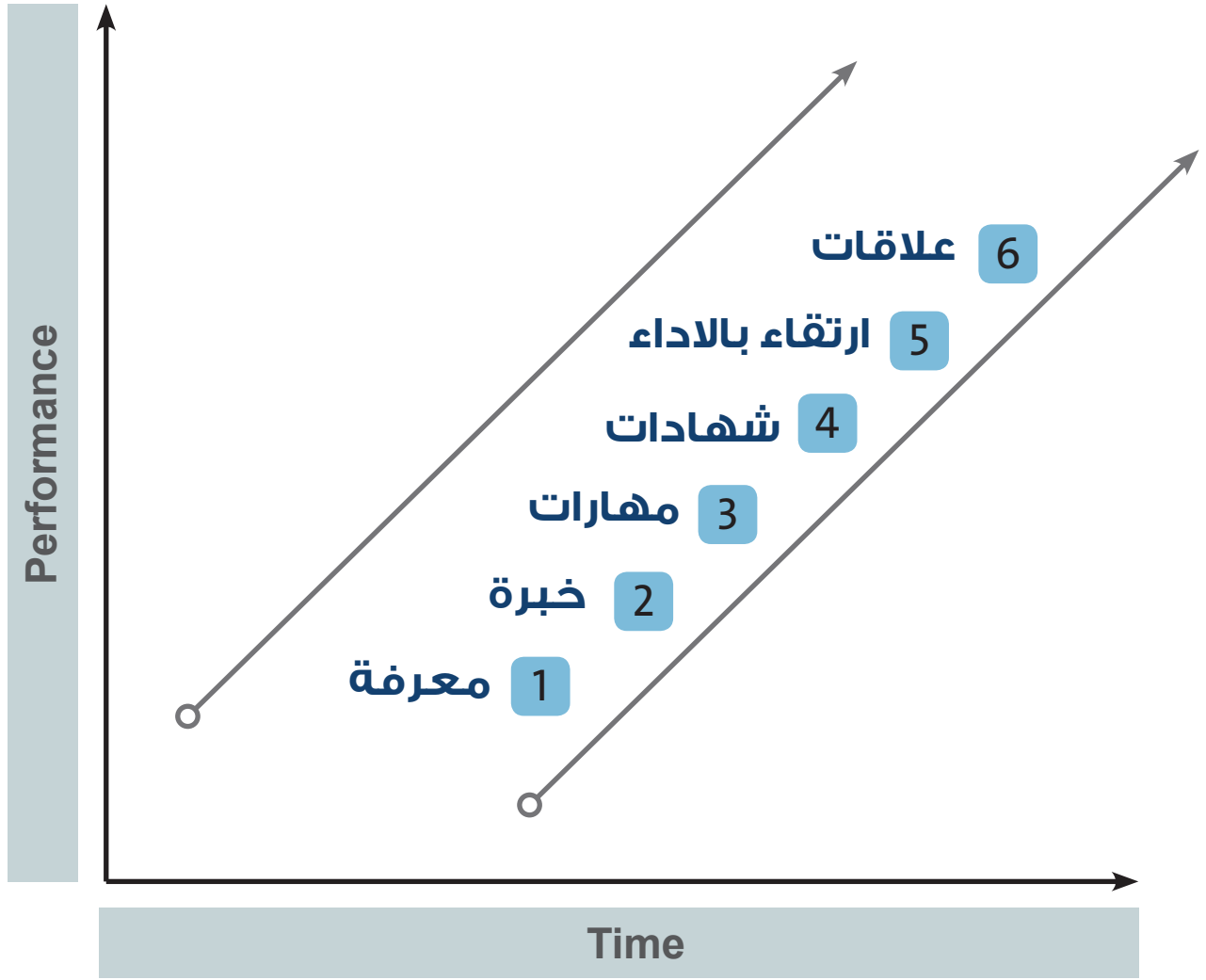
العدد	الهواية
	.1
	.2
	.3
	.4
	.5
	.6
	.7

ماذا تتوقع من هذه الورشة؟



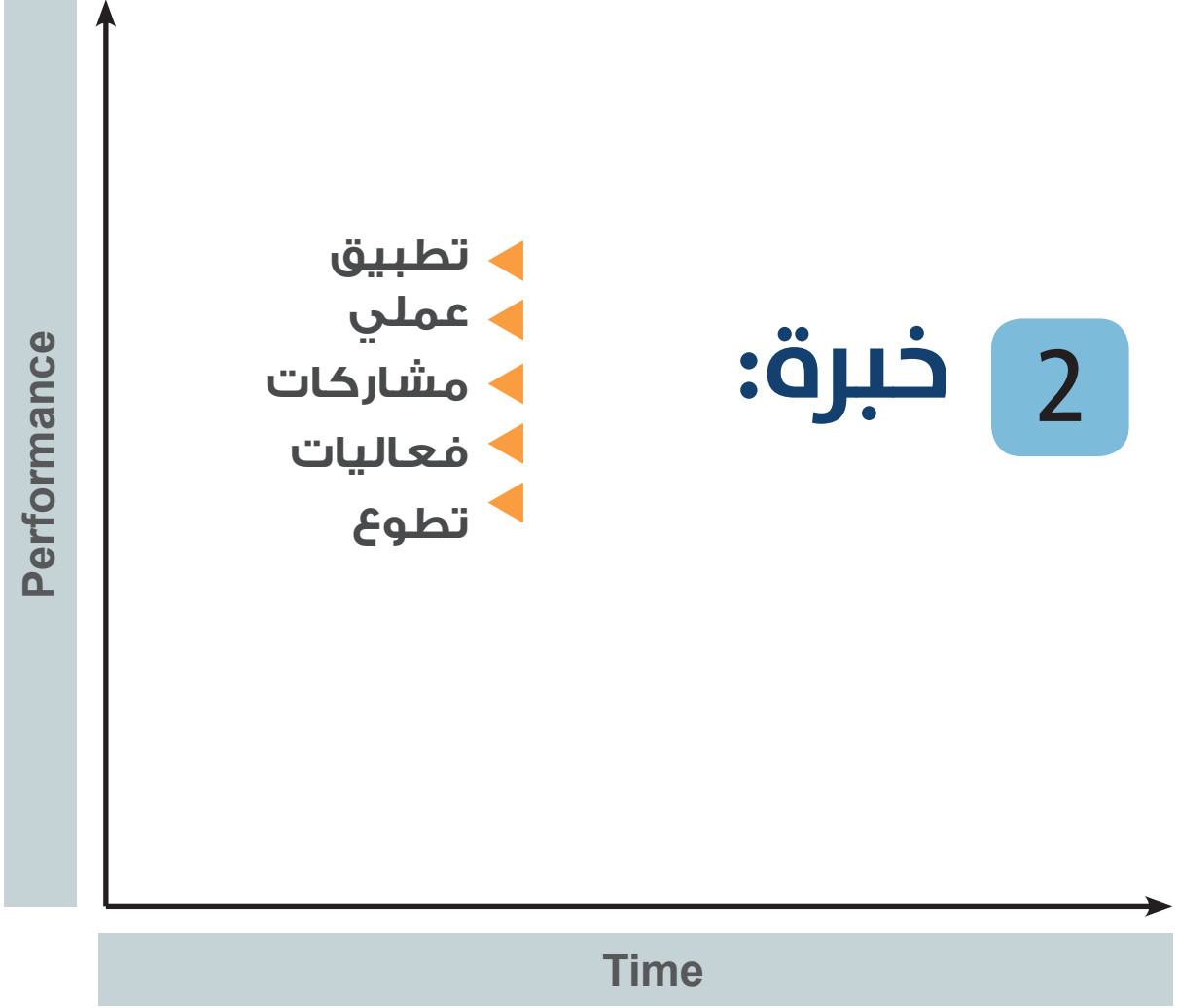


خارطة الطريق للنجاح



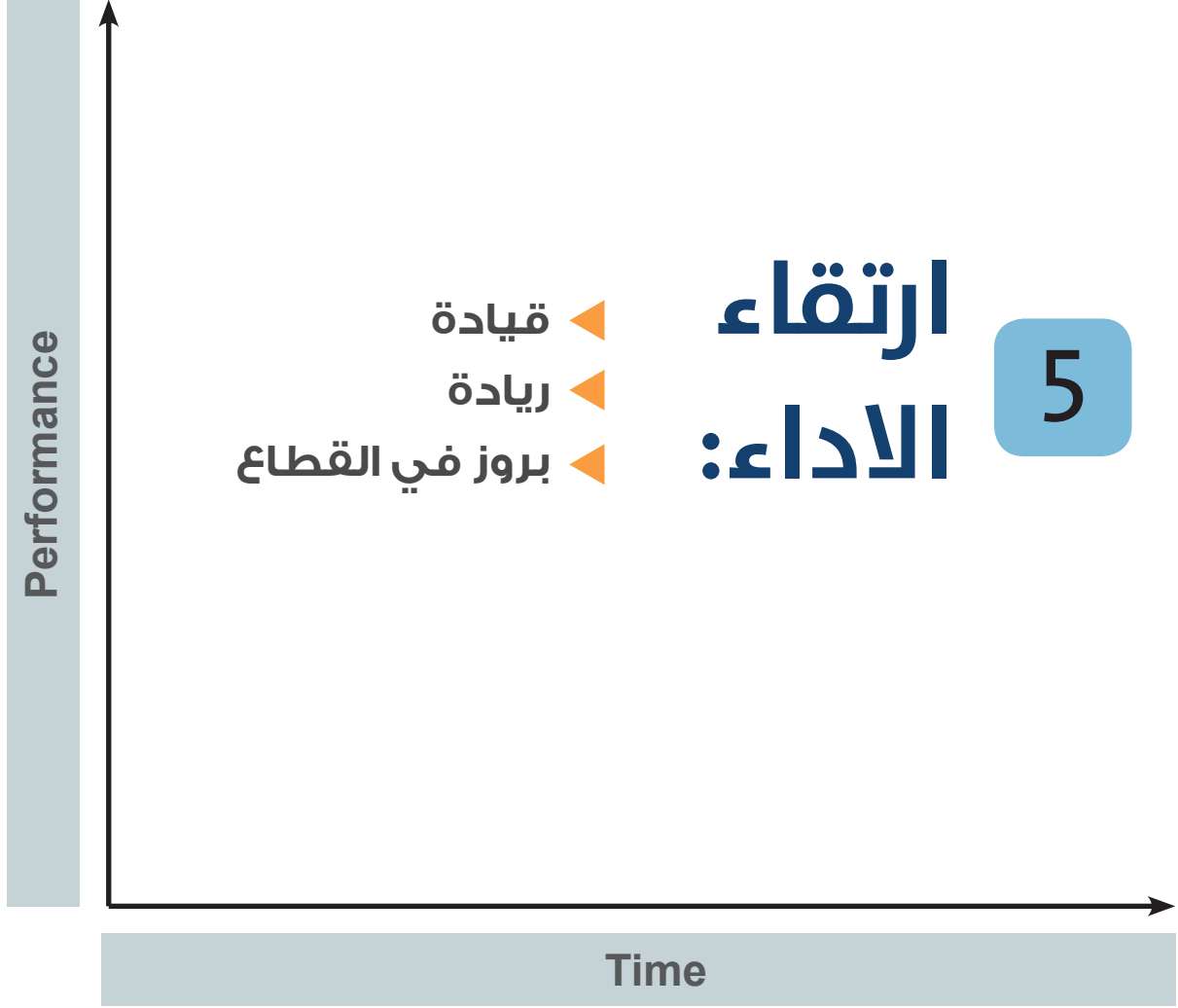
أنا
















استخدم السلم

- 
- ▶ Look at the other person
 - ▶ Ask questions
 - ▶ Dont interrupt
 - ▶ Dont change the subject
 - ▶ Express emotion with control
 - ▶ Respond Appropriately

إذا كان مصعد النجاح معطلاً ...
إستخدم السلم درجة درجة.

(ابراهيم الفقي)





مفاتيح المعرفة

- ماذا
- لماذا
- لمن
- من
- أين
- متى
- بم
- بكم
- كيف
- هل
- ماذا لو
- ماذا بعد



القراءة مصنع



الانطلاق

تمرين

1. ليس هناك حل واحد صحيح لأي مشكلة

2. الكتابة أفضل طريق لحصر أفكارك

3. لا تعتمد على عاداتك.. استخدم طرق جديدة

4. استخدم حواسك وقوة ملاحظتك

5. دعم ملكاتك الذهنية وخاصة الذاكرة

6. استخدم مجموعة من الادوات المعاونة للتذكر

7. احترم آراء الاخرين واستمع ليمنلىء وعاء الافكار

8. لا تتاثر بغباء الآخرين

ليس هناك حل واحد صحيح لأي مشكلة

1

<ul style="list-style-type: none">- أسئلة المشكلة- صياغة المشكلة- تعريف المشكلة- احتواء المشكلة	تحديد المشكلة
<ul style="list-style-type: none">- جمع البيانات- تحليل الأسباب- السبب الرئيسي للمشكلة	تحليل المشكلة
<ul style="list-style-type: none">- طرح وتجميع- تنقيح- ترتيب	ابتكار الحلول
<ul style="list-style-type: none">- اتخاذ القرار- تنفيذ القرار- الخطط البديلة- مراقبة التنفيذ	التنفيذ

2 الكتابة أفضل طريق لحصر أفكارك

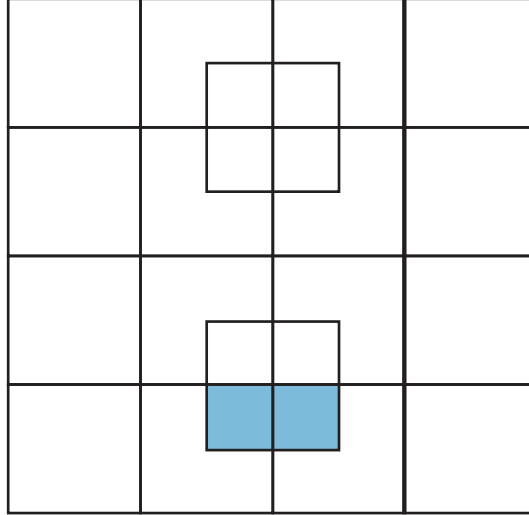
تحتاج إلى الكتابة بشتى أنواعها مثل الخطابات والذكرات والتقارير، بل أي شخص في حاجة دائمة لنقل المعلومات، والآراء، والقرارات، والأوامر، والتعليمات في صورة مكتوبة. وأنت تتمنى أن تتم عملية الكتابة بصورة سليمة ودقيقة، ومن أجل هذا يجب أن تحسن من طريقة كتابتك حتى تكون موجهة إلى الهدف الذي ترغبه

3 لا تعتمد على عاداتك.. بل استخدم طرق جديدة

- راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات
- راقب كلماتك لأنها ستتحول إلى أفعال
- راقب أفعالك لأنها ستتحول إلى عادات
- راقب عاداتك لأنها تكون شخصيتك
- راقب شخصيتك لأنها ستحدد مصيرك

4 استخدم حواسك

كم مربع في هذا الشكل؟

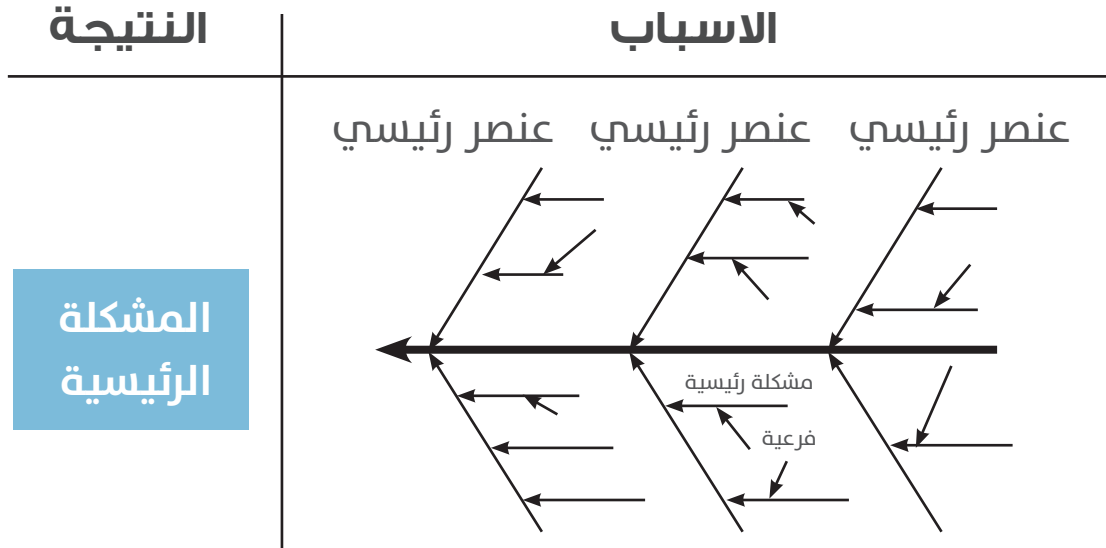


5 دعم ملكاتك الذهنية وخاصة الذاكرة

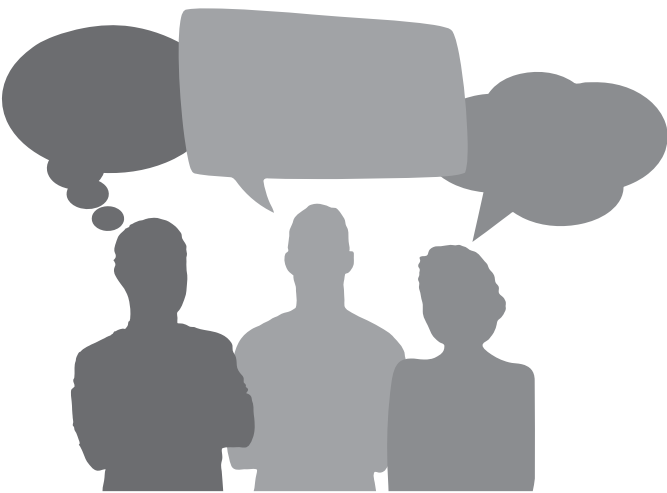
كي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك متمثلةً في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية «الجسم، العقل، الروح، العاطفة» وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع.

وصولاً إلى المنفعة المتبادلة

6 استخدم مجموعة من الأدوات



7 احترم آراء الاخرين واستمع ليتمتع وعاء الافكار



معظم الاختلاف يأتي من طريقة رؤية الامور بشكل مختلف.

8 لا تتأثر بغباء الآخرين

لا يوجد انسان ضعيف ... بل يوجد انسان
يجهل موطن قوته

تول ستوي



كيف تحدد مستقبلك؟

بعد عشرين سنة من الآن؟



تمرين

ما هي الأشياء التي ستندم على عدم
انجازها أكثر من تلك التي أنجزتها؟

اجذب حبال المركب، واجر بعيداً عن
الميناء الآمن. امسك الرياح في
أشرعتك.
استكشف واحطم.

مارك توين



مبادئ أساسية

1. حدد هدفك
2. استغل وقتك أفضل استغلال
3. طور شخصيتك
4. تعلم من أخطائك
5. اجعل من حياتك رسالة



الانسان هو المهندس
الأول لبنيان حياته

وخطة نجاحه أو فشله



اكتشف قدراتك

- لا تقلد الآخرين
- ابذل أقصى مجهود

من لا يعرف الى أين يذهب
سيصل الى المجهول

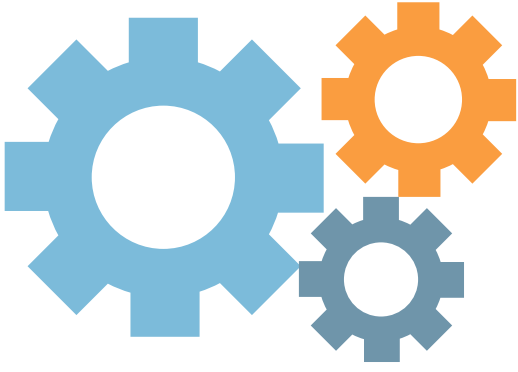


هناك صعوبات وعراقيل

فلو كنت تستطيع التكهّن بها، طبيعياً فإنك سوف تتخطاها.

الشيء الوحيد الذي تراه بوضوح هو هدفك.
فاطبع صورته في ذهنك

وتمسك به مهما كانت الظروف



الخطة العملية الخاصة بك

كيف تحدد هدفك؟

أن يكون تحدياً

S	specific	ان يكون الهدف دقيقاً ومحدداً
M	measurable	ان يكون قابلاً للقياس
A	achievable	ان يكون قابلاً للإنجاز
R	realistic	ان يكون واقعياً
T	time	ان يكون له اطار زمني

- حدد وسائل تحقيق الهدف



تمرين

- حدد اهمية الوقت؟

- عدد اقوال مأثورة
عن الوقت؟

من يضيع وقته ... يضيع مستقبله

غير عاجل / هام

تخطيط، استعدادات للمستقبل،
وقاية، تكوين علاقات، تنمية
مهارات، تمكين، ترويح وترفيه
عن النفس

عاجل / هام

ازمات طارئة، مشكلات
ضاغطة، مواعيد تسليم
مشروعات، اجتماعات
مفاجأة طلبات غير متوقعة

غير هام / غير عاجل

بريد عشوائي، احاديث عابرة،
وسائل اضاءة الوقت، أنشطة
غير مجدية، الاسراف بالراحة،
تلفزيون

غير هام / عاجل

كتابة تقارير لا داعي لها،
مقاطعات ومكالمات هاتفية
غير هامة، بعض ما يصل
بالبريد، اجتماعات غير هامة،
مسائل هامشية

توزيع الوقت

الطوارئ والمفاجآت



مهم وعاجل

التخطيط والإبداع



مهم وغير عاجل

الاستجابة للضغوط



غير مهم وعاجل

ضياع الوقت والجهد



غير مهم وغير عاجل

اقض معظم الوقت في أعمال المربع الثاني

- تنظيم المربع الثاني يساعدك على تقليل أعمال المربع الأول
- إذا كان أكثر من ٨٠٪ من وقتك في المربع الثاني فقد نجحت في إدارة الذات

تمرين

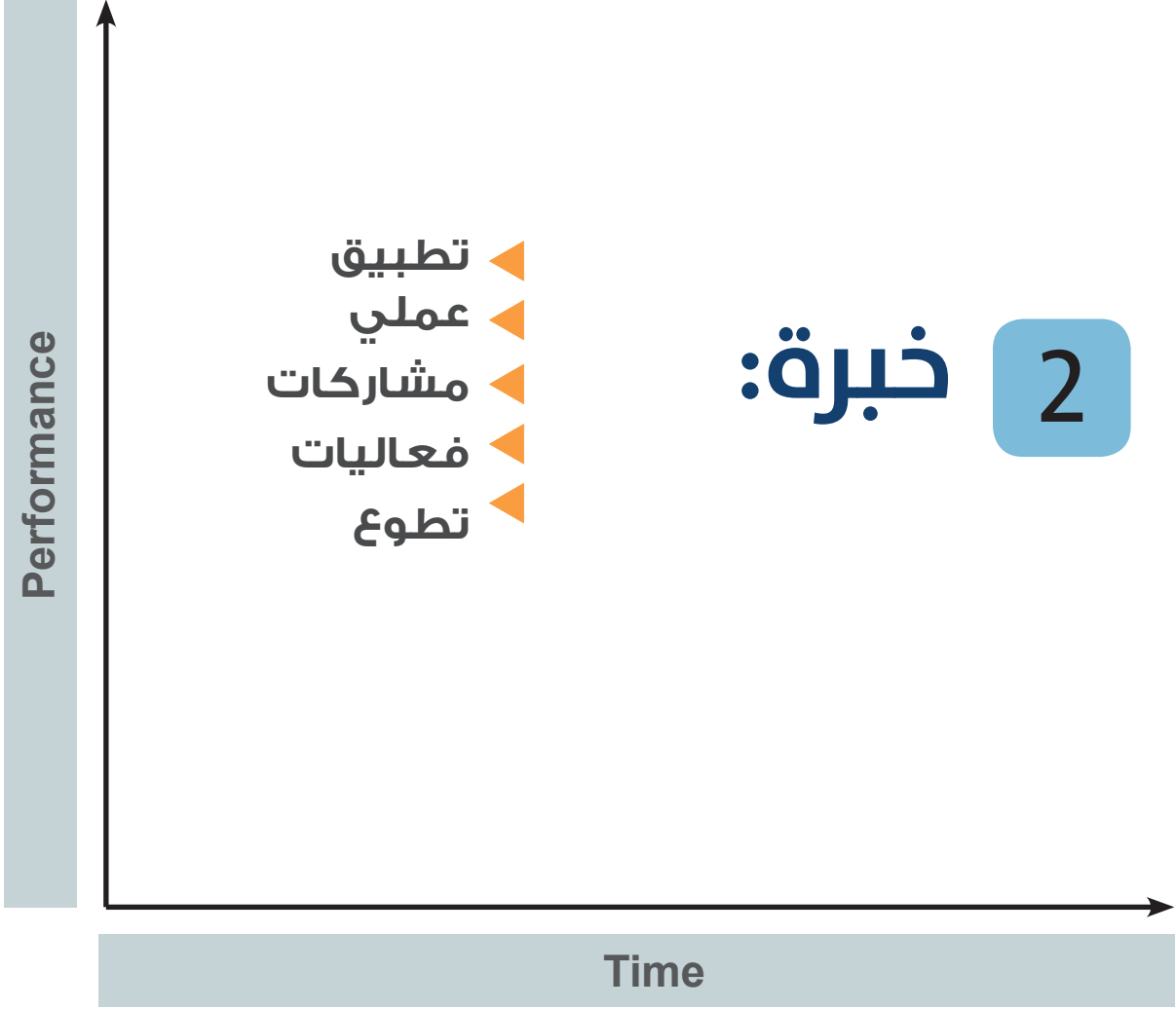
ما هي أسباب ضياع الوقت؟

أسباب ضياع الوقت

كيف تدير وقتك بكفاءة؟

- 1- تنظيم حسب الأولويات
- 2- التخطيط
- 3- لا تؤجل
- 4- نظام ثابت نسبيا





مسؤوليتي

- ١- خبرات الآخرين
- ٢- نصائح المخلصين
- ٣- تقييم المحيطين



تعلم من أخطائك

قد يخفق المرء كثيرا، ولكن لا
تعتبره خائبا وفاشلا

الا اذا بدأ يلقي اللوم على الآخرين

- لا تتساهل مع نفسك
- لا تيأس بعد الخطأ

لكل انسان اخطاؤه

«شهرتي تزداد مع كل فشل»

النجاح ليس عدم فعل الاخطاء
النجاح هو عدم تكرار الأخطاء
برناد شو

«افعل كل ما يمكنك من الخير
بكل الوسائل فى كل مكان
وفى كل زمان لكل الناس»



ينجح الإنسان عندما يسعى إلى النجاح

رحلة
متواصلة
تبدأ من
الذات



مسيرة
النجاح

ان اعظم اكتشاف لجيلي، هو ان الانسان يمكن ان يغير حياته،
اذا ما استطاع ان يغير اتجاهاته العقلية

وليام جيمس

الإنجازات العظيمة يصنعها أناس ناجحون

دائما ما يلوم الناس الظروف، ولكني لا أومن بالظروف...
الناجحون في هذه الدنيا هم اناس يقومون في الصباح،
ويبحثون عن ظروف مواتية، واذا لم يجدوها، صنعوها

برناد شو

الانسان قادر على النجاح إذا أراد

الإنسان الفاشل هو الشخص الذي لا يسعى إلى النجاح

النجاح هو الإنتقال من فشل إلى فشل دون ان نفقد الأمل
ونستون تشرشل

مسيرة النجاح لا بد أن تعترضها محطات من الفشل

عندما تستسلم أمام حالة من الفشل فأنت تتخلى عن
النجاح بإرادتك



ما هي محطات الفشل؟

مسيرة النجاح والفشل

الانسان الفاشل هو الشخص الذي لا يسعى الى النجاح وبالتالي يوجه غيره الى الفشل

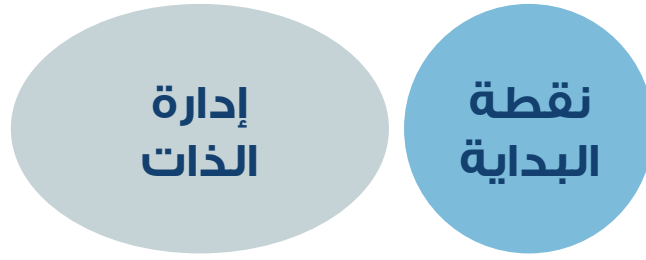
الانسان قادر على النجاح اذا قرر وصمم وبالتالي يوجه غيره الى النجاح

النجاح له جوانب متعددة

- نجاح إجتماعي - نجاح مادي - نجاح علمي



كيف تبدأ رحلة النجاح؟



أنت تملك كنوزاً من المواهب والقدرات
والملكات فاكتشفها

الخسارة الكبرى عندما تفقد واحداً من هذه الأصول أو تتخلى عن استخدامه

الترغبة ◀ الإرادة ◀ العقل ◀ الضمير

معظم قرارات
الإنسان عاطفية

القرار ليس بالضرورة قرار
خاطئ

القناعة

نظام واعٍ للتفكير والسيطرة على الحواس
والتصرفات باستخدام الذكاء الفطري والخبرات المكتسبة



القدرة على إيجاد علاقات بين الأشياء والربط بينها

الناس الطبيعيون متقاربون جداً في
مستوى الذكاء

اختبارات الذكاء تركز على قياس القدرة على الربط وإيجاد العلاقات

• يمكن زيادة درجة الذكاء من خلال
تمارين عقلية بسيطة أو معقدة

اية زيادة للكفاءة العقلية تؤدي إلى
التفوق على الآخرين

اكتساب المهارات العقلية يرفع من مستوى الكفاءة العقلية

التفكير السريع

زيادة الذكاء

القراءة الفعالة

تسريع العمليات
الحسابية

العقلية الابتكارية

تقوية الذاكرة

سرعة التعلم

الإرادة هي القدرة على الاختيار والتحرك نحو الفعل

الاختيار النابع من الذات بغض النظر عن أية عواطف
أو انفعالات أو ظروف

إلهام

انطلاق

طاقة

الإرادة تتلشى عندما نقول نعم بهدف المجاملة وإرضاء
الآخرين من أجل أهداف مادية أو اجتماعية مغرية

عندما تتمكن من قول لا لكل ما يخالف رسالتك
ومبادئك والوياتك تكون صاحب إرادة مستقلة

تدرب على قول لا ليس بهدف المخالفة وإنما للبقاء في
المسار الصحيح



نظام اتصال وتوجيه

يكشف مدى توافق الأفعال مع
المبادئ والأولويات النابعة من
الذات

الضمير

يعطي إشارات إيجابية مشجعة للقلب والعقل
عندما تنسجم الأفعال مع المبادئ والقناعات
الراسخة

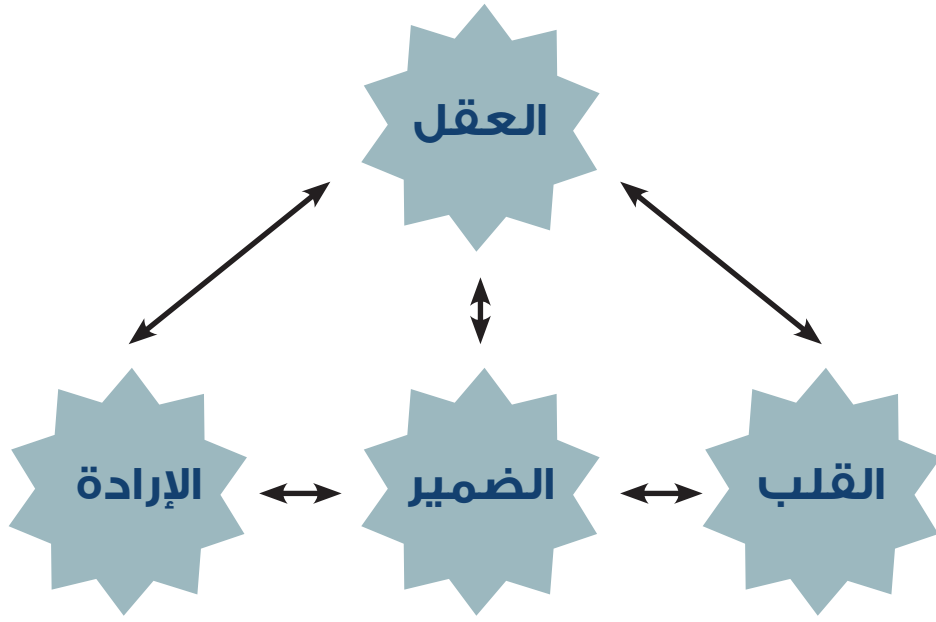
الضمير هو البوصلة التي تحدد
الاتجاه الصحيح نحو الهدف

تتلاشى إشارات الضمير عندما يتكرر إغفالها
فتنهار الإرادة المستقلة

يمكن إحياء الضمير بالتركيز على المبادئ والقيم



إدارة الذات تتم من خلال التفاعل الكامل بين الملكات الأربع



- لا نجاح لمن لا يحمل رسالة مقدسة نابغة من الذات والمبادئ
- رسالتك المقدسة موجودة في أعماقك فابحث عنها

تحديد
الرسالة

الرسالة الملهمة تعكس المبادئ
والقيم والغاية من الحياة



تحديد الرسالة

من الضروري صياغة الرسالة وبلورتها
في كلمات صادقة

الرسالة الملهمة تركز على إسعاد الذات والآخرين وترك ذكرى طيبة

مجرد الكلمات الرنانة والشعارات الجوفاء لا
تشكل رسالة حقيقية

- 1- إدارة الذات
- 2- تحديد المبادئ والقيم السامية التي تتخطى الحدود الذات
- 3- اكتشاف أفضل وأعمق ما بداخلك
- 4- حدد مواهبك وقدراتك المتفردة على العطاء
- 5- تطلع إلى الإنجازات الروحية والعقلية والاجتماعية والمادية التي تريدها
- 6- احرص على التوازن في أدوارك العائلية والاجتماعية والوظيفية والعلمية
- 7- رسالتك اجعلها مصدراً للإلهام لا لمجرد إثارة إعجاب الآخرين

مسؤوليتي

حياتي لها غاية وقد أعطاني الخالق العظيم مواهب وملكات وقدرات هائلة ووفر لي موارد عظيمة لأنه يريد مني توظيفها لتحقيق أكبر منفعة لنفسه وللآخرين. من خلال الإيمان والعمل بمبادئ الخير والمحبة والعطاء. أهدافي سوف ينبثق من تلك المبادئ وإذا حدث خلل فسوف أقوم بالتصحيح والعودة إلى المبادئ، وبذلك أضمن الفوز.

نموذج رسالة شخصية ملهمة

رسالتني

الإيمان بالله، القيم السامية، المحبة والعطاء

مبادئ صاحب الرسالة

حياة ثانية تجني فيها ثمار العمل في الحياة الأولى

رؤية صاحب الرسالة

تحقيق النفع للذات وللآخرين وتصحيح الأخطاء

فلسفة صاحب الرسالة

أهداف عامة ومحددة تنسجم مع المبادئ

أهداف صاحب الرسالة

أنت متحمس لها؟ **نعم**

هي نابعة من ذاتك؟ **نعم**

يمكن التخلي عن شيء مما فيها؟ **لا**

أنت مستعد لتحمل المصاعب لتحقيقها؟ **نعم**

هل

لأنها رسالتك

الأهداف العامة هي الغايات



ترتيب الأهداف العامة حسب الأولويات

الأهداف المنسجمة مع المبادئ والرؤية والفلسفة في مقدمة الأولويات

حدد أولوياتك

- تنمية القدرات العقلية والارتقاء بالمستوى العلمي والثقافي
- المحافظة على الصحة والقدرات الجسدية
- زيادة الإنتاجية ورفع الكفاءة في العمل
- التعامل مع الآخرين بروح ايجابية ومنفعة متبادلة
- تحقيق مستوى مادي لائق يساعد على تحقيق الرسالة

من الرسالة إلى الأهداف العامة

الأهداف العامة غايات واسعة يجب تحويلها إلى أهداف محددة

مواصفات الهدف الجيد

قابل للقياس

الواقعية

الطموح

نموذج لهدف محدد

الطموح
كنز لا
يفنى

حضور خمس دورات تدريبية في
مجال تطوير المهارات خلال سنة

من الأهداف العامة إلى الأهداف المحددة

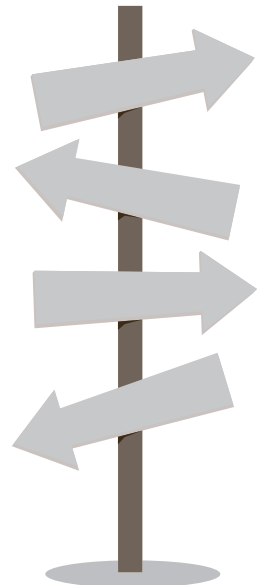
اختبار الهدف

كيف؟

لماذا؟

ماذا؟

التأكد من أن الهدف نابغ من القلب منسجم مع
الضمير ومقبول من العقل



من الأهداف العامة إلى الأهداف المحددة

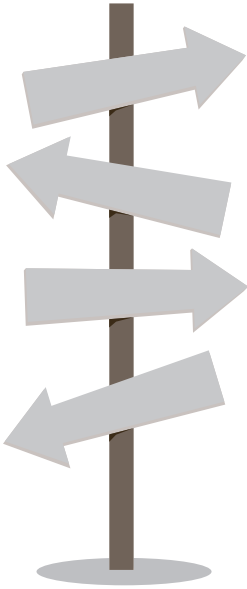
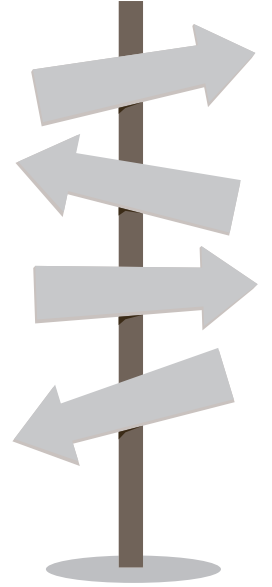
صياغة الهدف

كيف؟

متى؟

ماذا؟

اجعل الهدف واقعياً طموحاً قابلاً
للقياس



الاستجابة للإجراءات المادية
والاجتماعية والوظيفية

التقليد الأعمى

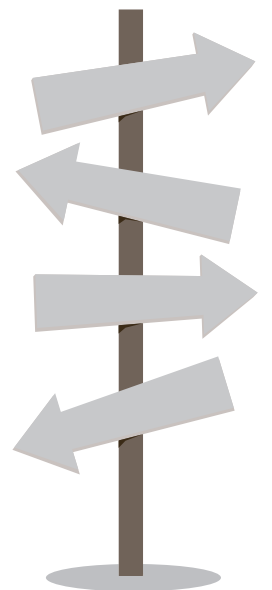
مشاكل تحديد الهدف

الميل إلى الأهداف
السهلة والسريعة

نتائج الخطأ في تحديد الهدف

عدم تحقيق الهدف أو عدم
تحقيق الغاية من وراء الهدف

الشك في أهمية التخطيط
ووضع الأهداف



نتائج الخطأ في تحديد الهدف

- الإحباط واهتزاز الثقة بالنفس
- اهتزاز الرسالة وفقدان الرؤية
- التوقف عن إكمال رحلة النجاح

من الأهداف العامة إلى الأهداف المحددة

- نتائج التحديد الصحيح للهدف:



الشعور بالحماس والقدرة على تحقيق الهدف

الاستعداد لتحمل تكاليف تحقيق الهدف

الشعور بالسعادة الداخلية عند تحقيق الهدف

الرغبة في وضع أهداف جديدة والسير إلى الأمام

القناعة بأهمية التخطيط وتحديد الأهداف

وضوح الرؤية ومواصلة رحلة النجاح

تحقيق الأهداف

- ضع أهدافك ضمن خطة سنوية
- قسم الخطة السنوية إلى خطط أسبوعية
- احتفظ بمساحات وقت احتياطية ضمن الخطة

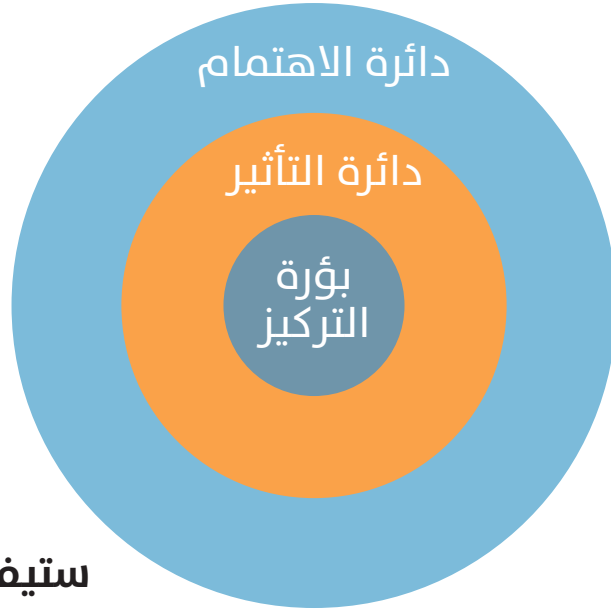
عادات الأشخاص الناجحون

- يتحملون كامل المسؤولية
- يخبرون الآخرين بخبراتهم ومعلوماتهم المفيدة
- يمدحون انجازات الآخرين
- يريدون من الآخرين ان يصبحوا مثلهم
- دائمى التعلم والقراءة
- ينشرون السعادة
- دائمى العطاء
- يتقبلون التغيير بكل سرور
- يسامحون الآخرين
- يضعون لأنفسهم أهداف وخطط
- يتحدثون عن الافكار



تحقيق الأهداف

تنظيم دوائر التركيز الذهني



ستيفن كوفي

دائرة الاهتمام تتضمن
مشاغلنا العامة واحتياجاتنا
وتطوير أنفسنا والظروف التي
من حولنا

دائرة التأثير تتضمن الأشياء
التي نستطيع أن نؤثر فيها

بؤرة التركيز تتضمن أهدافنا
المحددة التي تحتاج إلى كامل
طاقتنا ومعظم وقتنا لأنها
نابعة من رسالتنا

(عندما لا نحسن توزيع الأعمال والمهام في الدوائر
السابقة فإننا نفقد الفاعلية)

حدد الوسائل المناسبة لتحقيق كل هدف

تذكر أن الغاية لا تبرر الوسيلة



أنواع الوسائل

- 1- الوسائل العامة:
التدريب والتعلم والتجريب لاكتساب مهارة جديدة.
- 2- الوسائل المبتكرة
من خلال البحث والخروج على المعايير التقليدية.

النهوض بعد الكبوة

لا يمكن أن تنجح بنسبة
100% بشكل دائم

الفشل في تحقيق
هدف معين لا يدعو
إلى الاستسلام

الفشل فرصة للمراجعة
وتصحيح الأخطاء

أسباب الفشل في تحقيق الهدف

1- الخطأ في تحديد الهدف، لهذا يجب

- إعادة النظر في الهدف ومدى انسجامه مع الرسالة
- ترتيب الأولويات من جديد

2 - عدم كفاية الامكانيات، لهذا يجب

- تقسيم الهدف إلى أهداف مرحلية
- إعادة النظر في الوسائل المستخدمة

تطوير الإمكانيات

استخدم
مفهوم الفجوة

حتى عندما ننجح في تحقيق
الأهداف فلا بد من تطوير الإمكانيات

تحقيق الأهداف الأولى يقودنا
إلى وضع أهداف جديدة أكثر
طموحاً

الفجوة

هي المسافة بين الطموح والإمكانات

- تطوير الإمكانيات يهدف إلى تقليص أو سد الفجوة
- تطوير الإمكانيات يعني معالجة نقاط الضعف ومواجهة التهديدات
- بعد تقليص الفجوة يجب زيادة الطموحات والسعي إلى تقليص الفجوة الجديدة بتطوير الامكانيات

عليك بتطوير مهاراتك لتحقيق
نجاحك المستقبلي

تمرين

انا

انا

نقاط القوة

S

نقاط الضعف

W

الفرض

O

المخاطر والتهديدات

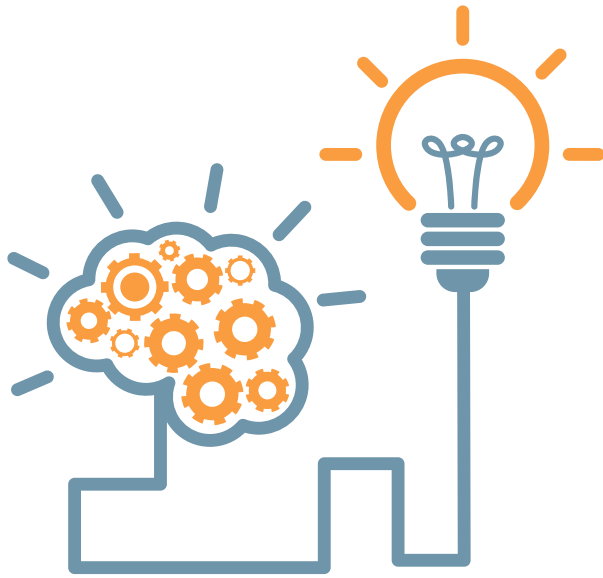
T

التفكير الإبتكاري

حل المشكلات

اتخاذ القرار

مهارات لا بد من إتقانها



التفكير الابتكاري

- الابتكار هو كل إضافة جديدة
- نحو الأفضل مهما كانت بسيطة
- التقليد عدو الابتكار
- العبقرية ليست شرطاً للابتكار
- محركات الابتكار
- محركات الابتكار
- القراءة الشاملة
- تنمية المهارات الذهنية
- قوة الملاحظة
- الخروج على المعايير التقليدية

ابحث دوماً عن ذوي الخبرة في الحل الابداعي
للمشكلات لتثري خبراتك

حل المشكلات

أسباب الفشل في حل المشكلة

- الخطأ في المعلومات
- عدم التفريق بين أسباب المشكلة وأعراضها
- اجتماع عدة مشاكل لتكوين مشكلة كبيرة
- الانشغال بالعقبات ونسيان الهدف

١- راجع المعلومات عن المشكلة وأسبابها وتأكد أنها صحيحة

- المعلومات الخطأ تخلق مشكلة من لا شيء
- المعلومات الخطأ تقودك باتجاه آخر بعيداً عن الحل

٢- عالج أسباب المشكلة بدلا من اعراضها

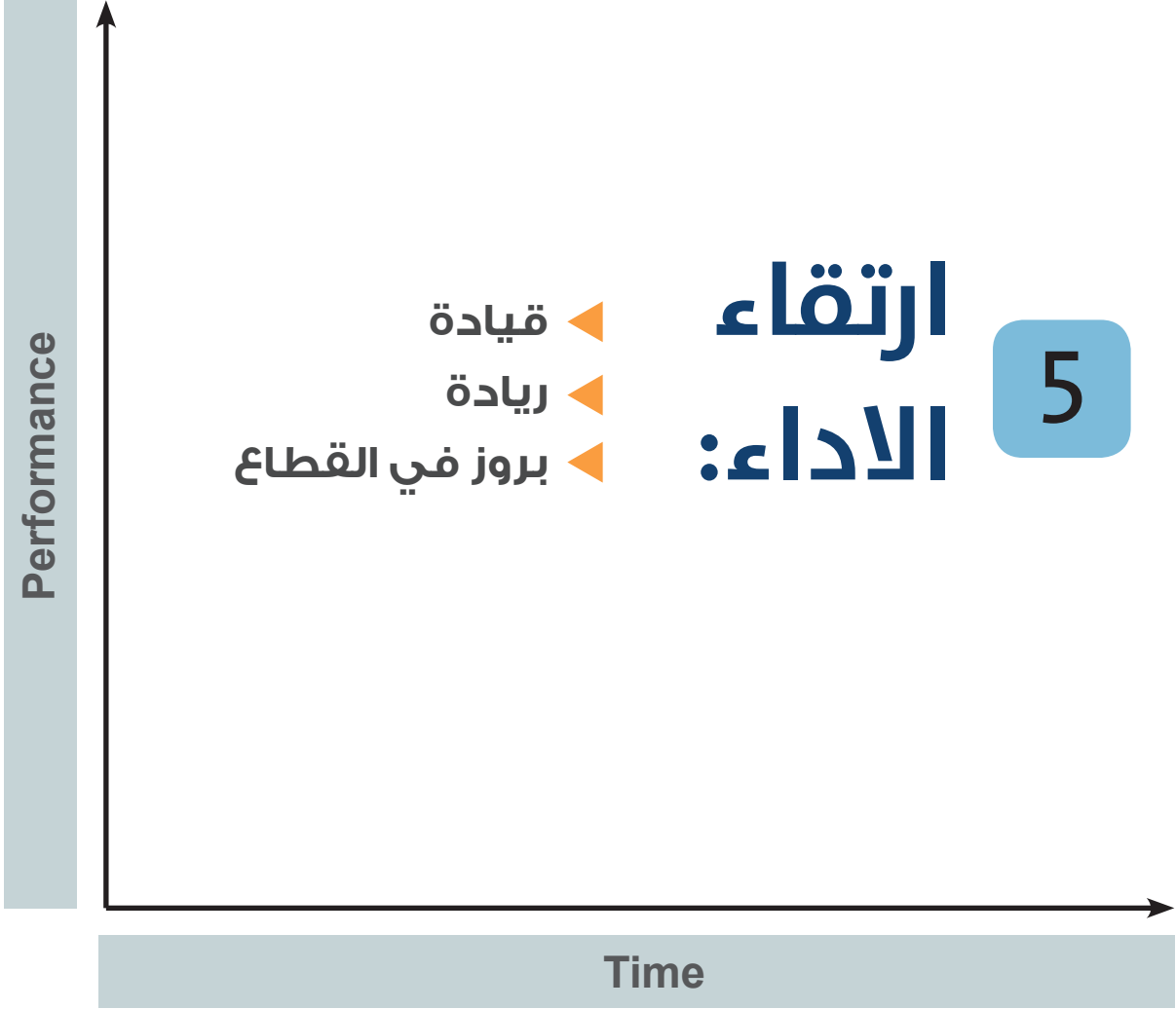
- معالجة أعراض المرض يعني استخدام المسكنات وقد يؤدي إلى تفاقم المشكلة
- أي جهد في معالجة الأعراض هو جهد ضائع

٣- فنت المشكلة الكبيرة إلى مشكلات صغيرة

- حل المشكلة الصغيرة أسهل من حل مشكلة كبيرة
- مجموعة الحلول للمشكلات الصغيرة هو الحل للمشكلة الكبيرة

٤- ركز على الهدف ولا تنشغل بإزالة العقبات

- هناك عقبات في الطريق إلى الهدف
- إذا استطعت تجاوز العقبات فلا تنشغل بإزالتها
- الهدف هو الغاية والطريق إليه مجرد وسيلة فلا تحول الوسائل إلى غايات



اتخاذ القرار

القرار الفعال:

يحظى بالرضى والقبول من الأغلبية دون مجامله

منسجم مع الإمكانيات المتاحة

يتضمن آلية واضحة للتنفيذ

لا يتأخر عن التوقيت المناسب

قابل للمراجعة والتعديل كلما تغيرت الظروف

لا تشغل بالقرارات الروتينية فلها آليات محددة

رتب أعمالك خارج مربع الطوارئ حتى تتجنب القرارات الطارئة

التخطيط الجيد وترتيب الأولويات يجعل قراراتك فعالة ومدروسة

لا تخف من الخطأ ولا تتردد في الرجوع إلى الصواب

الأفكار التي نتعلمها للتطبيق لا للتخزين

نسعى إلى إعداد الإنسان المتمكن

صناعة النجاح

مهارات لتطوير الذات

عادات النجاح

ازرع في نفسك عادات النجاح

1. الشعور بالمسؤولية والمبادرة
2. ركز على الأهداف والغايات
3. نظم وقتك
4. اربح وربح
5. مارس مهارات التفاهم
6. جدد طاقاتك

حياتي بيدي

- أغلئ الدقائق
- أطلق لنفسك الخيال

سؤال وجواب

على ماذا تبني رسالتك
في الحياة؟

رسالتك في الحياة تبنى على

1. مبادئك وقيمك
2. الاهداف العامة
3. نقاط القوة والضعف
4. اهتماماتك
5. التوازن بين ادوارك في الحياة

لديك حرية الاختيار

رسالتك في الحياة

- الاستماع والاصغاء
- نفس الحقوق مع اختلاف الادوار
- الانسياب الحر للمعلومات داخل الفريق
- الدافع الرئيسي هو الانجاز
- الاستمتاع بتماسك الجماعة
- كل عضو من أعضائه له نفس الحقوق مع اختلاف الادوار
- الانسياب الحر للمعلومات داخل الفريق
- الفهم وكسب قلوب الناس
- الحوار الواعي

كيف تكسب الأصدقاء..
وتؤثر في الناس

ديل كرنيجي

كما ترغب أن تكون متحدثاً جيداً

- فعليك بالمقابل أن تجيد فن الإصغاء لمن يحدثك
- فمقاطعتك له تضيع أفكاره وتفقده السيطرة على حديثه.. وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك.

لأن إصغائك له يحسسه بأهميته عندك

- حاول أن تنتقي كلماتك.. فكل مصطلح تجد له الكثير من المرادفات فاختر أجملها.. كما عليك أن تختار موضوعاً محبباً للحديث.. وأن تبتعد عما ينفر الناس من المواضيع

فحديثك دليل شخصيتك

- حاول أن تبدو مبتسماً.. فهذا يجعلك مقبولاً لدى الناس حتى ممن لم يعرفوك جيداً

فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب

- ابتعد عن الثرثرة.. فهو سلوك بغض ينفر الناس منك ويحط من قدرك



اللمسات العشر الانسانية

اللياقة البدنية واللياقة الذهنية لا ينفصلان

1. H: HEAR
2. U: UNDERSTAND FEELINGS
3. M: MOTIVATE DESIRE
4. A: APPRECIATE EFFORTS
5. N: NEWS
6. T: TRAIN
7. O: OPEN EYES
8. UNDERSTAND UNIQUENESS
9. C: CONTACT
10. H: HONOR

- الارشاد غير المباشر
- المحاورة المنطقية
- دعه يكتشف الحقيقة

- في كتاب ستيفن كوفي العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية، تحدث الكاتب عن أب يجد أن علاقته بابنه ليست على ما يرام، فقال لستيفن: لا أستطيع أن أفهم ابني، فهو لا يريد الاستماع إليّ أبداً.
- فرد ستيفن: دعني أرتب ما قلته للتو، أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع
- فرد عليه "هذا صحيح" ستيفن: دعني أجرب مرة أخرى أنت لا تفهم ابنك لأنه هو- لا يريد الاستماع إليك أنت؟ فرد عليه بصبر نافذ: هذا ما قلته. ستيفن: أعتقد أنك كي تفهم شخصاً آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له. فقال الأب: أوه (تعبيراً عن صدمته) ثم جاءت فترة صمت طويلة، وقال مرة أخرى: أوه!

- العادات السبع لاكثر الناس فعالية (ستيفن كوفي)
- كيف تكسب الاصدقاء وتؤثر في الناس (ديل كارينجي)
- اشرطة د. طارق السويدان
- في اصول الحوار (الندوة العالمية للشباب)
- نجاح بلا حدود (ابراهيم الفقي)
- صناعة النجاح (السويدان، باسراويل)
- مجلة ابداع
- بعض مواقع الانترنت الادارية

المراجع الرئيسية

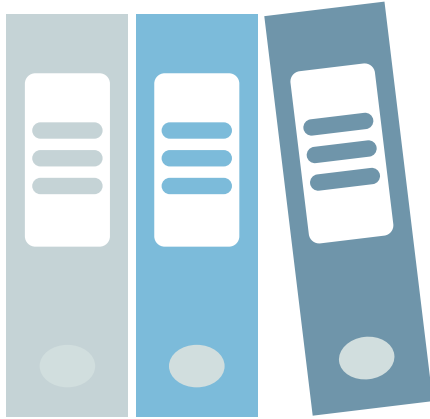


ملفك

بصمتك يعكسك أنتِ يعكس إبداعك

ملف الإنجاز المهني..

هو.. صورة تعكس من أنتِ



• إن كلمة Portfolio من حيث المعنى اللغوي، ترجع في الأصل إلى كلمة يونانية قديمة Partarefolium

• بمعنى Leaf أي صفحة أو ورق، ومن ثم يمكن القول أن Partarefolium تعني أوراق أو وثائق محمولة أو محفوظة.

■ مكونات ملف الإنجاز المهني

1. الخاتمة
2. صفحة الغلاف
3. الترحيب
4. قائمة المحتويات
5. المقدمة
6. أهداف اعداده
7. السيرة الذاتية
8. المتطلبات الفرعية
9. التأمّلات الذاتية
10. التقويم

من خلال: العبارة السابقة توصلني مع
مجموعتك إلى تعريف لملف الإنجاز
المهني (البورتفوليو)؟

نشاط

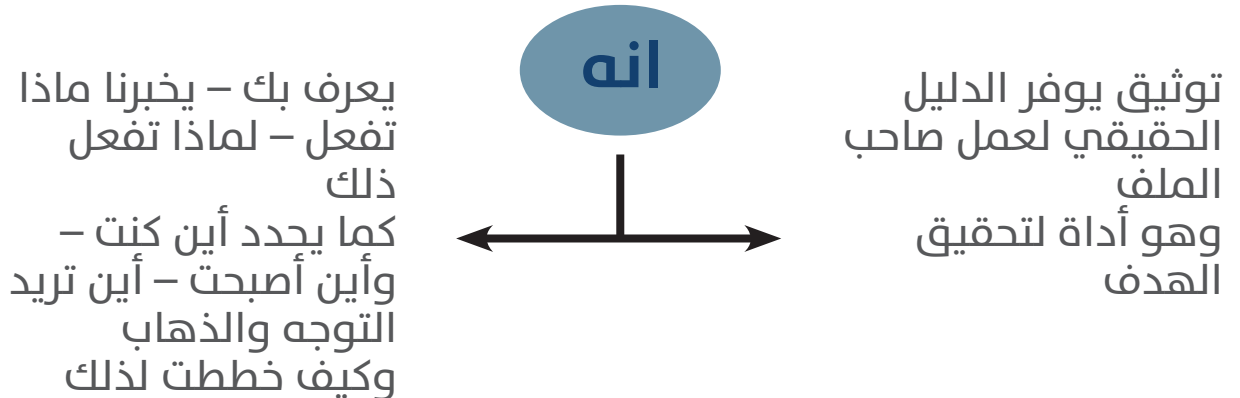
ملف الإنجاز المهني

بروان و وولف كونتيرو

- أنه مجموعة هادفة لأي شكل من أشكال عمل المعد التي تروي قصة جهوده ومهارته وقدراته وإنجازاته وإسهاماته تجاه زملائه والمؤسسة التي يعمل بها أو المجتمع المحلي
- أما إيفانز يعرف ملف الإنجاز بشكل عام بأنه مجموعة متطورة ومنظمة من الوثائق، تروي قصة جهود المعد وإنجازاته المرتبطة بالتأمل والتفكير الناقد، وتقديم الدليل على كفاية المعد وأدائه في الجوانب المعرفية والمهارية.

فضلاً عن فلسفته
ومعتقداته وتوجهاته

ملف الإنجاز المهني





أهم عنصرين في إعداد البورتفوليو

التأمل

الانتقائية في الوثائق

خرافات في البورتفوليو

- يضم البورتفوليو جميع الإنجازات
- البورتفوليو مجرد حقيبة لجمع الأعمال

ناقشي أهم ما تعلمتيه
مع مجموعتك في 3 د

ملف الإنجاز المهني

• ملف الإنجاز هو كتابك الذي يتحدث عنك
ليعكس من أنت وماذا فعلتي وماذا ستكونين

وستتعلم معا كيف نؤلف هذا الكتاب

الاسم:

التخصص:

الصف:

فهرس المحتويات

القائمة التي تشمل محتويات كتابك



نشاط ز: 7 د

مع أفراد مجموعتك.. توقعي من خلال الصور التالية:

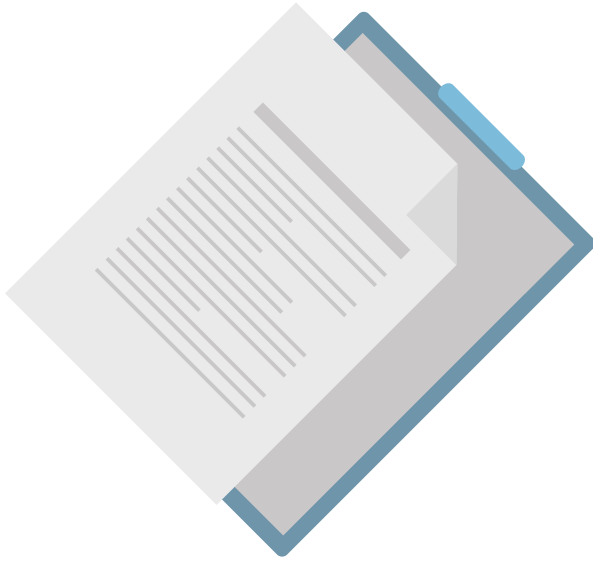
خطوات إعداد ملف الإنجاز المهني؟

تحديد الوثائق وآلية عرضها	تحديد الهدف من الملف
بطاقة العمل	المقدمة
تحديد آلية التقويم	تحديد معايير الأداء
الأسئلة الذكية	تبنى على أساسها الأقسام

اجمع - اختر - تأمل - قدم

1. تحديد الهدف
2. الوعي بالمعايير (بناءً عليها تحدد أقسام الملف ومحتوياته)
3. جمع المواد والوثائق
4. وضع تصور معين
5. تنظيم الملف (تقسيم الملف: تحديد طريقة تنظيم وعرض الوثائق والأدلة)
6. تحديد المحتوى (المواد التي ستكون في كل قسم)

ملف الإنجاز المهني



إنجازات
الفريق

التعريف بي
ويعكس نتائج
نشاطاتي

أدوارتي تجاه
مجتمعي

يعكس إنجازاتي
وأسلوب تفكيري
وعلاقاتي

المقدمة:

توجد في بداية الملف وتتضمن
الهدف من إعدادة ومحتوياته

1

تخيلي انك بصدد إعداد ملف إنجازك،
أكتبتي مقدمة ملفك متضمنة الهدف
من إعدادة؟

نشاط ز: 5 د

الفلسفة:

تكون بعد المقدمة وتشمل:
أفكارك- قناعاتك- قراراتك- مشاعرك

2

ناقشي أهم ما تعلمتيه مع مجموعتك في 3 د

أقسام الملف:

يرتبط محتوى هذه الأقسام مع
معايير الأداء الوظيفي

3

أولاً: الأداء

1. العناية بوضع خطط العمل وتنفيذها.
2. التفهم الكامل للتعليم.
3. القدرة على تطوير أساليب العمل
4. المهارة في المتابعة والتوجيه.
5. العناية ببيئة العمل.
6. الالتزام باستخدام اللغة المناسبة.
7. الحرص على تنظيم النشاط وتنفيذه.
8. الاهتمام بالنمو المعرفي.
9. المحافظة على أوقات الدوام.

معايير الأداء

معايير الأداء

ثانياً: الصفات الشخصية

1. القدرة على الحوار وإدارة النقاش
2. السلوك العام (القدوة الحسنة)
3. تقدير المسؤولية
4. تقبل التوجيهات
5. حسن التصرف

ثالثاً: العلاقات

1. العلاقات مع الرؤساء
2. العلاقات مع الزملاء

السيرة الذاتية

معلومات أساسية:

الأسم الرباعي / التخصص / البريد الإلكتروني / رقم الجوال / الحالة الاجتماعية /
المؤهل التعليمي / اللجان والخبرات / العمل الذي مارسته / الانتاج الفكري /
كتب الكترونية / البرامج التدريبية التي التحقت بها / البرامج التي دريتي عليها /
اللقاءات التي تم حضورها / اللقاءات التي تم المشاركة بها / شهادات الشكر.

مفاتيح النجاح العشرة

الدوافع	▶	محرك السلوك الإنساني	▶	التوقعات	▶	الطريق إلى الواقع
الطاقة	▶	وقود الحياة	▶	الالتزام	▶	بذور الإنجاز
المهارة	▶	بستان الحكمة	▶	المرونة	▶	قوة الليونة
التصور	▶	الطريق إلى النجاح	▶	الصبر	▶	مفتاح الخير
الفعل	▶	الطريق إلى القوة	▶	الانضباط	▶	أساس التحكم في الذات



الانسان الحكيم هو الذي
يعتبر أن الصحة هي
أعظم نعمة..

تعلم لغة جديدة..

تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس وفي خلال
سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة..

أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله، الناجحون
يعملون باجتهاد على الأقل لمدة من 10-
12 ساعة يومياً وأنت من تلقاء نفسك تعمل
لمدة 8 ساعات في اليوم

من أجل البقاء وأي ساعة إضافية
تكون استثمار لمستقبلك

اجعل أمامك هدفاً

استيقظ دائماً نصف ساعة مبكراً

وتذكر أنه من الممكن
مقاومة غزو الجيش
ولكن لا يمكن مقاومة
أية فكرة أن وقتها..

استخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة
وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودون
كل فكرة جديدة مفيدة تخطر على بالك، وقم
بعمل ملخص يجمع كل هذه الأفكار التي تفرك
من تحقيق أهدافك.

احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم

بجانب سريرك دائماً وقم بتدوين أية
فكرة هامة تخطر على بالك

لأنها هدية من عقلك الباطن

لكي أحسن من
مستوى حياتي

ما الذي يمكن عمله
في هذا اليوم؟



اسأل نفسك
كل يوم

قبل النوم يجب القيام بعمل الآتي

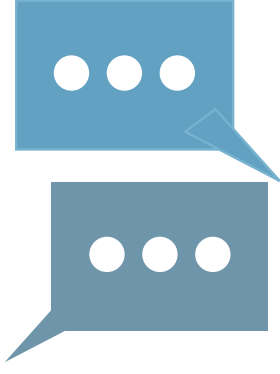
أطلب من عقلك الباطن أن
يبحث لك عن طرق جديدة
لتحسين مهاراتك

- هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟
- إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا
اليوم مرة أخرى.. فما الذي تقوم
بعمله بطريقة مختلفة؟

حكمة دنيا الأعمال

القرار السليم يأتي بعد الخبرة التي
تأتي من القرار السيئ

التصرف بدون خطة هو سبب كل فشل



- لن تنجح أبداً إذا لم تبدأ
- لا تجعل أية مشكلة تكون حجة لعدم التصرف فبعد العاصفة تطلع الشمس..
- الإشراق يأتي دائماً بعد الظلام
- الشتاء يتحول دائماً إلى صيف

أكتب أهداف تريد تحقيقها

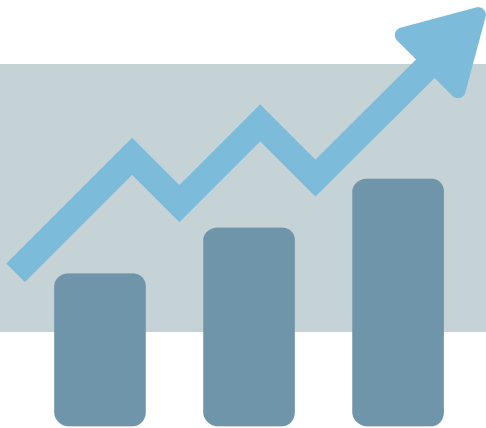
أكد لنفسك يومياً أنك قادر
على تحقيق أهدافك

- ضع خطة لكل واحد من هذه الأهداف..
- كون إحساساً بالضرورة والسرعة..
- إبدأ التنفيذ

لا تقارن نفسك بأي شخص آخر، ولكن قارن
نفسك بما كنت فيه من قبل

ما يهمني أكثر من الماضي هو
المستقبل، حيث أنني أنوي العيش فيه
ألبرت أينشتاين

تصرف وكأنك قد
نجحت فعلاً..



ركز على النتائج وليس على الخطوات،
وتصرف الآن.. اليوم عليك إجراء المحادثة
الهاتفية التي تريد عملها، لا تقم بها غداً

• هناك بعض الناس خبراء
في التفكير في كل شيء
سيء ومؤلم ودائماً
يتوقعون أن هذا هو ما
سيحدث في كل الأحوال..



• نحن الآن حيث
أحضرتنا أفكارنا
• وسنكون غداً حيث
تأخذنا أفكارنا

حدث وفكرت في شخص ما وفي نفس اللحظة وجدته
يتصل بك هاتفياً؟ أو هل توقعت شيئاً ثم حدث هذا
الشيء بالفعل مثلاً أن تجد مكاناً لإيقاف سيارتك في
شارع غاية في الازدحام..

هل

ولكن بسبب النقص
في الالتزام

يفشل الناس أحياناً، ليس
بسبب نقص القدرات...

العظماء الناجحين كان عندهم أسباب كثيرة
للتراجع، وواجهوا عقبات كثيرة وحتى حالات
من الإفلاس ولكنهم لم يستسلموا ولم
يتركوا أحلامهم وكانوا مقتنعين

بأن تجربة واحدة لا تكفي

- الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة..
- وهو القوة الدافعة التي تقودنا لإنجاز أعمالاً عظيمة..

1- عاهد نفسك أن تكون شخصاً أفضل ضمن أفراد العائلة

- دون 3 أشياء يمكنك بها أن تحسن علاقتك بأفراد عائلتك وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يومياً.
- قم بضم من تحبهم في العائلة وقربهم إليك.
- ادعهم على العشاء أو حتى نزهة في إحدى الحدائق أو حتى في الهواء الطلق.
- ساعد في أعمال البيت حتى بغسيل الأواني أو تجهيز الفرش.
- أظهر لكل فرد في العائلة أنك تهتم به بالفعل.

2- التزم تجاه عمك

- دون على الأقل 3 أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عمك وعاهد نفسك على أن تلتزم بأدائها.
- ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أي شخص.
- كن دائماً متواجداً ومستعداً لمساعدة الآخرين.
- نظف مكتبك دائماً واجعله منظماً.
- اذهب لعمك مبكراً وكن آخر شخص يترك العمل.
- أظهر للجميع أنك تهتم بهم وأنك تهتم بهم وأنك تهتم بعمك.

3- ألزم نفسك أن تكون مجاملاً

- أكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك، أصدقائك وزملائك وابعث لهم بكروت تذكارية أو اتصل بهم تلفونياً بهذه المناسبة أو قم بدعوتهم إلى العشاء.
- ألزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

4- ألزم نفسك بتحقيق أهدافك

- ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات.
- ألزم نفسك أن تكون بصحة جيدة، وتناول طعاماً صحياً وعليك بالمداومة لزيارة الطبيب في أوقات متقاربة وحافظ على وزنك المثالي وابتعد عن عادات سيئة.

5- ألزم نفسك بتحقيق أهدافك ضمن خطة

✓ IDEA ✓ PLAN ✓ ACTION

6- ألزم نفسك أن تكون أفضل في كل شيء تقوم بعمله

- أحضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- واطب على القراءة لمدة عشرين دقيقة على الأقل يومياً.
- واطب على أن تكون دائماً في محيط الأشخاص الإيجابيين والناجحين.

7- ألزم نفسك بمساعدة الغير

- مد يد المساعدة دائماً
- قم بالتصدق على المحتاجين
- قم بإعطاء ما يفيض عن حاجتك
- ألزم نفسك بعبادة الله

[الحكمة هي التجربة مضافاً إليها التأمل]

(تكرار نفس المحاولات التي لا تؤدي إلى النجاح لن
يغير من النتيجة مهما تعددت هذه المحاولات)



قم بإعداد قائمة بأهدافك

- وقم بترتيبها حسب الأولويات.
- قم باختيار الهدف الذي تريد تحقيقه
أكثر من أي هدف آخر.

قم بتدوين ثلاث خطط

- من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك
بحيث أنه لو لم تنجح إحدى الخطط.
- كن مستعداً بالخطط الأخرى

ثلاث خطط

- توقع مقدماً العقبات التي من الممكن أن تواجهك وقم بإعداد الحلول لهن.
- اجعل ذهنك دائماً متفتحاً لأفكار جديدة.
- خصص يوماً وقتاً لمراجعة خطتك وأبحث عن طرق التحسين أي موقف..



مفتاح الخير

الصبر

«« كثير من حالات الفشل كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام >>>

هل تعرف أي شخص أنفق الكثير من المال والوقت لتحقيق أحلامه ولكنه استسلم بعد أن قطع شوطاً طويلاً وذلك بسبب عدم قلة الصبر؟

كم من المرات استسلمت لموقف ما بسبب عدم كفاية الصبر؟

وهل تسمع أحياناً من يقول نفذ صبري؟

«« فعدم الصبر هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى الفشل لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالباً ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة وإذا لم تكن صبوراً فلن تتخطى تلك العقبات وستضطر للتنازل عن تحقيق أهدافك >>>

الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر

»» • يمكنه إتقان أي شيء آخر، وكذلك الصبر هو أفضل علاج لأي مشكلة... ««

التحديات التي واجهتك

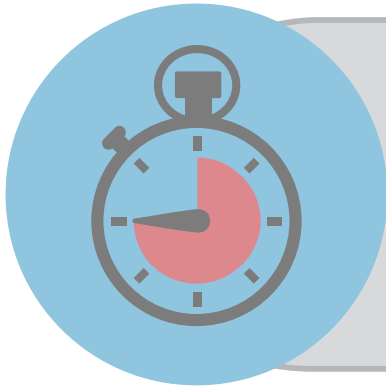
• دون خمس طرق في إمكانك استخدامها للتغلب على التحدي.

ابحث عن شخص ينال احترامك

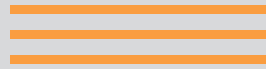
• وثق في خبرته وتعتقد أنه من الممكن أن يساعدك في الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدي.

قم بتقييم جميع الحلول الممكنة

• تصرف فوراً بالتزام وحماس قويين وأصبر، فمن الممكن.
أن تكون على بعد خطوتين فقط من النجاح.



الانضباط



أساس التحكم في الذات





((متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة
فلن يعود أبداً إلى آفاقه الأصلية))

--- شيء جميل أن يكون عندك الرغبة
في النجاح وتحسين حياتك ---

وأيضاً من الواجب أن تتصرف وتلتزم وتكون
مرناً، ولكن إذا لم يكن عندك الانضباط

وأن لم تقوم بالمداومة علي ذلك يومياً
وبنفس الحماس فإنك قطعاً ستفشل...

دون عشر أشياء تريد أن
تقوم بعملها

قم بترتيبها حسب الأولوية

• قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع
إضافة عبارة (أنا أستطيع)

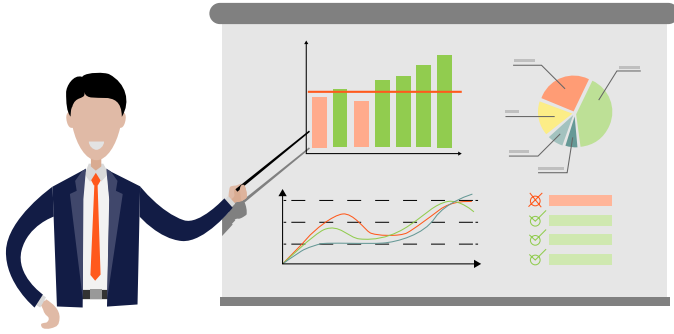
تمرين

• عندما تحدد أي موعد يجب
عليك الإلتزام بهذا الوقت ولا
تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة..
قم بعمل الواجبات المفروضة
عليك

الآن أغمض عينيك وتخيل
نفسك وأنت تحقق هدفك

« ابدأ بالتدرج في بناء عجلة الإنضباط
الذاتي وستجد نفسك متجهاً لحياة
مليئة بالسعادة والنجاح »

- إذا أردت أن تكون طبيباً فقم بدراسة الطب،
- وإذا أردت أن تكون مهندساً فقم بدراسة الهندسة



وإذا أردت أن تكون ناجحاً
أعد خطة النجاح..

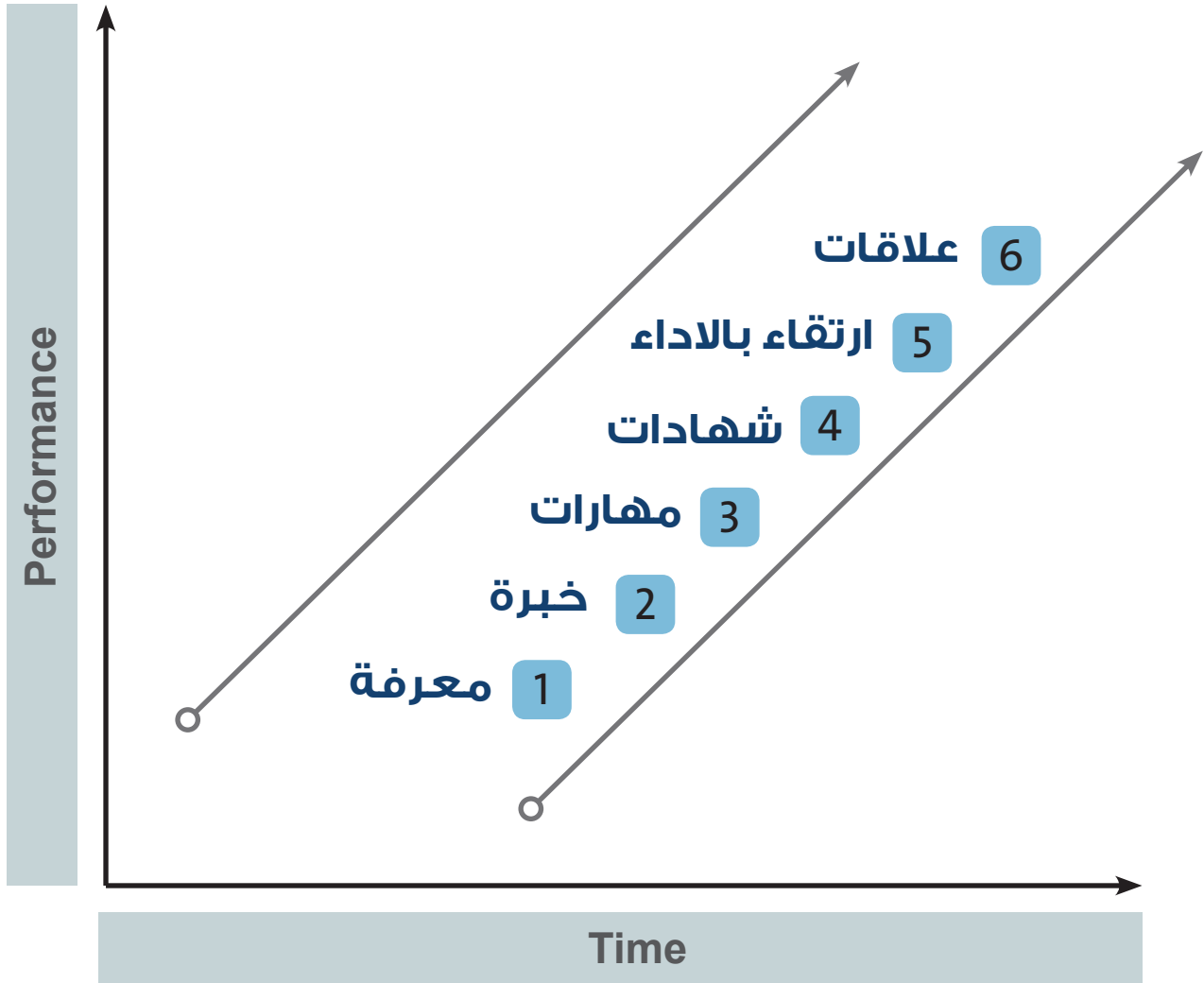
If you can change your **MIND**
you can change your **LIFE**

William James

@peacefulmindquotes



الخطة العملية
الخاصة بك



خطتي العملية تبدأ اليوم





متى وكيف؟

كيف ... أبدا

- See your goal
- Understand the obstacles
- Create a positive mental picture
- Clear your mind of self doubt
- Embrace the challenge
- Stay on track
- Show the world you can do it



الهارب لا يمكن ان يفوز

Hard work has made it easy That is
my secret

That is Why I **WIN**

Nadia Comaneci

الفائز لا يمكن ان يهرب

A winner works hard and generates more
time for himself.

A loser is always [very-busy] and has no
time even for his/her closest ones.

الانهازام المؤقت ليس فشلاً دائماً

Never give up - never, never, never, ever,
if it does not contradict to honor and
common sense.

Winston Churchill

أن في الحياة

هي الشيء الوحيد الذي يتعارض مع قوانين الرياضيات،
فكلما تقاسمها مع الآخرين تضاعفت وازدهرت

ليست حلم ولا أمرٌ مُخال، بل هي تَفَاؤُل
وَحُسْنُ ظَنٍّ، وَصَبْرٌ بغيرِ استعْجَالٍ

The Road To Success, Comes through
Hardwork, Determinations and Sacrifice...

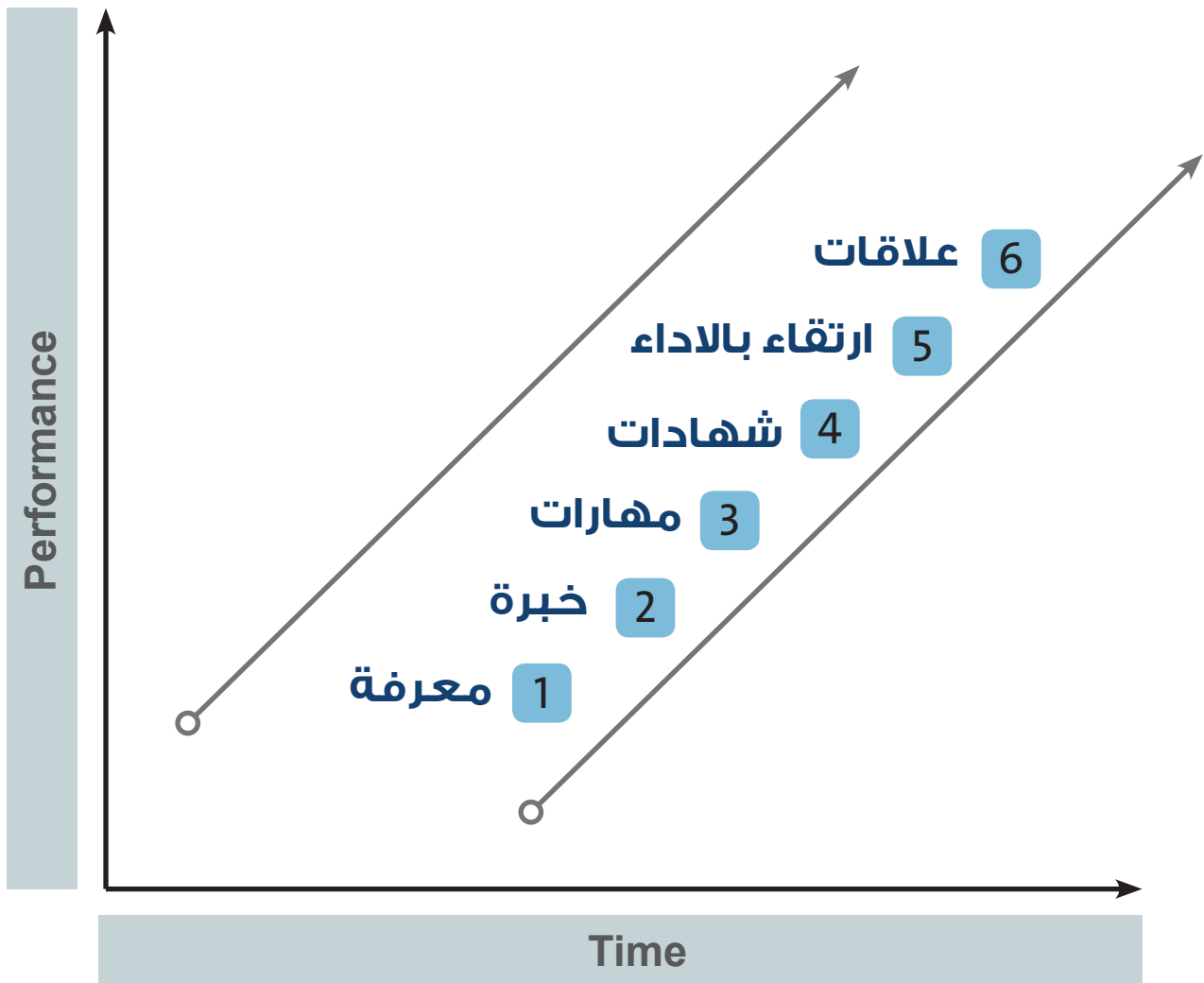
www.catchsmile.com

معرفة متخصصة، منظمة، موجهة،
منسقة بذكاء لتحقيق الهدف

[More the Knowledge Lesser the Ego,
Lesser the Knowledge More the Ego...]

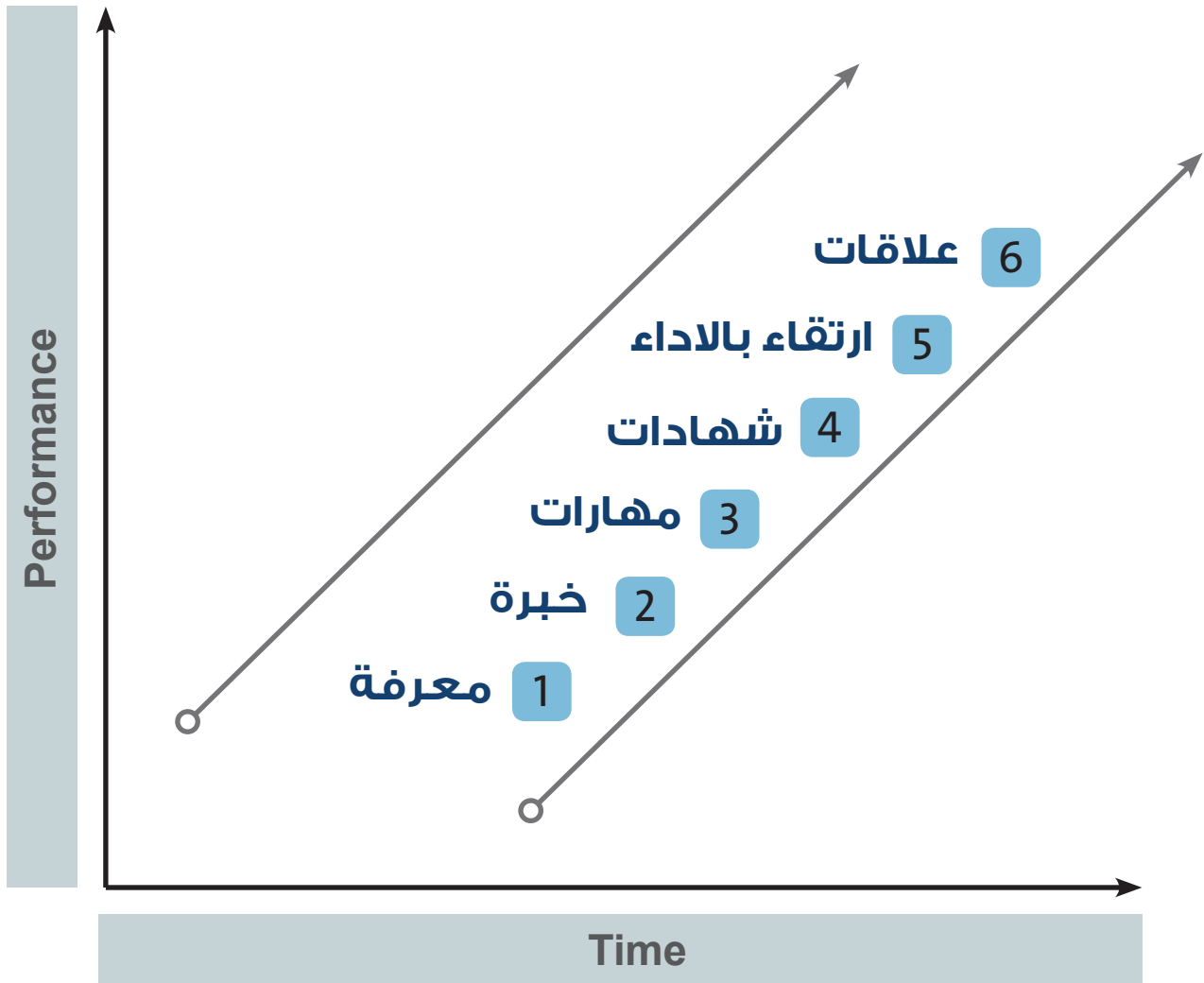
-Albert Einstein-

$$\text{Ego} = \frac{1}{\text{Knowledge}}$$



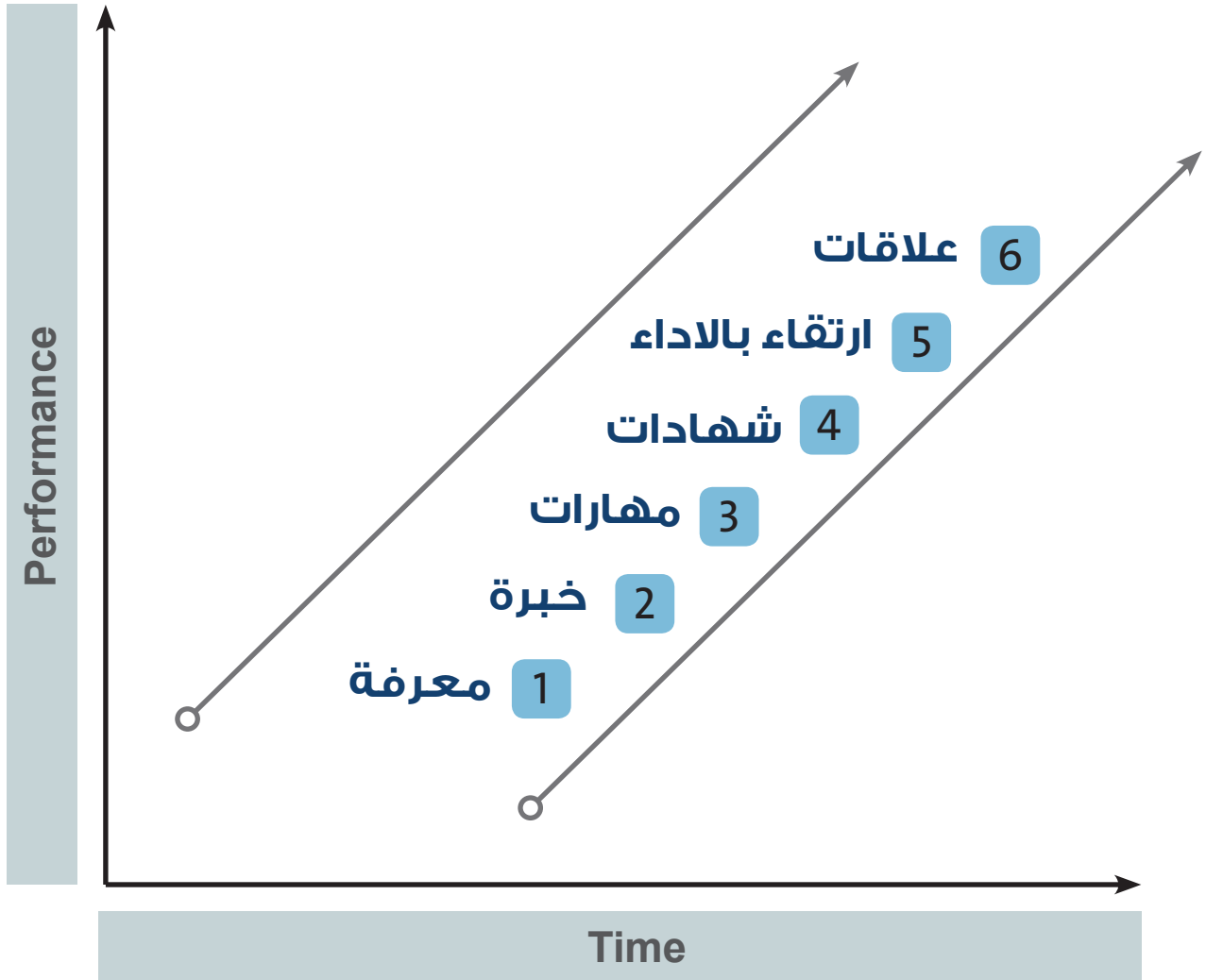
بيدي ابني مستقبلي





رحلة متواصلة دون كلل او ملل





مكاسب صغيرة متراكمة نحو الهدف





شكراً لكم

Good Luck

المدرّب زياد عباسي
ziadabbasi@yahoo.com
0780199300