

دليل البرنامج التدريبي

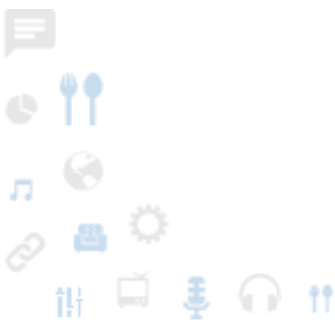


اسم البرنامج

إدارة وتفعيل الذات

الأهداف التفصيلية للبرنامج

- إدراك المشاركين لأهمية تطوير وتفعيل الذات في بناء منظومة النجاح الشخصي.
- إكساب المشاركين مهارات التخطيط الشخصي وآليات تصميم الخطط المحققة لأهدافهم الذاتية.
- إكساب المشاركين مهارات الإدارة الذاتية الفعالة من خلال إدارة وتنظيم الوقت وفن اتخاذ القرارات.





محتوي البرنامج

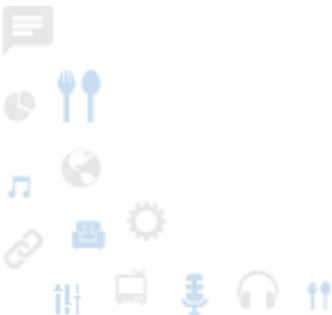
يقسم هذا البرنامج إلى عدة وحدات رئيسية هي :

الوحدة الأولى: مفهوم الإدارة الذاتية

- مفهوم الذات.
- مفهوم إدارة الذات.
- كيف نتعرف على ذواتنا بفاعلية؟
- عناصر إدارة الذات.

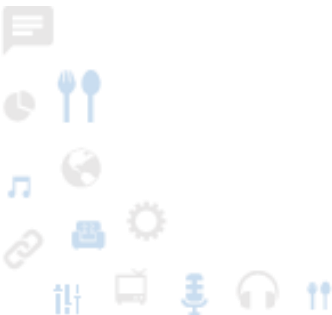
الوحدة الثانية: مهارات التخطيط الشخصي للذات

- أهمية التخطيط الذاتي.
- آليات إعداد الرؤية والرسالة الشخصية.
- كيف تحدد أهدافك؟



الوحدة الثالثة: مهارات الإدارة الذاتية الفعالة

- تنمية وتطوير الذات.
- السيطرة على الذات.
- إدارة وتنظيم الوقت.
- فن اتخاذ القرار.



| اليوم | موضوعات الوحدة | الهدف السلوكي | الزمن |
|--------|--|---|---------|
| الأول | الوحدة الأولى: مفهوم الإدارة الذاتية <ul style="list-style-type: none"> ▪ مفهوم الذات. ▪ مفهوم إدارة الذات. ▪ كيف تتعرف على ذاتنا بفاعلية؟ ▪ عناصر إدارة الذات. | إدراك المشاركين لأهمية تطوير وتفعيل الذات في بناء منظومة النجاح الشخصي. | 3 ساعات |
| الثاني | الوحدة الثانية: مهارات التخطيط الشخصي للذات <ul style="list-style-type: none"> ▪ أهمية التخطيط الذاتي. ▪ آليات إعداد الرؤية والرسالة الشخصية. ▪ كيف تحدد أهدافك؟ | إكساب المشاركين مهارات التخطيط الشخصي وآليات تصميم الخطط المحققة لأهدافهم. | 3 ساعات |
| الثالث | الوحدة الثالثة: مهارات الإدارة الذاتية الفعالة <ul style="list-style-type: none"> ▪ تنمية وتطوير الذات. ▪ السيطرة على الذات. ▪ إدارة وتنظيم الوقت. ▪ فن اتخاذ القرار. | إكساب المشاركين مهارات الإدارة الذاتية الفعالة من خلال إدارة الوقت واتخاذ القرار. | 3 ساعات |

