|  |  |
| --- | --- |
| http://upload.traidnt.net/upfiles/izC51633.gifطريقى نحو التميز**دليل المتدرب** | **النجاح يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه ، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيل**  |

المـــدرب /

رؤيتي وأهدافي :-

الخبرات العملية :-

العضويات الدولية والمحلية

انجازات المدرب

بعض الدورات التي أقدمها

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،

فهرس المحتويات

**أهداف البرنامج ..........................................................................................5**

**الوحدات التدريبية ........................................................................................6**

**أولاً : تعريف الذات .....................................................................................7**

* تمرين ( 1) : ما هي حقوقي؟ .............................................................8
* تمرين ( 2) : أوافق لا أوافق ..............................................................8
* تمرين ( 3) : تصنيف القيم من حيث الأهمية ............................................11
* تمرين ( 4) : معرفة المؤثرات في بناء القيم ..............................................13
* تمرين ( 5) : المؤثرين في اتخاذ القرارات الحياتية ........................................15
* تقييم الذات من خلال النظرة الذاتية ......................................................16
* تمرين ( 6) : مغلفات التغذية الراجعة ....................................................20
* تقييم الذات من خلال مواقف ............................................................21

**ثانياً : مهارات بناء وزيادة الثقة بالنفس ...............................................................24**

* أنماط العلاقات مع الذات والآخر ........................................................25
* تمرين التركيز على القدرات والامكانيات والصفات الايجابية ...............................26
* تمرين ( 1) : مخزون الايجابيات ........................................................27
* تمرين ( 2) : باروميتر الثقة ............................................................28
* تمرين ( 3) : دائرة الثقة والمقدرة ........................................................29
* تمرين ( 4 ) : مغلفات الثقة .............................................................30

**ثالثاً : مهارات تحديد الأهداف .........................................................................31**

* تمرين ( 1) : خط الحياة ................................................................32
* تمرين ( 2) : ماذا أريد شخصياً ومهنياً في الأعوام الخمسة القادمة .......................34
* تمرين ( 3) : التخطيط لتحقيق الأهداف .................................................36

**رابعاً : مهارات أتخاذ القرارات ..........................................................................39**

* تمرين (1) في اتخاذ القرارات- لعبة X/O بشرية ..........................................40
* تمرين ( 2) : أداة اتخاذ القرار...........................................................42

**خامساً : مهارات إدارة التوتر ............................................................................44**

* تمرين ( 1) : التوتر في حياتي ..........................................................45
* تمرين ( 2) : تعرف على استراتيجياتك في التعامل مع التوتر ............................46
* تمرين ( 3) : التنفس الواعي والتأمل.....................................................47

**سادساً : مهارات إدارة الوقت ..........................................................................48**

* تمرين ( 1) : استبيان الوقت Time Questionnaire .....................................49
* تمرين ( 2) : تعرف على وقتك !Get to know your time ...............................53
* تمرين ( 3) : مضيعات الوقت Time Wasters Exercise ................................54
* تمرين ( 4) : السؤال الصعب ...........................................................55

**سابعاً : التفكير الإيجابى ...............................................................................57**

* تمرين ( 1) : التعرف على أنماط التفكير السلبي .........................................58
* تمرين ( 2) : استبدل أنماط التفكير السلبي بأنماط تفكير إيجابية ..........................59

**ثامناً : إدارة المشاعر ..................................................................................60**

* تمرين ( 1) : ردة الفعل ...............................................................61
* تمرين ( 2) : التخلص من مشاعر الغضب ............................................62

فى نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على :

مقدمة :

التميز.. مطلب تبحث عنه النفوس، وتسعى وراءه العقول، وتهوى إليه الأفئدة.. لا يكاد يوجد إنسان على ظهر الأرض إلا وهو يبحث عن التميز والتفرد المطلق والشعور بالتفوق على الآخرين.

ولا شك أن هذا الشعور وهذا المطلب مطلب مشروع، ومن حق كل إنسان أن يكون كذلك، بل من حقه أن يسعى للوصول إلى مطلبه، ما دام القصد مشروعا والوسيلة مشروعة، أما إذا اختل القصد وفسدت النية والوسيلة فقد انتفت المشروعية، ودخل صاحبها في متاهة مضلة ستتلوها متاهات ومتاهات وهلم جرا .

الهدف العام للبرنامج التدريبي :

تزويد المتدربين بالمعلومات والمهارات المطلوبة للتميز فى الحياة .

الاهداف التفصلية للبرنامج التدريبي :

1- تعريف المتدربين بمفهم الذات .

3- إكساب المتدربين مهارات بناء الذات وتحقيق الثقة بالنفس .

4- تعريف المتدربين بأهمية تحديد الاهداف والتدرب عليها عملياً من خلال
 ورش العمل .

5- تطوير أدا المدربين من خلال اكسابهم مهارات اتخاذ القرار .

6- إكساب المتدربين القدرة على التحكم فى الانفعالات وادارة المشاعر .

7- رفع إداء المتدربين من خلال قدرتهم على التفكير الايجابى .

8- تزويد المتدربين بمهارات إدارة الوقت لانه الطريق الى التميز .

**الوحدات التدريبية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ملحوظات** | **بيان** | **الوحدة** |
|  | **مدخل الى ادارة الذات** | **الوحدة التدريبية الاولى** |
|  | **مهارات بناء وزيادة الثقة بالنفس** | **الوحدة التدريبية الثانية** |
|  | **مهارات تحديد الأهداف** | **الوحدة التدريبية الثالثة** |
|  | **مهارات أتخاذ القرارات** | **الوحدة التدريبية الرابعة** |
|  | **مهارات إدارة التوتر** | **الوحدة التدريبية الخامسة** |
|  | **مهارات إدارة الوقت**  | **الوحدة التدريبية السادسة** |
|  | **التفكير الإيجابى** | **الوحدة التدريبية السابعة** |
|  | **إدارة المشاعر** | **الوحدة التدريبية الثامنة** |

**تعريف الذات**

**تمرين ( 1) : ما هي حقوقي؟**

**تعليمات للميسر:**

**• أطلب من المشاركين في التدريب التفكير في موضوع «حقوق الفرد » وعمل قائمة بهذه الحقوق .**

**• يمكن العمل في مجموعات إذا كان عدد المتدربين كبيراً أو فردياً إذا كان عدد المتدربين قليلاً .**

**• يمكن التركيز على موضوع الحقوق من منظور الفئة المستهدفة في التدريب، والأخذ بعين الاعتبار خصوصيات هذه الفئة أو طرح حقوق الأفراد من منظور عام .**

**• قم بحصد الإجابات وتصنيفها ضمن المجموعة. أطلب من أحد المتدربين مساعدتك في كتابة هذه الحقوق على اللوح .**

**• أكد على أهمية احترام هذه الحقوق في جميع الأوقات .**

**• أكد على أن حقوقك كفرد تفرض عليك واجب احترام نفس الحقوق بالنسبة للآخرين .**

**تمرين ( 2) : أوافق لا أوافق**

**الهدف :**

* **زيادة إدراك المشاركين بقيمهم الذاتية .**
* **تطوير مهارة جمع المعلومات من خلال الاستماع للآخر .**
* **إعادة تقييم القرار بناء على معلومات جديدة .**
* **تعلم احترام الآخر ذو الرأي المختلف .**

**تعليمات للميسر:**

**• قسّم غرفة التدريب إلى منطقتين: منطقة أوافق ومنطقة لا أوافق .**

|  |  |
| --- | --- |
|  **اوافق**  | **لا اوافق** |

**• قم بصياغة جمل وعبارات مبدئية تتعلق بأمور الحياة المختلفة، مع الأخذ بعين الاعتبار الفئة العمرية للمتدربين .**

**• بعض الأمثلة على هذه الجمل مدرجة أدناه.**

**• أطلب من المشاركين اتخاذ قرار: موافق أو غير موافق على الجملة المطروحة .**

**• اطلب من المجموعتين (مجموعة موافق) و(مجموعة غير موافق) تبادل الحديث ومحاولة تغيير موقفهم دون المس بحريتهم الشخصية في اتخاذ القرار .**

**• لا يوجد إجابة صح أو خطأ فيما يتعلق بهذا التمرين إنما هناك آراء مختلفة .**

**• أكد للمشاركين أنه أياً كان قرارهم، فإنه خاص بهم ولا يحق لأحد التقليل من احترامهم بسبب اختيارهم**

**• تأكد أن الجمل المطروحة تتعلق بمسائل مثيرة للجدل وليست محكومة بصح أو خطأ – ابدأ بقضايا سهلة وتدرج إلى أمور أكثر تعقيداً .**

**• شجع المشاركين على تبادل الآراء ومناقشة القيم .**

**• أبرز أنه بإمكان أشخاص الاتفاق أو الاختلاف معك، حتى بتوفر نفس مجموعة المعلومات والمعطيات – فالقيم قد تختلف .**

**• انتبه وأعرض الاختلافات بين الجنسين في الآراء والقيم .**

**بعض الأمثلة على العبارات التي يمكن طرحها ضمن تمرين “أوافق” – “لا أوافق”:**

**يجب مراعاة الفئة العمرية للمشاركين عند طرح العبارات**

|  |
| --- |
| **العبارات التالية مجرد أمثلة – يمكنك صياغة عبارات أخرى مثيرة للجدل وتلعب القيم****دوراً مهماً في اتخاذ وتكوين آراءنا اتجاهها.** |
| **• يجب على المرأة أن تعمل وتشارك في مصروف المنزل .**  |
| **• يمكن للمرأة السفر دون إذن زوجها .**  |
| **• الزواج حرية شخصية ولهذا يمكن للفتاة أن تختار شريك حياتها دون تأثير من المحيطين .**  |
| **• لا يلعب فارق العمر دوراً كبيراً في الحياة الزوجية .**  |
| **• اختلاف مستوى التعليم بين الزوجين لا يؤثر في العلاقة بينهما .**  |
| **• الرجل هو صاحب القرار .**  |
| **• الزواج (بين الأديان) .**  |
| **• الزواج المثلي .**  |
| **• الفتاة تمثل شرف العائلة .**  |
| **• لا يجب على الأهل تدريس أولادهم .**  |
| **• المدرسة هي مكان التعلم، لا يجب أن يكون هناك واجبات وأوراق عمل .**  |
| **• الترفيع التلقائي في المدارس .**  |
| **• يجب إلغاء امتحان التوجيهي والاعتماد على علامات المدرسة كأساس لدخول الجامعة .**  |
| **• التعليم الجامعي يجب أن يكون مجانياً ومتاحاً للجميع .**  |
| **• العلاج الصحي يجب أن يكون مجانياً .**  |
| **• عقوبة الاعدام ضرورية .**  |
| **• يجب منع التدخبن نهائياً .**  |

**تمرين ( 3) : تصنيف القيم من حيث الأهمية**

**Value Ranking**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيم** | **مهمة جدا** | **مهمة** | **غير مهمة** |
| **الحكمة** |  |  |  |
| **المال**  |  |  |  |
| **الامانة** |  |  |  |
| **التمرس‘المهارة** |  |  |  |
| **الدين/الايمان** |  |  |  |
| **القبول والشعبية** |  |  |  |
| **السلطة** |  |  |  |
| **المتعة** |  |  |  |
| **المظهر الخارجى** |  |  |  |
| **الاخلاق والنزاهة** |  |  |  |
| **الاخلاص** |  |  |  |
| **الحب** |  |  |  |
| **حب المعرفة** |  |  |  |
| **العدالة** |  |  |  |
| **الصدق** |  |  |  |
| **الصحة** |  |  |  |
| **الابداع** |  |  |  |
| **احترام الاخر** |  |  |  |
| **العمل** |  |  |  |
| **العائلة** |  |  |  |
| **التعليم** |  |  |  |
| **الانجاز** |  |  |  |
| **التنوع** |  |  |  |
| **المرونة** |  |  |  |
| **الامتياز** |  |  |  |
| **الالتزام** |  |  |  |
| **اللاعنف** |  |  |  |
| **التعاطف** |  |  |  |
| **التفاؤل** |  |  |  |
| **الشجاعة** |  |  |  |
| **الاستقلالية** |  |  |  |
| **الحرية** |  |  |  |
| **التواضع** |  |  |  |

**ما هي أهم خمس قيم لديك؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**تمرين ( 4) : معرفة المؤثرات في بناء القيم**

ضع إشارة P للمؤثرات المحتملة في بناء القيم الذاتية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **القيم** | **الاهل** | **الاصدقاء** | **المعلمين** | **المجتمع المحيط** | **تجارب شخصية** |
| الحكمة |  |  |  |  |  |
| المال |  |  |  |  |  |
| الامانة |  |  |  |  |  |
| التمرس‘المهارة |  |  |  |  |  |
| الدين/الايمان |  |  |  |  |  |
| القبول والشعبية |  |  |  |  |  |
| السلطة |  |  |  |  |  |
| المتعة |  |  |  |  |  |
| المظهر الخارجى |  |  |  |  |  |
| الاخلاق والنزاهة |  |  |  |  |  |
| الاخلاص |  |  |  |  |  |
| الحب |  |  |  |  |  |
| حب المعرفة |  |  |  |  |  |
| العدالة |  |  |  |  |  |
| الصدق |  |  |  |  |  |
| الصحة |  |  |  |  |  |
| الابداع |  |  |  |  |  |
| احترام الاخر |  |  |  |  |  |
| العمل |  |  |  |  |  |
| العائلة |  |  |  |  |  |
| التعليم |  |  |  |  |  |
| الانجاز |  |  |  |  |  |
| التنوع |  |  |  |  |  |
| المرونة |  |  |  |  |  |
| الامتياز |  |  |  |  |  |
| الالتزام |  |  |  |  |  |
| اللاعنف |  |  |  |  |  |
| التعاطف |  |  |  |  |  |
| التفاؤل |  |  |  |  |  |
| الشجاعة |  |  |  |  |  |
| الاستقلالية |  |  |  |  |  |

**من خلال الجدول – درّج نسبة التأثير من الأكثر تأثيراً إلى الأقل تأثيراُ في بناء نظام القيم** **الخاص فيك**

**تمرين ( 5) : المؤثرين في اتخاذ القرارات الحياتية**

**الهدف: زيادة إدراك المشتركين بالدور الذي يلعبه الآخرون في التأثير على قرارتنا المهمة والبسيطة .**

**ضع إشارة P للمؤثرين المحتملين في كل قرار**

|  |  |
| --- | --- |
| **القرار** | **مؤثرين محتملين** |
| **الذات** | **الشريك** | **الأهل الأقارب** | **الأخوة** | **الأصدقاء** | **الأولاد** | **آخرين** |
| **ماذا أدرس في الجامعة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الوقت الذي أقضيه في الزيارات الاجتماعية** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن أغير مظهري أو تسريحة شعري** |  |  |  |  |  |  |  |
| **أن اشتري ملابساً جديدة** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الالتزام بالعمل** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الانتقال إلى بيت جديد** |  |  |  |  |  |  |  |
| **كيفية انفاق الراتب** |  |  |  |  |  |  |  |
| **السفر** |  |  |  |  |  |  |  |

**تعليمات للميسر:**

**• القرارات المطروحة أعلاه هي أمثلة – يمكن للميسر اختيار قرارات أخرى أو الطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على قرارات مهمة وبسيطة في حياتهم يلعب الآخرون دوراً مهماً في التأثير عليها.**

**• ناقش عامل العمر الزمني للشخص ومدى تأثير الآخرين .**

**• ناقش الفروقات بين الجنسين في مدى تأثير الآخرين عليهما .**

**التقييم الذاتي- نقاط القوة**

**المعرفة – أنا أعرف الكثير عن الأمور التالية**

**الصفة أو الصفات الشخصية التي أعتمد عليها لتحقيق النجاح في حياتي**

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

**النشاطات التي أحبها**

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

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

**المهارات أو القدرات التي اتقنها**

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

**الانجازات التي افتخر بها**

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

**يلجأ الآخرون لطلب مساعدتي في الأمور التالية**

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

**يعتقد الآخرون أن الوظيفة الأنسب لي هي**

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

**التقييم الذاتي- نقاط الضعف**

**المهارات أو القدرات التي لا اتقنها وأجدها صعبة**

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

**الصفة أو الصفات الشخصية التي تعيق تقدمي**

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

**المعرفة – أنا لا أعرف الكثير عن الأمور التالية**

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

**ألجأ إلى الآخرين لطلب المساعدة في الأمور التالية**

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

**المواقف التي تصيبني بالاحباط هي تلك**

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

**أتردد كثيراً عندما**

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

**أصاب بالقلق حيال**

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

**يعتقد الآخرون أني لا أجيد**

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

**تمرين ( 6) : مغلفات التغذية الراجعة**

**الهدف: الحصول على تغذية راجعة من الآخرين لزيادة الوعي الذاتي**

**تعليمات للميسر:**

**• كرس مغلفاً لكل متدرب يحمل اسمه عليه، وضعه على طاولة
 وسط غرفة التدريب، وبإمكان المتدربين الوصول إليها في أي
 وقت.**

**• بإمكان أي من المتدربين وضع تقييم “تغذية راجعة” خاصة لكل متدرب، إما خلال التدريب أو تجميع أرائه في نهاية أيام التدريب ووضعها في المغلف الخاص بكل متدرب. التغذية الراجعة يمكن أن تكون عبارة عن: نقاط قوة، نقاط ضعف، مزايا، صفات سلبية، آراء خاصة .**

**• يكون هذا التمرين أكثر فاعلية إذا استمرت فترة التدريب لعدة أيام، بحيث تتوطد المعرفة بين المتدربين .**

**• التغذية الراجعة يمكن ألا تحمل اسم صاحبها، لمنع أي نوع من الاحتكاكات.**

**• في نهاية التدريب وزع المغلفات على أصحابها واطلب منهم النظر بداخلها لحصد بعض آراء الآخرين**

**• اطلب من المتدربين التفكير أو التعليق على تجربة الحصول على تغذية راجعة من الآخرين.**

**نموذج تقييم الذات من خلال موقف**

**التقييم الذاتي من خلال موقف**

**ما هو الموقف باختصار؟**

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

**ماذا فكرت وماذا قلت؟**

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

**كيف تصرفت ولماذا؟**

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

**هل كان بامكانك فعل شيء آخر أو التصرف بشكل مختلف لتحسين الوضع؟ كيف؟**

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

**ماذا عرفت عن نفسك من خلال هذا الموقف؟**

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



**مهارات بناء وزيادة الثقة بالنفس**

**أهمية الثقة بالنفس في تحديد العلاقة مع الذات ومع الآخر مربع العلاقة مع الذات والآخر أكمل المربع التالي بالخيارات المتاحة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الآخر ليس بخير** | **الآخر بخير** |  |
|  |  | **أنا بخير** |
|  |  | **أنا لست بخير** |

**أنماط العلاقات مع الذات والآخر**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الآخر ليس بخير** | **الآخر بخير** |  |
| **أنا بخير والآخر ليس بخير انفصال تحيز وتعالي Win/lose** | **أنا بخير والآخر بخير علاقة ايجابية مع الذات والآخر Win/win** | **أنا بخير** |
| **أنا والآخر لسنا بخير انسحابية****Lose/lose Situation** | **الآخر بخير وأنا لست بخير انسحابي – خوف من المواجهة Win/lose** | **أنا لست بخير** |

**تمرين التركيز على القدرات والامكانيات والصفات الايجابية**

* **أكمل الجدول التالي بأكبر عدد من الانجازات والقدرات والصفات التي تعتز بها – لا تهمل حتى أبسط الأمور .**
* **التفكير الدائم بهذه الايجابيات يبرمج الدماغ على العمل بشكل ايجابي والتركيز على فكرة بأنك «قادر » وتستطيع فعل ما تود فعله إذا وظفت هذه القدرات والصفات بالشكل الجيد – برمجة إيجابية .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **انجازاتي** | **قدراتي** | **صفاتي الايجابية** |
|  |  |  |

**إن كنت تعتقد أنك تستطيع فأنت على حق وإن كنت تعتقد أنك لا تستطيع فأنت على حق .**

**تمرين ( 1) : مخزون الايجابيات**

**الهدف: تعزيز ثقة المتدربين بأنفسهم من خلال استعراض ما يدركونه من ايجابيات لديهم، والايجابيات لديهم التي يشير اليها الآخرون .**

**تعليمات للميسر:**

**أطلب من المتدربين استخدام نموذج مخزون الإيجابيات وناقش المشاركين في مدى شعورهم بالثقة عند التركيز على الإيجابيات.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **الصفات الإيجابية التي أراها** | **الصفات الإيجابية التي يراها****الآخرون** |
| **مظهري العام** |  |  |
| **جسدي** |  |  |
| **ذكائي - فكري** |  |  |
| **علاقاتي** |  |  |
| **مهاراتي وقدراتي** |  |  |
| **مواهبي** |  |  |
| **شخصيتي** |  |  |

**تمرين ( 2) : باروميتر الثقة**

**الهدف: معرفة المؤثرات الخارجية التي تلعب دوراً في مدى ثقتنا بأنفسنا .**

**تعليمات للميسر:**

**استخدم نموذج باروميتر الثقة التالي وأطلب من المتدربين تحديد 10 أمور تؤثر إيجابياً في ثقتهم بأنفسهم**

**و10 أمور أخرى تؤثر سلباً في ثقتهم بأنفسهم**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **10 أمور، أشخاص، أماكن تعزز الأحاسيس الإيجابية و الثقة بالنفس** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **10 أمور، أحداث، أشخاص، أماكن تؤثر سلبا فى نظرتنا لذاتنا و ثقتنا بأنفسنا** |  |  |  |  | **4** |
|  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **5** |
|  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **6** |
|  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **7** |
|  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **8** |
|  |  |  |  | **5** |  |  |  |  | **9** |
|  |  |  |  | **6** |  |  |  |  | **10** |
|  |  |  |  | **7** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **9** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **10** |  |  |  |  |  |

**تمرين ( 3) : دائرة الثقة والمقدرة**

**الهدف: تعزيز ثقة المتدربين بأنفسهم وبقدراتهم .**

**دائرة الثقة والمقدرة**

**تعليمات للميسر:**

**• أطلب من المتدربن الوقوف في دائرة وإغماض أعينهم والتخيل بأن المساحة الدائرية أمامهم هي مساحة إذا دخلتها فإنه بإمكانك تحقيق كل ما تود فعله.**

**• أطلب من المتدربين أن يفكروا قليلاً قبل أن يخطو الخطوة الأولى – التفكير بالأهداف ومن ثم الدخول إلى دائرة الثقة .**

**• يمكنك استخدام هذا التمرين بعد تمرين تحديد الأهداف .**

**• أطلب من المشاركين مراقبة شعورهم وهم داخل دائرة الثقة .**

**• بعد مرور عدة دقائق أطلب من المشاركين فتح أعينهم ومناقشة التجربة .**

**تمرين ( 4 ) : مغلفات الثقة**



**الهدف: زيادة وعي المتدربين بصفاتهم الايجابية وذلك من خلال حكم الآخرين .**

**تعليمات للميسر:**

**• هذا التمرين مشابه لتمرين مغلفات التغذية الراجعة لتقييم الذات، ولكنه مخصص فقط للصفات الإيجابية التي يراها المتدربون عند بعضهم البعض.**

**• بنفس الطريقة كرس مغلفاً لكل مشترك – بإمكانك الطلب من كل مشترك أن يكتب اسمه على المغلف بشكل فني وجميل، ومن ثم وضع المغلف على طاولة وسط غرفة التدريب.**

**• بإمكان أي من المشاركين وضع ملاحظات ايجابية خاصة بكل مشترك في المغلف الخاص به.**

**• في نهاية اليوم التدريبي أو أيام التدريب – وزع المغلفات على أصحابها.**

**مهارات تحديد الأهداف**

**تمرين ( 1) : خط الحياة**

**الهدف: توجيه فكر المتدربين إلى ما أنجزوه خلال حياتهم، وما يودون انجازه خلال السنوات القادمة في حياتهم.**

**أحداث أيجابيه**

**تطلعات وأهداف مستقبليه**

**الأن**

**بدايه حياتي**

**نهايه حياتي**

**أحداث سلبية**

**تعليمات للميسر:**

* **اشرح للمشاركين الطريقة التالية في رسم خط الحياة.**
* **على خط الحياة أعلاه أطلب من المشاركين تحديد أهم المراحل والانجازات التي حققوها خلال حياتهم، ابتداءً من مراحل الطفولة وحتى عمرهم الحالي.**
* **من ثم أطلب منهم تصور الأمور التي يودون القيام بها خلال الأعوام القادمة بعد سنة، ثلاث سنوات، خمس سنوات، عشر سنوات، عشرين سنة.**
* **حاول تحفيزهم على تطبيق مهارة SMART goals.**
* **قم بمناقشة التمرين مع المجموعة وطرح بعض الأهداف.**

يمكن تكرار تمرين دائرة الثقة بعد تحديد الأهداف

**تمرين ( 2) : ماذا أريد شخصياً ومهنياً في الأعوام الخمسة القادمة**

**الهدف: توجيه المشاركين للتفكير بأهدافهم المستقبلية على الصعيد الشخصي والمهني .**

**بالرجوع إلى تمرين خط الحياة**

**أطلب من المشاركين التمعن بشكل أعمق بالأهداف وصياغة الأهداف مرة أخرى مع تطبيق SMARTER goals ، مع التركيز على الأهداف المرجوة خلال الخمس سنوات القادمة.**

**أطلب منهم ذكر أهداف على الصعيد الشخصي**

**الهدف الأول**

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

**الهدف الثاني:**

**الهدف الثانى**

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

**الهدف الثالث:**

**الهدف الثالث**

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

**أطلب من المشاركين ذكر أهداف على الصعيد المهني**

**الهدف الأول**

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

**الهدف الثاني:**

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

**الهدف الثانى**

**الهدف الثالث**

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

**تمرين ( 3) : التخطيط لتحقيق الأهداف**

**الهدف: تدريب المشاركين على أسلوب عملي للتخطيط لتحقيق الأهداف وبرمجتها بحيث يصبح تحقيقها أسهل**

**تعليمات للميسر:**

**• استخدم نموذج خطة تحقيق الهدف.**

**• أطلب من المشاركين تركيز تفكيرهم على هدف شخصي واحد ومن ثم تعبئة النموذج.**

**• ناقش مع المشاركين بعض أهدافهم وقدم بعض النصائح لتعزيز خطة تحقيق الهدف لديهم، من خلال
 تبادل الآراء والنقاش مع بقية المشاركين.**

**• يتطلب الحديث بأمور خاصة بيئة مريحة وداعمة – تأكد من توفير البيئة اللازمة لتشجيع المشاركين على
 الحديث عن أمور وتطلعات شخصية.**

**• كرر التمرين بالنظر إلى أحد الأهداف على الصعيد المهني.**

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

**الموارد المطلوبة**

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

**الخطوات التي سأتّبعها**

**الفترة الزمنية المتاحة**

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

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

**الهدف**

**خطة تحقيق الهدف**

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

**خطوات التغلب على المعيقات المحتملة**

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

**معيقات محتملة**

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

**أمور أو أشخاص يمكنهم مساعدتي**

**الموارد المطلوبة**

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

**مهارات أتخاذ القرارات**

**تمرين (1) في اتخاذ القرارات- لعبة X/O بشرية**

**الهدف: تعريف المشاركين بالعوامل التي تتحكم باتخاذ القرار.**

**تعليمات للميسر:**

**يعتمد هذا التمرين على عدد المتدربين فإذا كان العدد أقل من تسعة، لن تتمكن من تطبيقه .**

**• في قاعة التدريب: قم بصف تسعة كراسي في ثلاثة صفوف وثلاثة أعمدة كلها باتجاه واحد .**

**• قسم المتدربين إلى مجموعتين:**

**مجموعة تمثل X – (يمكنهم وضع اليدين على شكل x على الصدر ) أو حمل ورقة A4 مكتوب عليها X**

**مجموعة تمثل O- (بأمكانهم رفع اليدين فوق الرأس ) أو حمل ورقة A4 مكتوب عليها O .**

****

**على كل مجموعة السعي إلى عمل خط مستقيم (افقي أو عمودي أو مقطعي)**

**• استخدم القرعة لتحديد الفريق الذي سيبدأ .**

**• أطلب من أحد أفراد الفريق اختيار مكانه الأول ثم أعط الدور للفريق الثاني وهكذا حتى يتمكن أحد
 الفريقين من تكوين الخط المستقيم. كرر التمرين عدة مرات !**

**• تلاعب بالتمرين من خلال تغيير الشروط التالية:**

**• اسمح لأعضاء الفريق بمناقشة المكان الذي سيختاره كل فرد من أفراده (قرار جماعي) .**

**• لا تحدد الوقت الذي يستغرقه كل فريق لاتخاذ القرار (الوقت كافي وغير محدود) .**

**• لا تسمح لأعضاء الفريق بالتدخل بقرار الفرد (قرار منفرد) .**

**• حدد الوقت المسموح به لاتخاذ القرار (وقت محدود) .**

**تمرين ( 2) : أداة اتخاذ القرار**

**الهدف: التدرب على:**

**• تحليل الموقف أو المشكلة .**

**• تطوير مهارة طرح البدائل .**

**• تطوير مهارة دراسة النتائج المتوقعة للبدائل (الإيجابية والسلبية) .**

**• تطوير المعرفة الذاتية فيما يتعلق بالأحاسيس الداخلية المرتبطة بالبدائل والقيم الذاتية التي تحكم اتخاذ
 قرار بشأن هذه البدائل .**

**تعليمات للميسر**

**• اطلب من المشاركين التفكير بمشكلة خاصة يودون العمل على حلها أو موقف يواجهونه في الوقت
 الحالي يتطلب منهم اتخاذ قرار. او.**

**• قسم المتدربين إلى مجموعات واطرح سيناريو لمشكلة ما على كل مجموعة، واطلب منهم اتخاذ قرار بما
 يتعلق بتخطي هذه المشكلة، ومن ثم أطلب من ممثل كل مجموعة عرض القرار النهائي والخطوات التي
 أدت إلى اتخاذ هذا القرار دون غيره.**

**• استخدم نموذج أداة اتخاذ القرار.**

**السيناريوهات المطروحة كمشاكل يجب أن تعتمد على الفئة العمرية للمتدربين**

**الطلاب: يمكن طرح سيناريوهات تتعلق:**

**• مشاكل بين الطلبة**

**• مشاكل بين طلاب ومعلمين أو إدارة المدرسة.**

**• ضغط “القرائن” فيما يتعلق بسلوكيات خاطئة (التدخين – الإضرار بالممتلكات العامة).**

**• مشاكل المراهقين مع الأهل.**

**• الراشدين.**

**• مشاكل متعلقة بالعمل.**

**• مشاكل زوجية.**

**• مشاكل متعلقة بالعلاقات الاجتماعية.**

**أداة اتخاذ القرار**

****

**مهارات إدارة التوتر**

**تمرين ( 1) : التوتر في حياتي**

**الهدف: معرفة مسببات التوتر الخاصة والنمط الذاتي في الاستجابة للتوتر**

 **• أطلب من المشاركين تحديد مسببات التوتر في حياة كل شخص منهم (قبل طرح المادة النظرية) ومحاولة تجميعها أو تصنيفها في مجموعات مشتركة – يمكن رسم كل مجموعة على شكل غيمة تحتوي على عدة مسببات تنطوي تحت نفس المجموعة.**

 **• بعد الانتهاء من تحديد مسببات التوتر، اطرح نموذج قيادة السيارة لتعريف أنماط الاستجابة إلى التوتر.**

 **• يمكن لشخص واحد أن يتبع أكثر من نمط في الاستجابة للتوتر وذلك حسب الموقف، ولكن في العادة يطغى نمط معين على سلوك الأفراد – أطلب من المشاركين محاولة تحديد النمط الطاغي في الاستجابة للتوتر فلهذا أهمية كبيرة في المعرفة الذاتية والوعي الذاتي.**

**تمرين ( 2) : تعرف على استراتيجياتك في التعامل مع التوتر**

**ضع اشارة P عند الاستراتيجيات المستخدمة - بإمكانك إضافة تفاصيل أخرى**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تجنب** | **تغيير** | **تقبل** | **تكيف** | **وقت المتعة** | **نمط الحياة** |
| **أقول «لا »** | **انظم وقتي** | **أنظر للجانب****الإيجابي** | **أنظر للجانب****الإيجابي** | **موسيقى** | **أمارس الرياضة** |
| **اتجنب أشخاص** | **اعبر عن رأيي** | **اعترف بالأمور****التي لا استطيع****تغييرها** | **انظر للصورة****الأكبر** | **مساج** | **أكل صحي** |
| **اتحكم في****محيطي** | **أساوم** | **أسامح الآخرين** | **أعيد النظر في****توقعاتي** | **قراءة** | **أشرب كمية كافية من الماء** |
| **تجنب** | **تغيير** | **تقبل** | **تكيف** | **وقت المتعة** | **نمط الحياة** |
| **اتجنب Hot****Topics** | **اتواصل ايجابياً** |  |  | **كتابة** | **لا أدخن** |
| **اتحكم في جدول أعمالي** | **اوزع المهام** |  |  | **مشوار** | **امتنع عن شرب الكحول** |
|  |  |  |  |  | **أنام جيداً** |
|  |  |  |  |  | **اتناول المنبهات****باعتدال** |
|  |  |  |  |  | **التأمل** |
|  |  |  |  |  | **الصلاة** |
|  |  |  |  |  | **تمارين التنفس** |
|  |  |  |  |  | **الاسترخاء العضلي** |

**تمرين ( 3) : التنفس الواعي والتأمل**

**الهدف: تعليم المتدربين استخدام تمارين التنفس والتأمل الموجه للاسترخاء والتخلص من التوتر .**

**تعليمات للميسر**

**• أبدأ ببعض تمارين التنفس كأخذ عدة أنفاس عميقة ومتلاحقة، أو التنفس من كل جهة أنف على حدة مع
 إغلاق الجهة الأخرى – يجب أن يكون الميسر ملماً بكيفية أداء تمارين التنفس المختلفة.**

**• يجب ان يكون المكان هادئاً.**

**• يمكن تشغيل موسيقى هادئة.**

**• أطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح وإغلاق العينين.**

**• أطلب من المشاركين توجيه الانتباه نحو النفس ومراقبته دون محاولة التحكم به، وكلما تشتت انتباههم
 إلى أفكار أخرى، أطلب منهم أن يعاودوا توجيه الانتباه نحو النفس ومراقبة سلاسة الشهيق والزفير
 (المدة: 5 دقائق).**

**• بعد ذلك اطلب منهم تخيل أنهم ذاهبون في رحلة إلى مكانهم المفضل (قد يكون واقعي أو من نسج
 خيالهم).**

**• اطلب منهم الاستمتاع في طريق الرحلة إلى هذا المكان، وعند الوصول تخيل كل تفاصيل هذا المكان
 والاستمتاع بوجودهم ذهنياً فيه، ومحاولة إدراك الأحاسيس المرتبطة بهذا المكان. (المدة: 5- 10
 دقائق).**

**• أطلب منهم مغادرة مكانهم المفضل والعودة ذهنياً إلى غرفة التدريب.**

**• عد من 10 إلى 1 تنازلياً وأطلب منهم فتح أعينهم.**

**• ناقش مع المشاركين أحساسهم بعد جلسة التأمل وتجربتهم الخاصة.**

**مهارات إدارة الوقت**

**تمرين ( 1) : استبيان الوقت Time Questionnaire**

**الهدف: يوفر هذا التمرين قاعدة أساسية لبدء التدريب على مهارة إدارة الوقت بما أنه يساعد على إدراك
 المتدربين للمفاهيم التالية:**

**• مكانة الوقت وأهميته .**

**• مدى الاحساس بالوقت .**

**• توفر الأسلوب الأمثل للاستفادة من الوقت .**

**• التعرف على أسباب مضيعات الوقت .**

**• التعرف على معوقات استغلال الوقت بالشكل الأمثل .**

**• معرفة الوقت المفقود ومدى نسبة الوقت المستغل إيجابياً .**

**• مدى توفر الاستعداد للاستفادة من الوقت .**

**تعليمات للميسر:**

**نبه المتدربين أن الهدف من هذا التمرين هو رصد الواقع وليس الحصول على الإجابة الصحيحة أو الأمثل للسؤال، فعلى المتدربين الإجابة بكل صراحة عن الأسئلة واختيار الإجابة التي يتبعونها حالياً في حياتهم لا الإجابة التي يودون فعلها. هذا التوضيح ضروري ليحقق الاستبيان هدفه في تصوير الواقع فيما يتعلق بطريقة كل شخص في التعامل مع وقته.**

* **عند استخدام الاستبيان مع الطلاب – يمكن استبدال كلمة (العمل) بكلمة (الدراسة)**

**المدة اللازمة:**

**• 10 دقائق – لاستكمال الاستبيان**

**• 40 دقيقة – لمناقشة وتحليل النتائج مع المتدربين**

**استبيان الوقت**

**1- الوقت في تقديرك**

 **من ذهب هو الحياة كالسيف إن لم تقطعه قطعك**

**2- تؤرقك مشكلة الوقت المفقود إن وجدت**

 **قليلاً لا تماماً**

**3- هل تشعر أن هناك فاقداً في الوقت عندك؟**

 **قليلاً لا نعم**

**4- هل تحاسب نفسك دائماً على الوقت؟**

 **نعم لا أحياناً**

**5- آخر مرة تذكرت مشكلة الوقت المفقود:**

 **من شهر أكثر من شهر أقل من شهر**

**6- ذهبت لتشتري أشياء محددة فوجدتهم يعرضون سلعة ما:**

* **تنتهي من شراء احتياجاتك أولا ثم تذهب إذا تبقى وقت لمشاهدتها**
* **لا تلتفت إليها وتستمر في شراء احتياجاتك**
* **تتوقف فوراً وتبقى لمشاهدة السلعة الجديدة**

**7- إذا اردت أن تقوم بعمل ما:**

* **تقوم بتنفيذه مباشرة اختصاراً للوقت**
* **تستغرق وقتاً في تنظيمه قبل القيام به**

**8- أثناء وجودك بالمواصلات**

**تنشغل بتفحص وجوه الركاب تنشغل بقراءة كتاب أو جريدة**

**أشياء أخرى (أذكرها)**

**9- هل تعد برنامج يومك مسبقاً**

 **عندما يكون مزدحماً دائماً لا**

**10- داخل عملك وعند بداية العمل:**

* **تنفذ ما يرد إليك تباعاً من الأعمال**
* **تكتب المطلوب منك في بداية كل يوم**

**11- عند انتهاء العمل**

* **تكتب ما لم يتم عمله وتدرجه في موعد الغد**
* **لا تهتم بالموضوع**
* **خيارات أخرى: أذكرها**

**12- الاسلوب الأمثل (من وجهة نظرك لاستثمار الوقت)**

* **ألا تعد برنامجاً وتحاول ألا يكون هناك وقت مفقود**
* **أن تعد برنامجاً لحياتك**

**13- في اعتقادك: أنت تستثمر وقتك بشكل:**

 **أمثل متوسط ضعيف**

**14- من عاداتك اليومية بشأن الوقت**

* **تستثمر الفترة الصباحية المبكرة في الدراسة أو الإعداد للعمل**
* **تنام قبل الثانية عشرة**
* **تنام بعد الثانية عشرة**

**15- الوقت الذي تنفقه في اللقاءات أسبوعيا يمثل:**

* **80 %من الوقت المتاح لديك**
* **%60 من الوقت المتاح لديك**
* **أقل من 60 % من الوقت المتاح لديك**

**16- المعوقات التي تعيق استغلال وقتك أكثرها:**

* **معوقات شخصية**
* **معوقات تتعلق بالعمل (الدراسة)**
* **معوقات بيئية واجتماعية**
* **معوقات إدارية**

**17- نسبة الوقت المستغل عندك تماماً**

* **أقل من 30 %**
* **أقل من 60 %**
* **أقل من 80 %**
* **أقل من 100 %**

**18- هل تعتقد أنه في الواقع الذي نعيشه بالإمكان تحقيق الاستفادة من الوقت؟**

* **نسبياً**
* **لا**
* **أعتقد ذلك**

**تمرين ( 2) : تعرف على وقتك !Get to know your time**

**الهدف:**

**• زيادة إدراك المشاركين لطريقة كل منهم باستغلال وقته يومياً**

**• التعرف على أنماط مشتركة بين المجموعة**

**أطلب من كل مشارك على حدى أن يحدد كيف يقضي ال 24 ساعة المتوفرة لديه خلال يومه، مخصصاً عدد ساعات أو دقائق معين لكل نشاط يقوم به.**

**هذا التمرين، مقدمة جيدة لتمرين مضيعات الوقت**

|  |  |
| --- | --- |
| **النشاط** | **الوقت الذي أقضيه** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**تمرين ( 3) : مضيعات الوقت Time Wasters Exercise**

**الأدوات المطلوبة:**

**• ورق A4**

**• مقص**

**الهدف:**

**• زيادة وعي وادراك المشاركين لمضيعات الوقت في حياتهم**

**• إدراك المشاركين لتأثير مضيعات الوقت ونسبة الوقت المتبقي، بعد تضييع الوقت لأداء ما هو مهم**

**الطريقة:**

**أطلب من المشاركين العمل في مجموعات ومناقشة وتدوين الأمور التي يقومون بها يومياً، والتي تضيع وقتهم وتمنعهم من أداء مهامهم بجدارة وبكفاءة. أطلب من شخص في المجموعة بكتابة مضيعات الوقت على ورقة بشكل عشوائي وليس على شكل قائمة. بعد انتهاء أفراد المجموعة من مناقشة وتدوين مضيعات الوقت أطلب من أحدهم بأن يقوم بقص كل مضيعة للوقت على حدى واطلب من المشاركين التعليق على النتيجة.**

**في النهاية قم بالتأكيد على النقاط التالية:**

**1- ما يتبقى من الورقة هو الوقت المتبقي فعلياً لأداء ما هو مهم ولأداء الأعمال الضرورية.**

**2- مضيعات الوقت تحدث فوضى في حياتنا، فيصبح ما تبقى من الوقت لدينا مشتتاً وغير منظم**

**3- كلما قلت مساحة مضيعات الوقت في حياتنا كلما زادت قدرتنا على استثمار الوقت في أمور أخرى ذات أهمية وقيمة.**

**تمرين ( 4) : السؤال الصعب**

**ما الذي ستفعله إذا اكتشفت أنه لسبب ما**

**أمامك فقط ستة أشهر فقط لتعيش؟؟؟؟؟؟**

**الأهداف:**

 **• زيادة إدراك المتدربين بأهمية الوقت وإنارة بعض الحقائق**

 **• زيادة إدراك المتدربين بالأمور المهمة في الحياة التي يتجاهلونها ظناً منهم، أنه سيكون لديهم الوقت
 الكافي لاحقاً للقيام بها**

 **• زيادة إدراك المتدربين بالطاقات الكامنة والطموحات والأهداف، التي يريدون تحقيقها وكيف انهم
 يؤجلون العمل عليها، اعتقاداً، بأنه سيكون لديهم الوقت الكافي مستقبلاً للعمل عليها**

**الوقت:**

* **15-10 دقائق للتأمل بحاجة إلى (CD player – Relaxation music CD)**
* **10 دقائق أخرى لكتابة الأفكار**
* **30 دقيقة للنقاش**

**تعليمات للميسر**

**ليس الهدف من هذا التمرين هو اثارة التشاؤم، بل حث المشاركين على التفكير بجوانب لم يفكروا بها من قبل فيما يتعلق بحياتهم، وقد يثير هذا التمرين مشاعر قوية لدى المشاركين وسيساعدهم على التفكير في أمور مهمة يخشون أن تنتهي حياتهم دون اتمامها.**

**بإمكانك تحفيز الإجابة على هذا السؤال من خلال جلسة تأمل سريعة تطرح فيها الأسئلة**

**التالية:**

* **في البداية، أطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح – وإغلاق العينين وبإمكانك تشغيل موسيقى هادئة لتحفيز الراحة النفسية والهدوء.**
* **أطلب من المشاركين توجيه انتباههم للتنفس دون محاولة السيطرة عليه. لينصب اهتمامهم فقط على التنفس ومراقبة الشهيق والزفير وكأن النفس الداخل، موجة تلاقي الشاطىء والنفس الخارج موجة تنسحب من الشاطىء.**
* **بعد بضعة دقائق ابدأ بطرح الأسئلة التالية بهدوء وبتأنٍ، واترك للمشاركين ما تبقى من الوقت للتأمل في هذه الأسئلة**

**• مع من ستقضي الأيام المتبقية من حياتك؟**

**• كيف ستقضيها؟**

**• ما الأشياء التي ستسارع بفعلها دون أي تأخير؟**

**• ما الأشياء أو العلاقات التي ستعمل على اصلاحها أو تعديلها؟**

* **في النهاية وقبل أن تطلب من المشاركين فتح أعينهم، أطلب منهم أخذ بضع أنفاس عميقة وتهيئة أنفسهم لفتح العينين، وقم بالعد من 1- 10 تنازلياً ثم بإمكانهم فتح أعينهم. بعدها أطلب منهم كتابة الأفكار التي وردت على أذهانهم، ومن ثم أتح بعض الوقت للمشاركين للتعبير عن آرائهم. بإمكانك تحفيز النقاش من خلال الأسئلة التالية:**

**• ما المشاعر أو الأفكار التي أثارها هذا التمرين؟**

**• هل تمكنتم من إدراك ماهية الوقت في حياتكم وحياة من حولكم؟**

**• أعط المجال لمن يود المشاركة ببعض الأشياء التي سيفعلها إجابةً على السؤال الصعب.**

**• أطلب من المشاركين الاحتفاظ بالورقة التي دونوا عليها الأفكار، لتكون بمثابة تذكار دائم لماهية الوقت في
 حياتهم وبالأمور التي دونوها، كأمور مهمة لا يجب تأجيلها.**

**التفكير الإيجابى**

**تمرين ( 1) : التعرف على أنماط التفكير السلبي**

|  |  |
| --- | --- |
| **نمط تفكير سلبي** | **أطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على كل نمط** |
| **التوقعات الغير واقعية والسلبية** |  |
| **المبالغة – Catastrophizin** |  |
| **قراءة المواقف بطريقة سلبية** |  |
| **التركيز على السلبيات** |  |
| **رؤية الأمور بمعزل عن السياق** |  |
| **الحديث الذاتي السلبي Negative self talk****واستخدام عبارات محبطة** |  |
| **شخصنة المشاكل Personalization****)الانفعال العاطفي وعدم النظر إلى الوقائع(** |  |
| **إلقاء اللوم على الذات أو الآخر Blaming** |  |
| **التقطيب Polarization تصنيف الأمور إلى “جيد” أو “سيء” “صح” أو “خطأ” دون النظر مساحة الاحتمالات الأخرى** |  |

**تمرين ( 2) : استبدل أنماط التفكير السلبي بأنماط تفكير إيجابية**

**استبدل أنماط التفكير السلبي بأنماط تفكير إيجابية**

|  |  |
| --- | --- |
| **نمط تفكير ايجابي** | **أطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على كل****نمط** |
| **ابدأ بالوعي – أمسك بالأفكار السلبية لحظة إدراكها وأعد النظر فيها** |  |
| **النظر للأمور بواقعية** |  |
| **رؤية الأمور من خلال السياق الذي تحدث به** |  |
| **التركيز على الجوانب الايجابية للأمور** |  |
| **محاولة إيجاد حلول بدلا من إلقاء اللوم** |  |
| **استخدام عبارات مشجعة Positive affirmations** |  |
| **تحمل المسؤولية** |  |

**إدارة المشاعر**

**تمرين ( 1) : ردة الفعل**

**استخدم طريقة التمثيل ولعب الأدوار لدراسة وتحليل ردود فعل الأشخاص في مواقف وسيناريوهات معينة، وكيف يمكن «إعادة تمثيلها » باستخدام الاستراتيجيات والنصائح المذكورة.**

**أمثلة على بعض االسيناريوهات لنشاط لعب الأدوار:**

**• زميلك في العمل ينتقد طريقة عملك بشكل دائم وبأسلوب جارح**

**• تلقي التحية على أحدهم ولا يرد عليك**

**• تعرف أن هناك “اشاعة” أثارها أحد زملائك في المدرسة أو العمل ليشوه سمعتك**

**-10نصائح سريعة للتحكم بالغضب Mayo Clinic – Mental Health**

**1- عد إلى 10 قبل رد الفعل – طريقة تقليدية ولكنها فعالة لمنع الانفعالات القوية**

**2- ابتعد قليلاً عن الشخص أو الموقف المثير**

**3- عندما تشعر بأنك هدأت قليلاً – عبّر عن غضبك بطريقة ايجابية لا تعتمد طريقة التحدي، فالتعبير عن مشاعر الاحباط المرتبطة بشخص أو موقف، شيء صحي ويمنع تراكم المشاعر السلبية**

**4- النشاط البدني يفرغ الانفعالات الغاضبة – قم بنزهة، مارس أي نوع من الرياضات التي تستمتع بها**

**5- فكر ملياً قبل أن تقول أي شيء، وإلا فإنك قد تقول أشياء قد تندم عليها – قد يساعدك أن تكتب افكارك وترتكز عليها بدلاً من أن تتحدث عن أمور أخرى**

**6- فكر في حلول ايجابية للموقف المثير للغضب**

**7- استخدم جملاً تبدأ ب “أنا” بدل “أنت” فهي تجنبك إلقاء اللوم على الآخر، وبنفس الوقت تمكنك من التعبير ايجابياً عما يحبطك**

**8- لا تحقد وتعلم بأن تسامح الآخرين، ولا تتوقع أن تجري كل الأمور على هواك**

**9- استخدم حس الفكاهة لتقليل التوتر – لا تلجأ إلى التهكم فهو قد يجرح الأشخاص ويجعل الأمور تزيد سوءاً.**

**10- تعلم مهارات الاسترخاء كالتنفس العميق، التخيل )مناظر تبعث على الهدوء والراحة النفسية(، استمع إلى موسيقى تريحك ومارس اليوغا، فهي تبعث على الاسترخاء من خلال تمارين جسدية مصحوبة بتمارين للتنفس.**

**تمرين ( 2) : التخلص من مشاعر الغضب**

**تعليمات للميسر:**

**قم بشرح التمرين وربما توضيحه أمام المشاركين وأطلب منهم تطبيقه لاحقاً خارج التدريب**

**• تخيل موقف يشعرك بالغضب – أدخل الموقف واشعر به جيداً .**

**• اكتب جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة .**

**• عبر عن نفسك عن طريق الرسم – رسم الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموقف .**

**• ضع الورقة والرسم في كيس بلاستيك وأغلقه وضعه جانباً .**

**• لقد غلفت غضبك.**

**• افتح الكيس وأخرج الورقة والرسم .**

**• إعد تقييم الموقف .**

**• هل لا زلت تشعر بالغضب؟**

**• هل بإمكانك تغيير الأحداث؟**

**• هل بإمكانك تغيير نظرتك لما حدث؟**

**• إذا وجدت بأنك لا زلت غاضباً قم بتغليف الغضب مرة أخرى .**

**• عندما تفتح الكيس وتجد أن الموقف لم يعد يثير فيك الغضب، قم بإلقاء الكيس في سلة القمامة – لقد
 تخلصت من غضبك تجاه هذا الموقف (تفحص مواقف أخرى تثير غضبك)**

**• قد يتطلب الموضوع فترة طويلة للتخلص من الغضب، وتكرار العملية مرات عديدة على مدى أيام .**