

ورشة تطوير المهارات الحياتية الذاتية

ورشة عمل مدتها يومان عن بُعد (اون لاين)، تهدف إلى تمكين المشاركين من تطوير مهارات حياتية أساسية للنجاح الشخصي والمهني. ستغطي الورشة مجموعة متنوعة من الموضوعات المهمة، بما في ذلك الوعي الذاتي، والتواصل الفعال، وحل المشكلات، وإدارة الوقت، والعمل الجماعي. ستقدم الورشة أدوات ونصائح عملية لمساعدة المشاركين على تحسين مهاراتهم وإمكاناتهم في هذه المجالات، مما سيمكنهم من تحقيق النجاح في حياتهم الشخصية والمهنية.





مقدمة عن الورشة

في عالم اليوم المتسارع، بات من الضروري امتلاك مهارات حياتية قوية للنجاح في الحياة الشخصية والمهنية. تلعب هذه المهارات دورًا حاسمًا في تمكين الأفراد من التكيف مع التحديات، واتخاذ القرارات الصائبة، وتحقيق أهدافهم بشكل فعال. تهدف ورشة تطوير المهارات الحياتية الذاتية إلى توفير منصة تعليمية شاملة لمساعدة المشاركين على تحسين مهاراتهم في مجالات الوعي الذاتي، والتواصل الفعال، وحل المشكلات، وإدارة الوقت. ستقدم الورشة أدوات ونصائح عملية تمكن المشاركين من تطبيق المعرفة المكتسبة في مختلف جوانب حياتهم اليومية.

تتمحور أهمية المهارات الحياتية حول دورها في تحسين نوعية الحياة بشكل ملحوظ. فهي لا تقتصر على النجاح في العمل، بل تمكن الأفراد من البناء على علاقات صحية مع الآخرين، وتنمية القدرات الشخصية. مع زيادة الوعي بذاتهم، يتمكن المشاركون من تحديد قوتهم ودعافهم، ووضع خطط للنمو الشخصي والمهني.

تهدف الورشة إلى تزويد المشاركين بالمهارات الضرورية للبقاء في بيئة عملية منافسة، وتعزيز قدرتهم على التواصل الفعال مع الآخرين، وإيجاد حلول إبداعية للمشاكل التي تواجههم. ستساعدهم الورشة على تحسين مهارات إدارة الوقت والتنظيم، مما يتيح لهم إنجاز المهام بشكل أكثر فعالية وإنتاجية.



الهدف العام

تمكين المشاركين من تطوير مهارات حياتية شاملة تعزز الكفاءة الشخصية والتواصل الفعال، مع تحسين الإنتاجية والمرونة.

الهدف الأول: الوعي الذاتي

فهم الذات، العواطف، والمحفزات الشخصية، وتطبيقها في الحياة اليومية. يتضمن الوعي الذاتي قدرة الفرد على فهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته وتأثيرها على تصرفاته. يساعد الوعي الذاتي أيضًا على تحديد نقاط القوة والضعف، وذلك لتعزيز النمو الشخصي والمهني والوصول إلى أهداف جديدة.





الهدف الثاني: الإلقاء والتقديم

اكتساب الثقة في الإلقاء والتقديم أمام الجمهور، مع هيكلة عروض مقنعة. سيتعلم المشاركون كيفية تحضير عروض فعالة تجذب انتباه الجمهور وتقدم المعلومات بطريقة واضحة وسهلة الفهم. ستساعد الورشة على تحسين مهارات التواصل غير اللفظي والتفاعل مع الجمهور بشكل فعال، مما يعزز تأثير العروض. ويحقق أهدافها بشكل أفضل.

الهدف الثالث: التواصل الفعال

تطوير مهارات التواصل في مختلف السياقات، وفهم الرسائل بشكل صحيح. يتضمن التواصل الفعال قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح ودقة، مع مراعاة سياق التواصل واستقبال الرسائل بشكل صحيح. ستساعد الورشة على اكتساب مهارات الاستماع الفعال والتعامل مع الاختلافات في وجهات النظر، مما يعزز التفاعل الإيجابي مع الآخرين ويؤدي إلى نتائج إيجابية في الحياة العملية.





الهدف الرابع: حل المشكلات

تحسين القدرة على حل المشكلات بطرق إبداعية وعملية

ستركز الورشة على تزويد المشاركين بالأدوات والتقنيات العملية لحل المشكلات، بدءًا من تحديد المشكلة وتحديد الأسباب، وصولاً إلى وضع الحلول المبتكرة وتنفيذها

سيتعلم المشاركون كيفية تحليل المشكلات بشكل منطقي، ووضع استراتيجيات فعالة، وإدارة الوقت بشكل فعال خلال عملية حل المشكلات

سيتم استخدام مجموعة متنوعة من تمارين وورش عمل عملية لتشجيع المشاركين على تطبيق مهارات حل المشكلات في سيناريوهات واقعية

الهدف الخامس: إدارة الوقت

إدارة الوقت بكفاءة لتحقيق التوازن بين الأهداف الشخصية والمهنية

ستساعد الورشة على اكتساب مهارات تنظيم الوقت بشكل فعال، وتحديد الأولويات، وتخصيص الوقت بشكل مناسب لكل مهمة

سيتعلم المشاركون تقنيات إدارة الوقت المختلفة، مثل تقنية بومودورو، والتقسيم إلى مهام صغيرة، وتحديد أوقات محددة لتنفيذ المهام

سيتم تقديم أمثلة عملية و تمارين تفاعلية لتطبيق مهارات إدارة الوقت في مختلف جوانب الحياة



الهدف السادس: العمل الجماعي

تعزیز العمل الجماعي وبناء فرق فعالة في بيئات العمل. سيُركز هذا الهدف على فهم أهمية التعاون في تحقيق الأهداف المشتركة، وتحسين التواصل بين أعضاء الفريق، ودعم ثقافة الاحترام المتبادل والعمل على حل المشكلات بشكل جماعي. سيتم تقديم أنشطة عملية وألعاب تعليمية لتشجيع المشاركين على العمل بشكل جماعي وتطوير مهاراتهم في بناء علاقات فعالة داخل الفريق.



اليوم الأول: بناء الأساس الشخصي

يركز اليوم الأول على تحسين الوعي الذاتي، وتعزيز مهارات الإلقاء والتقديم، وتطوير مهارات التواصل الفعال. سيتم التركيز على تحليل نقاط القوة والضعف، وتحديد مجالات التحسين، ووضع خطط للتطور الشخصي والمهني. سيتم أيضًا تقديم تقنيات فعالة لتحسين مهارات الإلقاء والتقديم، بما في ذلك مهارات إدارة الخوف والتردد، والقدرة على جذب انتباه الجمهور، وتقديم المعلومات بوضوح وثقة. سيتم تقديم تقنيات لتطوير مهارات التواصل الفعال، بما في ذلك فن الاستماع، والتعبير عن الأفكار بوضوح، وبناء علاقات قوية ومثمرة مع الآخرين. سيتم توفير فرص عملية لتطبيق هذه المهارات من خلال تمارين تفاعلية وأنشطة جماعية.

مفهوم الوعي الذاتي

فهم الذات، العواطف، والمحفزات الشخصية من خلال تمارين عملية. يساعد الوعي الذاتي على تحسين التواصل مع الآخرين وفهم ردود أفعالنا، كما يساعد على اتخاذ قرارات أفضل في حياتنا. يشمل الوعي الذاتي فهم نقاط قوتنا وضعفنا، ومجالات التحسين، وأهدافنا الشخصية والمهنية. سيتم تقديم تمارين تفاعلية خلال هذه الورشة لمساعدة المشاركين على تحليل أنفسهم بشكل دقيق واكتشاف جوانب جديدة في شخصياتهم.



مهارات الإلقاء والتقديم

التغلب على الخوف من الجمهور وبناء الثقة أثناء التقديم، مع تطبيق عملي

سيتم التركيز على تقنيات فعالة لخلق حضور قوي وجذاب، من خلال تعلم كيفية استخدام لغة الجسد، وصوتك، واختيار الكلمات المناسبة. سيتم تقديم نصائح لإنشاء مقدمة قوية وعروض تفاعلية

ستتعلم كيفية تنظيم الأفكار الرئيسية، وترتيب العروض، واختيار الوسائل المرئية التي تدعم عرضك. سيتم توفير فرص عملية من خلال تمارين محاكاة واقعية لتعزيز ثقتك ومهاراتك في تقديم العروض





مهارات التواصل الفعال

فهم أنماط التواصل المختلفة، وفن الاستماع الفعّال، مع تمارين تفاعلية

سيتم التركيز على تحسين مهارات التواصل الشفهي والكتابي، مع التركيز على لغة الجسد وإشارات التواصل غير اللفظية. سيتم تقديم تمارين عملية للتعامل مع المواقف الصعبة، وتطوير مهارات حل النزاعات بشكل بناء

سيتم استكشاف طرق فعالة للتواصل مع مختلف الشخصيات، ومهارات إدارة العلاقات الشخصية بشكل إيجابي. سيتم التركيز على تطوير الوعي الذاتي فيما يتعلق بكيفية تأثير أسلوبك في التواصل على الآخرين

اليوم الثاني: الإنتاجية والتعاون

يركز اليوم الثاني على تعزيز مهارات حل المشكلات، إدارة الوقت، والعمل الجماعي. ستتم مناقشة تقنيات فعالة لحل المشكلات المعقدة بطريقة منظمة، مع التركيز على التفكير النقدي والتحليل.

سيتم تقديم أدوات عملية لإدارة الوقت بشكل فعال، مثل تقنيات التخطيط والتنظيم، مع نصائح لتحسين التركيز والفعالية.

ستستكشف الدورة مبادئ العمل الجماعي الناجح، مع التركيز على التواصل الفعال، بناء العلاقات، وتقاسم المسؤوليات.



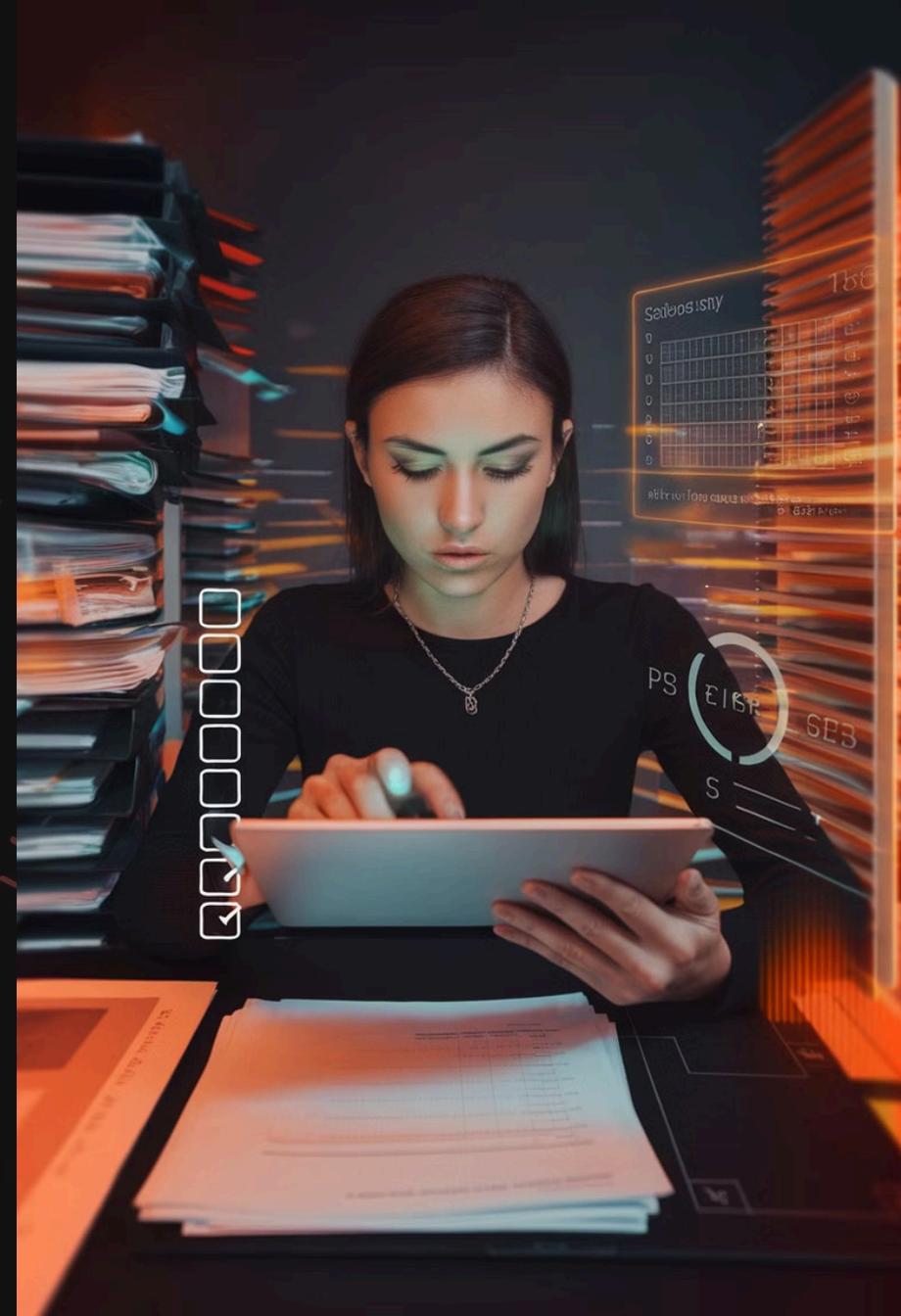


مهارات حل المشكلات

مع تطبيق عملي. سيتم استكشاف تقنيات فعالة للتعامل، و Fishbone و SWOT تعريف وتحليل المشكلات باستخدام أدوات مثل مع المشكلات من خلال تحديد الأسباب الرئيسية، ووضع خطط عمل واضحة لمعالجة هذه الأسباب. ستشمل الدورة أمثلة عملية لتطبيق هذه التقنيات في مختلف المجالات، مما يسمح للمشاركين بتطوير مهاراتهم في تحليل المشكلات بشكل فعال

مهارات إدارة الوقت

أهمية التخطيط المسبق، والتحكم في مصادر التشغيت، مع تطبيق عملي. ستتعلم تقنيات فعالة لتقسيم المهام إلى خطوات أصغر، وتحديد الأولويات، وإدارة الوقت المخصص لكل مهمة. ستتعلم أيضًا كيفية تحديد أوقات العمل والراحة، وتجنب التشغيت، وتحديد أوقات العمل والراحة، وتجنب التشغيت، وذلك من خلال تطبيق عملي.



مهارات العمل الجماعي

دور التعاون في تحقيق الأهداف، وأهمية الثقة والاحترام، مع نشاط جماعي. إن العمل الجماعي الناجح يتطلب من جميع أفراد الفريق العمل معًا لتحقيق هدف مشترك. تتضمن هذه المهارات بناء علاقات قوية بين أعضاء الفريق، وتطوير مهارات التواصل الفعال، والقدرة على حل النزاعات بشكل بناء. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن يتعلم كل عضو في الفريق كيفية تقاسم المسؤوليات والالتزام بالوقت المحدد. سيتم

التركيز على أساليب فعالة لتحفيز أعضاء الفريق، وزيادة الإنتاجية، وحل المشكلات التي قد تواجه الفريق أثناء العمل. سيتم تزويد المشاركين بأدوات وأساليب عملية لتحسين قدرتهم على العمل في بيئة جماعية بشكل فعال.



النتائج التعليمية المتوقعة

تطبيق الوعي الذاتي، والإلقاء بثقة، والتواصل الفعال

من المتوقع أن يتمكن المشاركون من تحليل نقاط قوتهم وضعفهم، وتحديد أهدافهم الشخصية والمهنية. كما سيتم تعزيز قدرتهم على التحدث أمام الجمهور بطريقة فعالة وجذابة

سيتمكن المشاركون من استخدام مهارات التواصل الفعال في مختلف المواقف، سواء في العمل أو الحياة الشخصية





النتائج التعليمية المتوقعة

حل المشكلات بفعالية، وإدارة الوقت بكفاءة، والعمل الجماعي الفعال

من المتوقع أن يتمكن المشاركون من تحليل المشكلات بشكل منهجي وتحديد الحلول الفعالة لها. كما سيتم تعزيز قدرتهم على إدارة وقتهم بشكل فعال، مما سيساعدهم على تحقيق أهدافهم وإنجاز مهامهم في الوقت المحدد

سيتمكن المشاركون من العمل بشكل جماعي فعال، حيث سيتعلمون كيفية التواصل بشكل بناء، وتقاسم المسؤوليات، والتعاون لتحقيق أهداف الفريق المشتركة.

المنهجية التدريبية

تستند المنهجية التدريبية على مزيج من الأساليب الفعالة لضمان استفادة المشاركين بشكل كامل من الورشة، وتشمل المنهجية جلسات تفاعلية مباشرة تُشجع على مشاركة جميع المشاركين في النقاش والتعلم، بالإضافة إلى تطبيقات عملية تُتيح لهم فرصة تطبيق المهارات الجديدة في بيئة مُشابهة لبيئة العمل الحقيقية. وحرصًا منا على تحسين الأداء والتطور المستمر، سيتم تقديم تغذية راجعة بناءً على جميع المشاركين لتُساعدهم على فهم نقاط قوتهم والتحديات التي يواجهونها، وتحديد خطط لتحسين أدائهم في المستقبل.



المنهجية التدريبية

تستند المنهجية التدريبية على مزيج من الأساليب الفعالة لضمان استفادة المشاركين بشكل كامل من الورشة، وتشمل المنهجية جلسات تفاعلية مباشرة تُشجع على مشاركة جميع المشاركين في النقاش والتعلم، بالإضافة إلى تطبيقات عملية تُتيح لهم فرصة تطبيق المهارات الجديدة في بيئة مُشابهة لبيئة العمل الحقيقية. وحرصًا منا على تحسين الأداء والتطور المستمر، سيتم تقديم تغذية راجعة بناءً على جميع المشاركين لتُساعدهم على فهم نقاط قوتهم والتحديات التي يواجهونها، وتحديد خطط لتحسين أدائهم في المستقبل.

سُتستخدم مجموعة متنوعة من الوسائل التعليمية لتعزيز فهم المشاركين، بما في ذلك العروض التقديمية، ومقاطع الفيديو، والأنشطة الجماعية، و تمارين التقييم.



خاتمة الورشة

تجربة تعليمية شاملة تجمع بين التدريب العملي والنظري، لتمكين المشاركين من تحقيق إنجازات مستدامة.

ستكون هذه الورشة فرصة مثالية للمشاركين لاكتساب مهارات جديدة وتطوير مهاراتهم الحالية، مما سيساعدهم على تحقيق النجاح في حياتهم المهنية والشخصية.

وذلك من خلال توفير بيئة تعليمية غنية بالخبرات والتجارب العملية، مما يساهم في تعزيز مهاراتهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم.



I WANT
YOU

شكرًا لكم

.نتطلع لرؤيتكم في ورشة تطوير المهارات الحياتية الذاتية