مذكرة المتدرب

اصنع جودتك الشخصية

تقديم

التعريف بالمدرب أو المدربة

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،

فهرس المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| محاور البرنامج | رقم الصفحة | الوقت المقترح (يوضع بمعرفة المدرب) |
| مفهوم الجودة الشخصية | 5 |  |
| السمات الشخصية الإيجابية | 6 |  |
| العلاقات الإنسانية الجيدة | 7 |  |
| الأداء الفائق في العمل | 8 |  |
| أهمية الجودة الشخصية | 9 |  |
| خطوات تعزيز الجودة الشخصية | 10 |  |
| ركائز الجودة الشخصية | 13 |  |
| جوانب التحسين الشخصية | 24 |  |
| استبيان يوضح مستوى الجودة الشخصية | 29 |  |
| الجودة الشخصية عند الرسول (صلى الله عليه وسلم) | 30 |  |
| قصة تبرز الجودة الشخصية | 33 |  |
| ورش العمل | |  |
| التعبير عن العضو الواحد في الفريق | 35 |  |
| مهارة الصندوق | 38 |  |
| المؤمن مرآة أخيه | 40 |  |
| طرف واحد أم طرفان؟ | 46 |  |
| نفايات نووية | 53 |  |
| متحفك الشخصي | 61 |  |

إرشادات



* إرشادات للمتدرب

عزيزي المتدرب .... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسرنا أن نقدم لك هذه الحقيبة التدريبية الموجزة التي تحتوي على بعض ما تحتاجه من معارف ومهارات في فن صناعة الجودة الشخصية :

ولتحقق الفائدة المرجوة من الحقيبة نأمل منك مراعاة النقاط التالية :-

1. الاستعداد للمشاركة في البرنامج التدريبي ، والحضور في الوقت والزمان والمكان المناسب
2. التمارين والأنشطة التي سوف تطبق في البرنامج يتم توزيعها في وقت التنفيذ .
3. ننصح بقراءة الحقيبة التدريبية بتمعن والإطلاع على المادة العلمية لاكتساب خبرة معرفية و مهارية تساعدك في تطبيقك في الميدان .
4. إثراء حلقات المناقشة والمشاركة بفاعلية في ورش العمل .
5. إغلاق أجهزة الجوال تماماً أو وضعه على التشغيل الصامت .
6. يمكن للمتدرب السؤال أو الاستفسار في نهاية كل جلسة تدريبية.

فى نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على:

الهدف العام للبرنامج التدريبي :

تحقيق النجاح بطريقة منهجية واستخدام الأدوات التي تحقق النجاح واكتساب القدرات،الضرورية لتحقيق النجاح، واكتساب مهارات الشخصية الإيجابية .

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

1- القدرة على تبادل الآراء بشكل ايجابى والحوار الايجابى .

2- فهم الآخرين وإقناعهم .

3- التعبير عن الذات والراى العام .

4- القدرة على معرفة الذات وتطويرها .

5- اكتساب مهارة الاتصال والانصات الجيد .

6- اكتساب مهارة (التخطيط / القيادة / المحاسبة) .



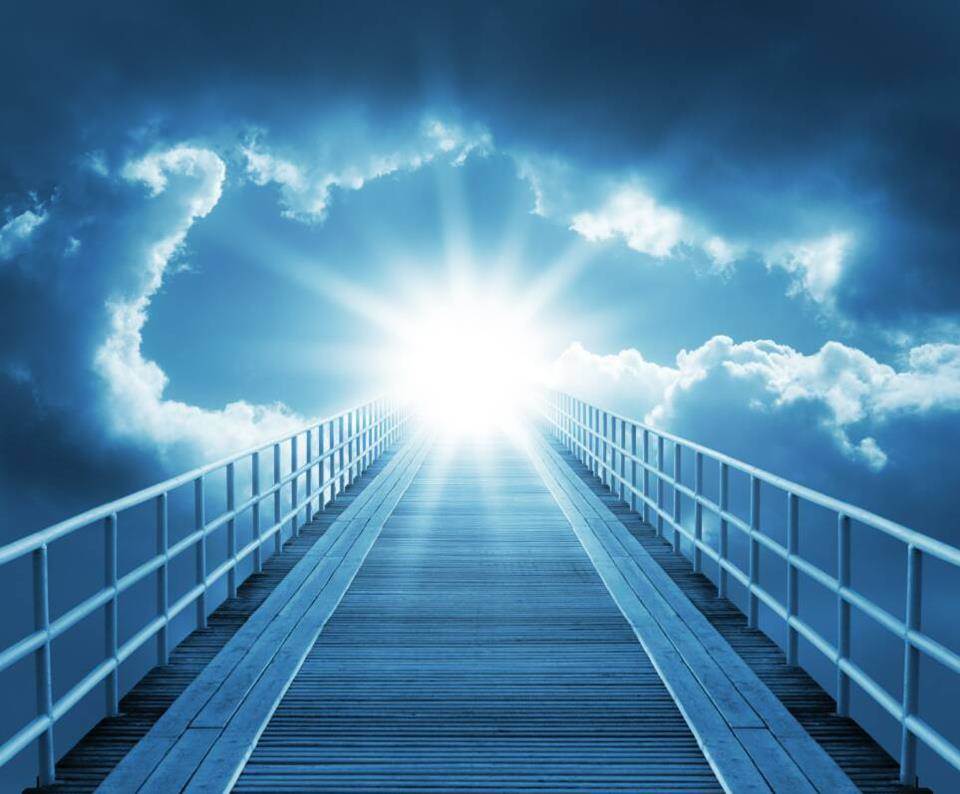
مفهوم الجودة الشخصية

الجودة الشخصية هي الدرجة التي يعبر عندها الفرد عن سمات شخصية إيجابية، ويمارس علاقات إنسانية جيدة و يُظهر أداءً متميزاً في العمل. و أهم سمة في الجودة الشخصية هي تقدير الذات الذي يصنع الجانب الأكبر من شخصية الفرد و قدراته.

وكما يقول جون جيلمور: ”أبرز سمة تميز الشخص عالي الإنتاج عن غيره هي تقدير الذات.

خصائص الجودة الشخصية

* الجودة الشخصية متعددة الأبعاد. إنها تشمل ثلاثة أبعاد رئيسية و هي السمات الشخصية الإيجابية و العلاقات الإنسانية الجيدة و الأداء الفائق في العمل.
* الجودة الشخصية عملية لا تنتهي أبداً من التحسين المستمر للذات.
* يمكن اكتساب الجودة الشخصية و تعزيزها.
* تنعكس الجودة الشخصية على السلوك اليومي للمرء.



أولا: سمات الشخصية الإيجابية

* التمتع بتقدير عال للذات.
* ممارسة المسؤولية الشخصية.
* أن تكون موجهاً بالإجراءات.
* الانضباط الذاتي.
* المثابرة.
* التنفيذ العملي لما تدعو إليه.
* الاحتفاظ بقدرٍ عالٍ من الصدق و الأمانة.
* قبول النقد البناء.
* المرونة و القدرة على التكيف مع التغيير.
* إدارة الوقت بنجاح.
* التواصل بشكلٍ جيد.
* الأناقة و حسن المظهر.
* اللياقة البدنية و التمتع بصحة جيدة.
* التمتع بحياة متوازنة.
* السعي المتواصل لتحسين الذات.

ثانيا: العلاقات الإنسانية الجيدة

* معاملة جميع الناس بأدب و احترام.
* البحث عن الجانب الحسن في الناس و المواقف.
* إظهار اهتمام خالص بالآخرين.
* إقامة علاقات " فوز“.
* حسن الإصغاء.
* لفت أنظار الناس لأخطائهم بطريقة غير مباشرة.
* إعطاء تقييم أمين و محدد.
* الإشادة و الثناء متى كان ذلك واجباً.
* السيطرة على انفعالاتك بشكلٍ بناء.
* الاعتراف بأخطائك.
* معاملة الناس بطريقة عادلة.
* كتمان الأسرار.
* عدم الحديث عن الآخرين إلا بإيجابية.
* عرض الأفكار و المهارات و الخبرات و المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع.
* استخدام أساليب مهذبة في التعامل كقولك ”من فضلك“ و ” شكرااً لك“ و ”آسف“ عندالضرورة
* التقمص العاطفي؛ محاولة فهم رؤية الطرف الآخر باستمرار.
* احترام الالتزامات و العهود.
* مساعدة الآخرين في نموهم و تطورهم.
* الابتسام و المرح.
* تجنب الجدل الذي لا حاجة له و التعليقات التهكمية.

ثالثا: الأداء الفائق في العمل

* إنتاج أعمال خالية من الأخطاء.
* الوفاء بالمواعيد النهائية لإنجاز الأعمال.
* الإلمام بالوظيفة إلماماً تاماً.
* التنبؤ بالمشكلات و الحيلولة دون وقوعها.
* المبادرة بتحسين العمل.
* القيام بالمهام حسب أولوياتها.
* اتخاذ قرارات سليمة و في حينها بناءً على الإدارة بالحقائق.
* القدرة على العمل ضمن فريق.
* متابعة المهام إلى أن يتم الانتهاء منها تماماً.
* الإبداع و التجديد.

أهمية الجودة الشخصية

المتغير الأساسي في معادلة الجودة هو الناس. فالناس في نهاية المطاف هم الذين يصنعون المنتجات و يبتكرون الخدمات الجيدة، و ليست التكنولوجيا أو إجراءات الجودة الرسمية. فالناس هم الذين يديرون العمليات و يجعلون الأنظمة تعمل؛ فالعمليات لا تؤدي العمل أما الناس فيؤدونه. باختصار، الجودة تعبير عن تميز البشر.

تبدأ الجودة بالفرد. لكن الدراسات تشير إلى أن 50% من الموظفين لا يبذلون في عملهم جهداً أكبر مما هو ضروري من أجل الاحتفاظ بوظائفهم و أن 84% من الموظفين قالوا إن بإمكانهم أن يؤدوا بشكلٍ أفضل إذا هم أرادوا ذلك. و هذا يشير إلى أن الناس ينبغي أن يتم تعزيزهم داخلياً كي يؤدوا عملاً يتسم بالجودة.

الجودة الشخصية هي أساس الجودة المؤسسية. فالجودة الشخصية تؤدي إلى سلسلة من تحسينات الجودة المترتبة على بعضها البعض داخل الشركة أو المؤسسة. فالمستويات المتزايدة من الجودة الشخصية تؤدي إلى ارتفاع مستويات الجودة بالأقسام و بالشركة ككل. و ارتفاع مستويات الجودة بالشركة يؤدي بدوره إلى إنتاج منتجات و تقديم خدمات عالية الجودة. و هذا يؤدي في النهاية إلى إرضاء أكبر للعملاء، و زيادة الإنتاجية، و زيادة الأرباح، و شيوع ثقافة عمل إيجابية.

وعلى مستوى الفرد، تؤدي الجودة الشخصية العالية إلى تحسين أدائه في العمل، و تحسين علاقاته بالآخرين، و زيادة شعوره بالإشباع الوظيفي. كما أنها تساعده على خلق انطباع إيجابي أول و صعود السلم الوظيفي بالشركة سريعاً.

خطوات تعزيز الجودة الشخصية

كل منا يستطيع تعزيز مستوى جودته الشخصية، بغض النظر عن سنه و خبراته أو مؤهلاته الأكاديمية. و بناءً على بحوثي المستفيضة و المكثفة و تفاعلاتي مع المشاركين في ورش العمل التي تدور حول تنمية الذات، توصلت إلى نموذج من أربع خطوات لتعزيز الجودة الشخصية و الذي يشتمل كذلك على تقدير عالٍ للذات و تجديد لها.

الخطوة 1: تحديد المستوى الحالي للجودة الشخصية

الخطوة الأولى في تعزيز الجودة الشخصية هي تحديد مستوى جودتك الحالية، ومهاراتك في العلاقات الإنسانية، و أدائك في العمل. و هذه الخطوة ستساعدك على تحديد الفجوات بين المستوى الفعلي للجودة الشخصية و المستوى المرغوب لها. والنتيجة النهائية لهذه الخطوة هي تحديد الجوانب المتصلة بمستوى جودتك الشخصية التي تحتاج إلى تحسين.

* تحديد السمات الشخصية
* تقييم مهارات العلاقات الإنسانية
* تقييم الأداء في العمل
* تحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين

الخطوة 2: تشكيل خطة إجرائية للجودة الشخصية

الخطوة الثانية هي تشكيل خطة إجرائية للجودة الشخصية. هنا يتعين عليك أن تحدد أهدافك المتعلقة بالجودة الشخصية و الخطوات الإجرائية المتنوعة التي توصلك إليها.وينبغي أن تكون أهدافك هذه محددة و قابلة للتحقق و واقعية و ذات أطر زمنية.

* وضع أهداف للجودة الشخصية
* تشكيل خطة إجرائية لبلوغ أهداف الجودة الشخصية

الخطوة 3: اتخاذ الإجراءات

قم بتنفيذ خطتك الإجرائية الخاصة بالجودة الشخصية يومياً. ركز انتباهك على تحقيق أهداف الجودة الشخصية المحددة مسبقاً قم بإدارة وقتك بنجاح و تجنب التسويف. قم بالمهام حسب أولوياتها. تأكد من أن أفعالك و أنشطتك اليومية تتوافق مع أهدافك. و اسأل نفسك بشكلٍ مستمر: ”إلى أي مدى تتصل أنشطة اليوم بأهدافي طويلة الأجل؟“. احتفظ بضبط النفس و المثابرة في بلوغ أهدافك. لا تستسلم أبداً. ثابر إلى أن تنجح. تعامل مع نوبات الفشل على أنها تجارب تعلم.

* تنفيذ الخطة الإجرائية الخاصة بالجودة الشخصية
* إدارة الوقت بنجاح
* الانضباط الذاتي
* الاحتفاظ بالمثابرة

الخطوة 4: رصد و متابعة مدى التقدم

ينبغي أن تقوم بمراجعة مدى تقدمك نحو بلوغ أهدافك الخاصة بالجودة الشخصية. و إذا كنت لا تحقق أهدافك كما هو متوقع، فاتخذ الخطوات التصحيحية الضرورية كي تعود إلى المسار الصحيح. قم بتعديل أهدافك متى ما كان ذلك ضرورياً و وفقاً للظروف المتغيرة.

* مراجعة مدى التقدم نحو بلوغ أهداف الجودة الشخصية
* اتخاذ خطوات تصحيحية

ركائز الجودة الشخصية

ذروة الأداء الفائق أو الإنجاز المرتفع هم أشخاص ينتجون باستمرار نتائج بارزة في مختلف الميادين، بما فيها ميدان العمل. و هذه الفئة تشمل المديرين ذوي الأداء العالي، و موظفي المبيعات المتميزين، و رجال الأعمال الناجحين، و المحترفين الرواد، و اللاعبين الرياضيين العالميين. و عموماً يتصرف الأشخاص ذوو الأداء الفائق بطرق بناءة متماثلة و تجمعهم قدرات شخصية واحدة. و هم في الواقع أناس عاديون اكتسبوا سمات إيجابية معينة تمكنهم من بلوغ النتائج الرائعة.

و الأداء الفائق ليس في الأساس مسألة إنجاز أكاديمي، أو ذكاء، أو وراثة، أو حظ.

فالأداء العالي صفة مكتسبة و ليست موروثة. هناك اثنتاعشرة سمة أساسية لذوي الأداء الفائق:

* التقدير المرتفع للذات
* رسالة شخصية واضحة و مثيرة
* خطة استراتيجية
* الاستعداد الذهني
* التوجه بالإجراءات
* العلاقات الإنسانية المتميزة
* شعور بالسكون و الطمأنينة الداخلية
* الإدارة الفعالة للذات
* المثابرة
* ضبط النفس
* المرونة
* التحسين المستمر

1. التقدير المرتفع للذات

ما معنى تقدير الذات؟

معظم الخبراء يتفقون عموماً على أن تقدير الذات هو تقييم المرء الكلي لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية.فإن تقدير الذات في الأساس هو شعور المرء عموماً بكفاءة ذاته و قيمتها.

و الكفاءة الذاتية تعني تمتع المرء بالثقة بالنفس و الإيمان بأنه قادر على أن يتكيف مع التحديات الأساسية في الحياة. و قيمة الذات هي قبول المرء لذاته من غير شرط أو قيد و الشعور بأنه جدير بالحياة و تحقيق السعادة فيها.

أهم سمة تميز ذوي الأداء العالي هي تقدير الذات، و الذي يعد في الأساس الشعور العام بكفاءة الذات و قيمتها. و تقدير الذات متطلب أساسي من أجل السلوكيات الفعالة بوجه عام. فأداء الناس يكون أفضل في كل شيء يفعلونه عندما يتمتعون بالثقة بالنفس؛ و يعتبرون أنفسهم أكفاء و قادرين على مواجهة تحديات الحياة الأساسية؛ و يرون أنفسهم جديرين بالنجاح.

و التقدير المرتفع للذات يشكل الجانب الأكبر من شخصية المرء و قدراته. كما أنه يؤجج الحماس و يعزز الإبداع. و الأهم من ذلك أن التقدير المرتفع للذات يحفز الأفراد نحو بلوغ الأهداف المرجوة و إقامة علاقات اجتماعية جيدة. و باختصار يمكِّن التقدير المرتفع للذات ذوي الأداء الأداء العالي من تجاوز حدود إمكانياتهم الشخصية كي يبلغوا ذروة الأداء.

و ذوو الأداء الفائق لديهم إيمان قوي بقدراتهم و يعتبرون أنفسهم أفراداً ذوي قيمة. و كما يقول تشارلز جارفيلد: ”العنصر المشترك الذي يبرز بوضوح بين ذوي الأداء الفائق هو إيمانهم الذي لا يتزعزع بإمكانية تحقيق النجاح“.

التقدير المرتفع للذات يتخلل في كافة أجزاء نموذج تعزيز الجودة الشخصية، لأنه يمثل حجر الزاوية بالنسبة للجودة الشخصية. و ينبغي أن يتم تعزيز الفرد داخلياً كي ينتج العمل الذي يتسم بالجودة على نحو مستمر.

و تقدير الذات أساساً هو شعور المرء عموماً بالكفاءة الذاتية و قيمة الذات. و يؤدي الناس بشكلٍ أفضل في كل شيء عندما يعتبرون أنفسهم أكفاء و جديرين بالحياة.

و تقدير الذات يصنع جل شخصية المرء و قدراته. إنه يقوي الأفراد و يشحذهم كي يحققوا الأهداف المرجوة و كي يستجيبوا بإيجابية لتحديات الحياة. و كما يقول دوروثي سي. بريجز: تقدير الذات هو الباعث الذي يدفعنا كبشر نحو النجاح أو الفشل.

تقدير الذات /الكفاءة الذاتية

* الثقة بالنفس
* إيمان المرء بقدرته على التكيف و التعامل مع التحديات الأساسية في الحياة

قيمة الذات

* القبول غير المشروط للذات
* الشعور بالأهلية للحياة و السعادة

خصائص تقدير الذات

* تقدير الذات ظاهرة تقييمية أو ذاتية. و هو يمثل إدراك المرء لكفاءة ذاته و قيمتها بناءً على الأفكار و المعتقدات الداخلية؛ و الرسائل التي تُنقل إليه من قبل الأشخاص المهمين في حياته كالأبوين و المعلمين و الزملاء، و الإنجازات الشخصية في شتى جوانب الحياة.
* تقدير الذات سمة متغيرة تكون خاضعة على نحو دائم للمؤثرات الداخلية و الخارجية. و تقدير الذات يتنوع تبعاً للمواقف و الأوقات. كما أن تقدير المرء لذاته يمكن أن يتنوع يومياً من خلال التجارب و المشاعر السارة و غير السارة.
* تقدير الذات متعدد الأبعاد؛ بمعنى أن مشاعر الكفاءة الذاتية و قيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يظهرها الناس في أبعاد أو جوانب مختلفة. و هناك على الأقل ثلاثة أبعاد مميزة لتقدير الذات و هي : المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، و أداء المهام (تقدير الذات فيما يتعلق بأدائها)، و العلاقات الاجتماعية (التقدير الاجتماعي للذات).
* يتجلى تقدير الذات في الطريقة التي نتصرف و نتحدث و نرتدي بها ملابسنا.

السمات العامة لذوي التقدير المرتفع للذات

الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير عالٍ لذاتهم يكونون بوجهٍ عام واثقين بأنفسهم، و موجهين ذاتياً،   
و حاسمين، و متطلعين للتعبير عن آرائهم و أفكارهم، يحبون الناس و يحبهم الناس، كما أنهم يتكيفون بشكلٍ جيد معهم. كذلك فإنهم يتقبلون أنفسهم بغير شرطٍ أو قيد، و يتكيفون مع الإحباطات بشكلٍ جيد، و يكونون على استعداد لأن يتخذوا مغامرات محسوبة. و من المهم أن نشير إلى أن التقدير المرتفع للذات لا يتضمن الشعور بالمثالية و الكمال. فالأشخاص ذوو التقدير المرتفع للذات يدركون نقاط ضعفهم و يسعون باستمرار لتغيير ما يمكن تغييره من أجل التحسين من أنفسهم. و العجرفة بوجهٍ عام عرض من أعراض التقدير المتدني للذات، و ليست من سمات من يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم كما يعتقد بعض الناس. يقول موريس روزينبرج في هذا الصدد: ”قلما تجد أشخاصاً لديهم تقدير مرتفع للذات يتسمون بالغطرسة أو احتقار الآخرين أو يظهرون أي شكل آخر من أشكال السلوك التي ترتبط بفكرة السمو و الاستعلاء“.

الأشخاص الذين لديهم تقدير منخفض لذاتهم يكونون بوجه عام خجولين، و متشائمين، و يرهبون من الإقدام على المغامرة، و يفتقرون إلى الحسم، و مترددين، و يشعرون بأنهم غير جديرين بالحب، و ليس لديهم قبول لذاتهم، و سيئين فيما يتعلق بالعلاقات مع الآخرين. و بسبب كراهية الذات، يتسم الأشخاص ذوو التقدير المنخفض للذات بالتهكم و السخرية في أغلب الأحيان،   
و يستاءون من ذوي الإنجازات العالية، و قد لا يرون أي جانب طيب في الآخرين.

من بين مظاهر ضعف تقدير الذات ما يلي:

بعض التصريحات الشفهية(مثل ”أنا غبي“، ”لست وسيما“، ”أنا فاشل“ )و المبالغة في التباهي بالذات، و الحساسية المفرطة للنقد السلبي، و الإحجام عن التعبير عن الأفكار، و المشقة في قبول المجاملات، و سهولة التأثر بالآخرين، و البحث الدائم عن استحسانهم، و الافتقار إلى التواصل البصري، و الاكتئاب المزمن، و تناول الكحوليات، و الاضطرابات الغذائية.

تقدير الذات و الواقع

التقدير الحقيقي أو الصحي للذات ينبغي أن يتأصل في الواقع. فلا يمكن أن ينال المرء تقديراً مرتفعاً لذاته عن طريق التصريحات الخاصة بتقدير الذات التي يثني فيها على نفسه (عامل الشعور بالرضا).

و كذلك لا يمكن أن يرفع المرء تقديره الحقيقي لذاته بأن يقول لها في كل يوم: ”أنا إنسان متميز“ أو بأن ينضم إلى جماعة معينة كي يحظى بشعور زائف بقيمة الذات.

إن التقدير الحقيقي للذات يمكن تقويته من خلال الثناء الواقعي و الصادق عليها، و من خلال الإنجازات المهمة و القيمة، و التغلب على العقبات، و تجاوز المحن، و التعافي بعد الفشل(عامل الأداء الجيد) و تبني ممارسات معينة مثل الاضطلاع بالمسئولية الذاتية و الاحتفاظ بالاستقامة و الأمانة التين تولدان لدى المرء الشعور بالكفاءة و قيمة الذات، و باختصار، التقدير الحقيقي للذات يقوم على أساس نظر المرء نظرة واقعية إليها، لا على أساس الوهم و الثناء غير المبرر .

و تقدير الذات الذي ليس له أساس واقعي يسميه ناثانيال براندن التقدير الزائف للذات؛ تظاهر بالثقة بالنفس و احترام الذات الذين لا نشعر بهما فعلياً. و كما يقول براندن: التقدير الزائف للذات وسيلة وقائية غير منطقية للذات كي يقلل من قلقها و توترها و كي يمنحها شعوراً كاذباً بالأمن؛ حتى تسكن حاجتنا إلى التقدير الحقيقي للذات و في نفس الوقت تبقى الأسباب الحقيقية وراء غيابه كامنة لا يبحث في حقيقة أمرها. و غالباً ما يبحث الناس عن التقدير الزائف للذات من خلال الشهرة أو المركز الاجتماعي أو الثراء المادي.

1. رسالة شخصية واضحة و مثيرة

ذوو الأداء الفائق يتسمون بالمبادرة و يكونون مسئولين مسئولية كاملة عن حياتهم الشخصية و المهنية. هم يحملون رسالة شخصية واضحة و مثيرة تحفزهم لاتخاذ إجراءات هادفة بالتزام تام. و يمكن تعريف الرسالة بأنها التصور الذهني لحالة مرغوبة و محتملة للأمور. و بيان الرسالة الشخصية لذوي الأداء الفائق يحدد هدفهم العام في الحياة و قيمهم الأساسية. و هذا البيان يكون أكثر دقة و تحديداً من خلال وضع أهداف واقعية و قابلة للتحقيق و ذات أطر زمنية.

لماذا تعد الرسالة أمراً مهماً للغاية بالنسبة لذوي الأداء الفائق؟ الإحساس الواضح بالرسالة يحفز ذوي الأداء الفائق لبذل قصارى جهدهم؛ و يساعد على توجيه الموارد و الطاقات في الاتجاه الصحيح؛ و يسهل صنع القرارات الشخصية؛ و الأهم من ذلك، يزودهم برغبة متقدة في التميز   
أو بهدف ذي معنى و أهمية في الحياة.

1. خطة استراتيجية

القادة ذوو الأداء الفائق يكون لديهم خطة استراتيجية تحدد الخطوات الإجرائية الضرورية لبلوغ رسالتهم و تحقيق أهدافهم. و عموماً فإن هذه الخطة تشمل السعي وراء المعرفة و المهارات؛   
و إقامة علاقات شخصية مع الناس الذين يمكن أن يساعدوهم في بلوغ أهدافهم؛

و المواعيد النهائية للخطوات الإجرائية المتنوعة. بل إن الكثيرين من ذوي الأداء الفائق يقلدون سلوكيات مثلهم الأعلى.

1. الاستعداد الذهني

ذوو الأداء الفائق يعدون أنفسهم ذهنياً لأي تحدٍ يواجهونه. إنهم يطبعون في أذهانهم صوراً مشرقة و مفصلة لإجراءاتهم الناجحة و أدائهم الفائق عن طريق خيالهم. فذوو الأداء الفائق يتخيلون أنفسهم و هم يؤدون بشكلٍ خالٍ من الأخطاء و يصبح هذا بمثابة نبوءة محققة. فمثلاً ، يعزي جاك نيكلاوس 50% من نجاحه كلاعب غولف إلى تخيله الذهني الذي يمارسه قبل أن يقوم بأي ضربة. و تخيل ذوي الأداء الفائق يكون مصحوباً بحديث إيجابي للذات و التأكيد على جدارتها. و باختصار، يصبح ذوو الأداء الفائق ما يفكرون فيه في أغلب الأوقات.

1. التوجه بالإجراءات

يحتاج المرء إلى اتخاذ إجراءات كي يحقق أهدافه. و ذوو الأداء الفائق يتمتعون بالشجاعة كي يتخذوا الإجراءات الضرورية و يقوموا بالأشياء الصحيحة دون أن يأمرهم بها أحد. هم يجعلون الأشياء تحدث من خلال القيام بها ؛ هم لا يسوفون. و كذلك فإنهم يتمتعون بالجرأة التي تكفي لأن يتخذوا مغامرات محسوبة في تعقبهم لأهدافهم. و يتجنب ذوو الأداء الفائق الوقوع في شرك الأنشطة من خلال التركيز على النتائج؛ فشعارهم هو افعلها الآن! هم دائماً يتجاوزون ما هو متوقع منهم و يعطون المزيد. و كما يقول توماس هنري هاكسلي: ”الغاية العظيمة في الحياة هي العمل و ليس المعرفة“.

و ذوو الأداء الفائق يكونون على دراية تامة بأنه ليست هناك طرق مختصرة للوصول إلى ذروة الأداء. هم على استعداد تام للقيام بكل ما هو مطلوب، أياً كان، كي يحققوا أهدافهم.

و ببساطة، ينمي ذوو الأداء الفائق عادة جوهرية لديهم؛ و هي القيام بالأشياء التي لا يرغب الناس العاديون في القيام بها.

1. العلاقات الإنسانية المتميزة

يتمتع ذوو الأداء الفائق بعلاقات إنسانية متميزة. و تشير الأبحاث إلى أن نسبة 85% من النجاح في مجال الأعمال يمكن إرجاعها إلى المهارات في إقامة العلاقات و تنميتها و نسبة 15% منه فقط إلى المعرفة الفنية. و المديرون ذوو الأداء الفائق يتسمون بالمهارة و الفعالية في تحفيز و دعم مرءوسيهم كي يؤدون الأداء الأمثل.

و ذوو الأداء الفائق يسعون إلى تحقيق المنفعة المتبادلة في كل علاقاتهم و تفاعلاتهم الإنسانية. فهم يخلقون علاقات ”فوز-فوز“ ؛ و يحسنون الإصغاء؛ و يتحدثون بإيجابية عن الآخرين؛ و يعاملون الجميع بلطف و احترام؛ و يحاولون دائماً تفهم وجهة نظر الطرف الآخر؛ و لا يتباهون أو يتفاخرون بأنفسهم؛ و يقدرون الآخرين.

1. الشعور بالسكون و الطمأنينة الداخلية

يشعر ذوو الأداء الفائق عموماً بالسكون و الطمأنينة الداخلية التي تمكنهم من التركيز بشكلٍ كامل على أهدافهم و على التميز مهما كلفهم ذلك. كما أن هذه السمة تمكنهم من الاحتفاظ برباطة جأشهم تحت ظروف من الممكن أن تسبب لهم ضغطاً و توتراً.

و شعورهم بالهدوء و السكينة الداخلية يعود في الأساس إلى تمتعهم بصحة بدنية و عقلية جيدة و التي تزودهم أيضاً بمزيد من الطاقة الضرورية للاحتفاظ بتميزهم في المنافسة.

و يحافظ ذوو الأداء الفائق على صحتهم البدنية من خلال التغذية الملائمة و الراحة المناسبة   
و التمرينات المنتظمة.

1. الإدارة الفعالة للذات

يقوم ذوو الأداء الفائق بكثير من الأشياء في وقت أقل. فهم يركزون جهودهم على الأنشطة التي تسهم بشكلٍ كبير في بلوغ أهدافهم. و يتدرب ذوو الأداء الفائق على مهارات إدارة الوقت بشكلٍ جيد مثل القيام بالأهم فالمهم؛ و أداء المهام الصعبة عندما يكونون في أفضل حالاتهم؛ و التخطيط في يومهم لغدهم؛ و تقويض المهام الروتينية؛ و رفض المتطلبات التي تريد أن تستنزف أوقاتهم الشخصية بلباقة؛ و تخصيص وقت هادئ لإنهاء أهم المهام؛ و اتخاذ الإجراءات الإيجابية ضد كل ما يضيع وقتهم.

1. المثابرة

هناك سمة أخرى مشتركة بين كافة الأشخاص ذوي الأداء الفائق و هي المثابرة أو الصبر. فالمثابرون ينجحون حيثما يفشل من يفوقهم ذكاءً و نبوغاً. هم يتمتعون بالقدرة على استرداد عافيتهم بعد تعرضهم للعقبات و الأزمات المؤقتة. و يعتبرون الفشل بمثابة تجربة تعلم و خطوة نحو النجاح. و ذوو الأداء الفائق يثابرون إلى أن يتحول الفشل إلى نجاح. و كما يقول نابليون بونابرت بإيجاز: ” النصر حليف أكثر الناس مثابرة“ .

1. ضبط النفس

ضبط النفس عنصر مهم في تحويل رسالة الفرد و أهدافه إلى واقع. و ذوو الأداء الفائق يقومون بالأشياء التي يعرض معظم الناس عن القيام بها.

هم يتسمون بقدرٍ عالٍ من الانضباط الذاتي و يكونون على استعداد لأن يقدموا تضحيات و يؤجلوا الحصول الفوري على ما يريدون من أجل أن يجنوا مكاسب و عوائد مستقبلية. و ذوو الأداء الفائق يركزون اهتمامهم على بلوغ أهدافهم و لا يشتتون انتباههم بما هو أقل أهمية.

1. المرونة

سرعان ما يتكيف ذوو الأداء الفائق مع الحقائق و الظروف الجديدة. فهم منفتحون على الأفكار الجديدة؛ و يكونون على استعداد لأن يتعلموا من الآخرين الذين يعرفون أكثر منهم؛ كما أنهم يكونون قادرين على تصحيح مسارهم خلال تعقبهم لأهدافهم. هم يتكيفون بشكلٍ مستمر و يغيرون سلوكياتهم إلى أن تثمر النتائج المرجوة. و باختصار، ينظر ذوو الأداء الفائق إلى التغيير بإيجابية كوسيلة للتحسين.

1. التحسين المستمر

ذوو الأداء الفائق يتعلمون مدى الحياة و يؤيدون بإيمان عميق عملية التحسين المستمر: فهم يعلِّمون أنفسهم باستمرار و يبحثون عن المعارف الجديدة في مجالهم كي يحتفظوا بتميزهم في المنافسة. و كذلك فإنهم ينظرون إلى الأخطاء باعتبارها فرصاً للتعلم كما أنهم يتقبلون النقد البناء.

جوانب التحسين الشخصية

السمات الشخصية

و من أمثلتها المظهر الشخصي و المبادرة و إدارة الوقت بنجاح و ضبط النفس و تحسين مهارات التواصل .

العلاقات الإنسانية

و من أمثلتها حسن الإصغاء و التحدث بإيجابية عن الآخرين و إقامة علاقات ”فوزــ فوز“ و معاملة الجميع بلطف و احترام

الأداء في العمل

و من أمثلة ذلك الإلمام التام بالوظيفة و الوفاء بالمواعيد النهائية للأعمال و أداء المهام حسب أولوياتها و إنتاج عمل خالٍ من الأخطاء و مطابقة معايير الأداء بالنسبة لكل هدف، حدد الخطوات الإجرائية التي تحتاج إلى اتخاذها من أجل بلوغه. فمثلاً ما المعارف و المهارات المطلوبة كي تساعدك في بلوغ أهدافك؟ و ما الاتصالات و العلاقات الشخصية التي تحتاج لإقامتها؟ ضع أطراً زمنية لخطواتك الإجرائية. كذلك يمكن أن يكون من الضروري أن تعد قائمة بجميع العقبات المحتملة التي قد تعوق بلوغ أهدافك، و الطرق المختلفة للتغلب عليها.

تجديد الذات و التحسين المستمر

الجودة الشخصية هدف متحرك؛ أقصد عملية مستمرة لتحسين الذات.و في هذا السياق، يعد تجديد الذات أمراً مهماً في تقوية و دعم جهودك نحو التحسين المستمر للجودة الشخصية. و الأبعاد الأربعة الرئيسية لعملية تجديد الذات هي البعد الجسماني و البعد العقلي و البعد الاجتماعي و البعد الروحي.

و بالنسبة للبعد الجسماني، أنت في حاجة إلى الاحتفاظ بصحة جيدة من خلال التمرينات المنتظمة و التغذية السليمة و الراحة المناسبة. و بالنسبة للبعد العقلي، ينبغي أن تمارس التفكير المنطقي؛ و أن تنظر إلى المستقبل بثقة؛ و أن تكون منفتحاً على النقد البناء و الأفكار الجديدة؛ و أن تواصل التعلم مدى الحياة. و بالنسبة للبعد الاجتماعي، ينبغي أن تحتفظ أو تقيم علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين و تعمل على تنميتها، سواء في حياتك المهنية أو الشخصية. و بالنسبة للبعد الروحي، ينبغي أن تكون مؤمناً بالله و مؤمناً بنفسك. فالإيمان يمنحك الأمل و الثقة أثناء الأوقات الصعبة.

قائمة مراجعة الجودة الشخصية

قائمة مراجعة الجودة الشخصية وسيلة بسيطة و نظامية و ممتازة من أجل تعزيز الجودة الشخصية داخل و خارج العمل. لقد نشرها لأول مرة هاري في. روبرتس و برنارد إف. سيرجسكتر في كتابهما Quality is personal: A Foundation for Total Quality Management. و قائمة مراجعة الجودة الشخصية تناسب الموظفين الإداريين و غير الإداريين.

أهمية قائمة مراجعة الجودة الشخصية

* تسهل وضع معايير الجودة الشخصية.
* يمكن أن تؤدي إلى إنجازات في الجودة الشخصية.
* تدعم التحسين المستمر في مستوى الجودة الشخصية للمرء في موقع العمل و في حياته اليومية.
* تسهل من تبني العادات الجيدة كالانضباط و معاملة الناس بلطف و احترام.
* تساعد المرء على أن يخدم العملاء الداخليين و الخارجيين بصورة أفضل.
* تساعد على غرس الجودة فينا كأسلوب حياة.

مقترحات لوضع و استخدام قائمة مراجعة الجودة الشخصية

* حدد التغييرات المطلوبة الخاصة بالجودة الشخصية فيما يتعلق بالسمات الشخصية و مهارات العلاقات الإنسانية و الأداء في العمل. و من أمثلة ذلك إدارة الوقت بنجاح، و تحسين المظهر الشخصي، و إنتاج عمل خالٍ من الأخطاء، و الوفاء بالمواعيد النهائية، و الحديث بإيجابية عن الآخرين، و إعطاء نقد بناء سراً.
* ركز مبدئياً على الجوانب القليلة الحيوية التي ستسهم بشكل ملحوظ في تعزيز جودتك الشخصية و زيادة رضا العملاء.
* حدد معايير محددة و قابلة للتحقق و واقعية الأداء. و معايير الأداء هذه يمكن أن تقوم على أساس نتائج يمكن قياسها أو سلوكيات يمكن ملاحظتها.أنظر الشكل 6 للحصول على أمثلة لمعايير الأداء. تأكد من أن معظم معايير الأداء مرتبطة بالمتطلبات الأساسية للعملاء الداخليين و الخارجيين.
* كن ملتزماً بحضور المواعيد و الاجتماعات في الوقت المحدد.
* لتكن أحذيتك لامعة.
* قم بالرد على المكالمات الهاتفية بعد ثلاث رنات كحد أقصى.
* احترم كافة التزاماتك و عهودك.
* تمرن من 30-45 دقيقة، على الأقل ثلاث مرات اسبوعياً.
* ليكن عملك خالياً من الأخطاء في كافة الأوقات.
* اقرأ كتب تنمية الذات ساعتين على الأقل أسبوعياً.
* أعطِ نقداً بناءً سراً.
* التزم بالمواعيد النهائية لإنجاز المشروعات الأساسية.
* تجنب إبداء ملاحظات و تعليقات تهكمية.
* أعطِ تعريفاً عملياً لكل ”خطأ“ يتعلق بمعيار معين من معايير الأداء. فمثلاً، تأخرك و لو لثانية واحدة على موعد أو اجتماع ما يعد خللاً خاصاً بمعيار الأداء: حضور المواعيد و الاجتماعات في الوقت المحدد.
* قم بحساب أخطائك أو نوبات إخفاقك عن التوافق مع معايير الأداء اليومية و ذلك بوضع علامة بالقلم. فمثلاً تأخرك على اجتماع معين يعد خطأ. أنظر الشكل 7 لتجد مثالاً على قائمة مراجعة الجودة الشخصية.
* قم برصد و متابعة التقدم بصفة دورية.
* إذا تكرر نفس الخطأ، فاتخذ إجراءً تصحيحياً. افحص أسباب هذا التكرار و قرر الكيفية التي يمكن أن تتلافاه بها.
* كما يقترح هاري في. روبرتس و برنارد إف. سيرجستكر، يحين وقت إضافة بنود و فقرات جديدة إلى قائمة المراجعة الشخصية عندما

استبيان يوضح مستوى الجودة الشخصية

عزيزي المتدرب ..... اقرأ جميع العبارات التالية , وأجب ب(نعم) إذا كانت العبارة صحيحة

الاسم )اختياري) ..........................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القيمة | الإجابة | القيمة | الإجابة |
| أحب ذاتي |  | أشعر بالثقة في قدراتي |  |
| أتسم بالمبادرة |  | أحترم وعودي |  |
| أهتم بمظهري |  | أتمتع بصحة جيدة |  |
| أدير وقتي بنجاح |  | أتواصل بشكل جيد |  |
| ألم بوظيفتي إلماماً جيداً |  | أؤدي المهام المطلوبة في وقتها المحدد |  |
| أقوم بالمهام حسب أولوياتها |  | أجيد العمل ضمن فريق |  |
| أتخذ قرارات سليمة |  | أتعامل مع الناس باحترام |  |
| أقدم نقداً بناءً بشكل سري |  | أثني على الآخرين متى استحقوا ذلك |  |
| أتحدث بشكل إيجابي عن الآخرين |  | أقيم علاقات (فوز-فوز) بمعنى الكل يربح |  |
| أحفظ أسرار وخصوصيات الآخرين |  | أتجنب إبداء تعليقات تهكمية |  |

ملحوظة : إذا أجبت ب(نعم) على 16 إجابة فأكثر , فأنت تتمتع بمستوى عالِ من الجودة الشخصية .

الجودة الشخصية عند الرسول (صلى الله عليه وسلم)

لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقاً، وأجود الناس صدراً وأصدقهم لهجة، وألينهم عريكة، وأكرمهم عشرةً، لقد صدق ملك عمان حينما قال بعد أن التقى به: والله لقد دلني على هذا النبي الأمي، أنه لا يأمر بخير إلا كان أول آخذ به، ولا ينهى عن شيء إلا كان أول تارك له، وأنه يغلب فلا يبطر، ويُغلب فلا يضجر، ويفي بالعهد، وينجز الوعد   
لقد رأى أصحابه رأي العين، كل فضائله ومزاياه، رأوا طهره وعفافه، رأوا أمانته واستقامته، رأوا شجاعته وثباته، رأوا سمّوه وحنانه، رأوا عقله وبيانه، رأوا كماله كالشمس تتألق في رابعة النهار.

فالذين بهرتهم عظمته لمعذورون، وإن الذين افتدوه بأرواحهم لهم الرابحون، فأي إيمان، وأي عزم، وأي مضاء، وأي صدق، وأي طهر، وأي نقاء، وأي تواضع، وأي حب وأي وفاء.

ويقول كتاب السيرة من المسلمين يصفون شخصية النبي التعاملية أي يصفون جانباً من شخصيته: لقد كان صلى الله عليه وسلم جمّ التواضع، وافر الأدب، يبدأ الناس بالسلام، ينصرف بكله إلى محدثه صغيراً كان أو كبيراً، يكون آخر من يسحب يده إذا صافح وإذا تصدق وضع الصدقة بيده في يد المسكين، و إذا جلس جلس حيث ينتهي به المجلس، لم يرَ ماداً رجليه قط ، ولم يكن يأنف من عمل لقضاء حاجته أو حاجة صاحب أو جار، وكان يذهب إلى السوق و يحمل بضاعته ويقول: أنا أولى بحملها، وكان يجيب دعوة الحر والعبد والمسكين، ويقبل عذر المعتذر، وكان يرفو ثوبه، ويخسف نعله، ويخدم نفسه، ويعقل بعيره ويكنس داره، وكان في مهنة أهله، و كان يأكل مع الخادم، و يقضي حاجة الضعيف والبائس يمشي هوناً خافض الطرف متواصل الأحزان، دائم الفكر، لا ينطق من غير حاجة، طويل السكوت، إذا تكلم تكلم بجوامع الكلم، وكان دمثاً ليس بالجاحد، ولا المهين، يعظم النعم وإن دقت، ولا يذم منها شيئاً، ولا يذم مذاقاً ولا يمدحه، ولا تغضبه الدنيا ولا ما كان لها، ولا يغضب لنفسه ولا ينتصر لها، إذا غضب أعرض وأشاح، وإذا فرح غض بصره، وكان يؤلف ولا يفرق، يقرب ولا ينفر، يكرم كريم كل قوم ويوليه عليهم، يتفقد أصحابه، ويسأل الناس عما في الناس، يحسن الحسن و يصوبه، ويقبح القبيح ويوهنه، ولا يقصر عن حق ولا يجاوزه ولا يحسب جليسه أن أحداً أكرم عليه منه، من سأله حاجة لم يرده إلا بها، أو ما يسره من القول، كان دائم البشر، سهل الخلق، لين الجانب، ليس بفظ ولا غليظ، ولا صخاب ولا فحاش ولا عياب، ولا مزاح، يتغافل عما لا يشتهي، ولا يخيب فيه مؤمله، كان لا يذم أحداً ولا يعيره ولا يطلب عورته ولا يتكلم إلا فيما يرجى ثوابه، يضحك مما يضحك منه أصحابه، ويتعجب مما يتعجبون، ويصبر على الغريب وعلى جفوته في مسألته ومنطقه، ولا يقطع على أحد حديثه   
حتى يجوزه.

والحديث عن شمائله صلى الله عليه وسلم حديث يطول لا تتسع له المجلدات ولا خطب في سنوات ولكن الله جل في علاه لخصها بكلمات فقال :

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلى خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾

قصة تبرز الجودة الشخصية

تتطلب الجودة الشخصية ..الحكمة والتأمل كثير ا في المستقبل

إنها أسلوب تفكير منظم

تأمل المغزى من هذه القصة ......

في يوم من الأيام أستدعى الملك وزرائه الثلاثة وطلب منهم أمر غريب, طلب من كل وزير أن يأخذ كيس ويذهب إلى بستان القصر وأن يملئ هذا الكيس للملك من مختلف طيبات الثمار والزروع, كما طلب منهم أن لا يستعينوا بأحد في هذه المهمة و أن لا يسندوها إلى أحد آخر, استغرب الوزراء من طلب الملك و أخذ كل واحد منهم كيسة وانطلق إلى البستان.

فأما الوزير الأول فقد حرص على أن يرضي الملك فجمع من كل الثمرات من أفضل وأجود المحصول وكان يتخير الطيب والجيد من الثمار حتى ملئ الكيس, أما الوزير الثاني فقد كان مقتنع بأن الملك لا يريد الثمار ولا يحتاجها لنفسه وأنة لن يتفحص الثمار فقام بجمع الثمار بكسل و إهمال فلم يتحرى الطيب من الفاسد حتى ملئ الكيس بالثمار كيف ما اتفق .

أما الوزير الثالث فلم يعتقد أن الملك يسوف يهتم بمحتوى الكيس أصلا فملئ الكيس بالحشائش والأعشاب وأوراق الأشجار .

وفي اليوم التالي أمر الملك أن يؤتى بالوزراء الثلاثة مع الأكياس التي جمعوها, فلما اجتمع الوزراء بالملك أمر الملك الجنود بأن يأخذوا الوزراء الثلاثة ويسجنوهم على حدة كل واحد منهم مع الكيس الذي معه لمدة ثلاثة أشهرفي سجن بعيد لا يصل أليهم فيه أحد كان, وأن يمنع عنهم الأكل والشراب.

فأما الوزير الأول فضل يأكل من طيبات الثمار التي جمعها حتى انقضت الأشهر الثلاثة.

وأما الوزير الثاني فقد عاش الشهور الثلاثة في ضيق وقلة حيلة معتمدا على ما صلح فقط من الثمار التي جمعها.

أما الوزير الثالث فقد مات جوع قبل أن ينقضي الشهر الأول .

وهكذا اسأل نفسك من أي نوع أنت فأنت الآن في بستان الدنيا لك حريةأن تجمع من الأعمال الطيبة أو الأعمال الخبيثة ولكن غدا عندما يأمر ملك الملوك أن تسجن في قبرك في ذلك السجن الضيق المظلم لوحدك , ماذا تعتقد سوف ينفعك غير طيبات الأعمال التي جمعتها في حياتك الدنيا.

أخي... أختي / لنقف الآن مع أنفسنا ونقرر ماذا سنفعل غداً في سجننا.

**ورش العمل**

**التعبير عن العضو الواحد في الفريق**

التعبير عن العضو الواحد في الفريق

الهدف

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي يتم استخدامها لبناء ديناميكية بين أفراد المجموعة بأسلوب ديمقراطي ويهدف إلى:

1. تبادل الآراء بشكل ديمقراطي.

2. خلق روح الحوار بين المجموعة.

3. الصراحة و الوضوح.

4. تقبل أراء الآخرين.

المواد اللازمة

ورقة وقلم، ساعة لضبط الوقت

مدة النشاط

30 دقيقة

يقوم كل مشارك بكتابة ملاحظاته عن شريكه

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**مهارة الصندوق**

مهارة الصندوق

الهدف

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تقوم بإعطاء فرصة للمشاركين بتطوير مهارات التعبير عن الرأي بأسلوب ديمقراطي ويهدف إلى:

- التعبير عن الذات والرأي العام

- تقييم مجريات اللقاء

المواد اللازمة

ورق مقوى، أقلام، غرا، أوراق عادية، ساعة لضبط الوقت

مدة النشاط

30 دقيقة

**المؤمن مرآة أخيه**

المؤمن مرآة أخيه

الهدف

يهدف هذا التمرين الجماعي إلى زيادة وعي الفرد بذاته من خلال زاوية رؤية الآخرين له.

المهارات

* معرفة الذات
* تطوير الذات
* الاتصال
* المحاسبة

الطريقة

هذا التمرين يؤتي ثماره بشكل أفضل مع مجموعة من الأفراد( 8 فأكثر), بافتراض أنهم يعرفون بعضهم البعض بصورة معقولة, كأن يكونوا في مجموعة أو فريق واحد.

المشاركون

8-30 فرد تقريبا, لا يقل عن 8 أشخاص.

الوقت

25-45 دقيقة تقريبا

المواد

ورقة المؤمن مرآة أخيه (مرفقة)

مناقشة

1. ما درجة اتفاقكم واختلافكم مع آراء الآخرين عنكم؟

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. هل وجدتم بعض الأمور التي أثارت استغرابكم؟ وما موقفكم تجاهها؟

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الذي يجب أن تفعلوه لو تعارضت ملاحظة مع قناعاتكم بأنفسكم بأنها غير موجودة فيكم؟

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الخطوات التي ستقومون بها بعد هذا التمرين؟

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. الدروس المستفادة من التمرين؟

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. أي ملاحظات أخرى؟

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

تمرين: المؤمن مرآة أخيه

الاسم: .........................................

|  |  |
| --- | --- |
| أشياء تعجبني فيك | أشياء لا تعجبني فيك |
| .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  ......................................... | .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  .........................................  ......................................... |

**طرف واحدأم طرفان؟**

طرف واحد أم طرفان؟

الهدف

هل تستطيع أن تصف للآخرين الشكل الذي تراه أمامك على الورقة, بحيث يمكنهم رسمه بدقة دون أن ينظروا للورقة التي أمامك.

المهارات

* الاتصال.
* فهم الآخرين.
* القدرة على توصيل المعلومات بدقة للآخرين.
* مهارة الاستماع.

المشاركون

اللعبة فردية يمكن أن تتم بأي عدد من الأفراد.

الوقت

20 دقيقة.

المواد

* ورقة الرسم الهندسي 1 (مرفق)
* أقلام بعدد المشاركين
* ورقة لكل مشارك.
* ورقة شفافية تحمل صورة الرسم الأصلي مع OHP.

مناقشة

1. هل كان الرسم أدق في المرة الأولى(اتصال من جهة واحدة فقط) أم الثانية(اتصال من جهتين)؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما سبب الاختلاف في الرسم بين رسمتك والرسم الأصلي؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. من فقد الاهتمام والقدرة على المتابعة, ولماذا؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. كيف يمكن تحسين الاتصال بين الطرفين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الدروس المستفادة من التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

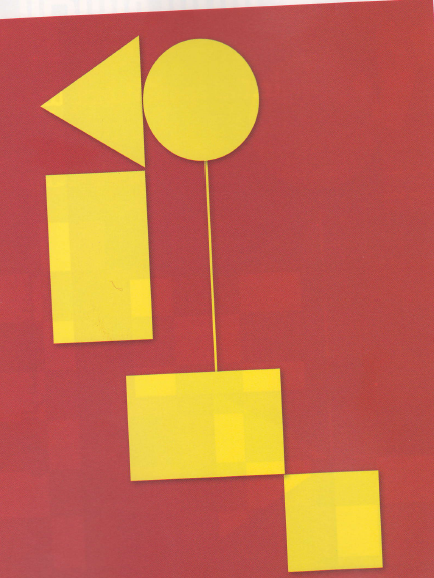
1. أي ملاحظات أخرى؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ملحوظة

تعاد اللعبة مرة اخرى بنفس قواعد اللعب السابقة ولكن باستخدام ورقة الرسم الهندسي 2 (مرفق), لكن يسمح هذه المرة للأفراد بالسؤال والاستفسار خلال التمرين (تواصل من جهتين Two-Way Communication).

الورقة الهندسية الاولى



الورقة الهندسية الثانية



**نفايات نووية**

نفايات نووية

الهدف

وجد الفريق نفسه أمام حاوية مملوءة بمواد نووية ضارة, وكان عليه أن ينقلها بسرعة لحاوية آمنة وإلا انفجرت وقتلت سكان القرية.

المهارات

التمرين مفيد في قياس التالي:

* حل المشكلات
* الإبداع
* تعاون أفراد الفريق.
* الاتصال بين الأفراد.
* القيادة.
* التخطيط.
* إدارة الوقت.

المشاركون

يفضل بين 10-15 فردا.

الوقت

45-60 دقيقة تقريبا.

المواد

* حاويتان قطر كل واحدة منها 20 سم.
* 14 كرة بلاستيكية.
* حبل طوله يسمح بعمل دائرة قطرها 3 أمتار.
* 5 حبال طول كل واحد منها متر ونصف.
* 3 شرائط مطاطية طول كل منها نصف متر.

مناقشة

1. ماهو الجو العام السائد في المجموعة أثناء التمرين؟ (مثلا: التوتر, النزاع, الحماس, الفوضى, الخ).

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. كيف استطاع الفريق تنظيم نفسه؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. من أخذ دور القائد؟ وكيف أخذه؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. من كان صاحب الأفكار الجيدة في الفريق؟ وكيف استقبلت؟

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. من شعر بالإحباط بسبب عدم تبني فكرته؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. هل كان الفريق مهتما بالوقت؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. من من أفراد المجموعة لم يكن مشاركاً أو متفاعلا؟ ولماذا؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. كيف وصل الفريق لفكرة الحل

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. هل المشكلة في الحل أم التطبيق؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما هي أصعب مرحلة أو لحظة أثناء التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. لو تم إعادة التمرين مرة أخرى هل ستقومون بالحل؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الدروس المستفادة من التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. أي ملاحظات أخرى؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**متحفك الشخصي**

متحفك الشخصي

الهدف

الهدف من هذا التمرين هو زيادة حساسيتك في فهم ذاتك.

المهارات

التمرين مفيد في التالي:

* معرفة الذات.
* تطوير الذات.
* المحاسبة.

المشاركون

التمرين فردي بأي عدد من الأفراد.

الوقت

30 دقيقة تقريبا.

المواد

* ورقة وقلم.

مناقشة

1. ماهو شعورك وأنت تقوم بالتمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الذي خرجت به من هذا التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. هل أنت راض عن نفسك بعد التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الذي تود أن تعمله كي تكون أكثر رضا عن نفسك؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. هل وجدت معروضات كافية لديك؟

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. ما الدروس المستفادة من التمرين؟

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................