

برنامج الاستعداد المهني مستقبلي: أنشطة لإدارة التغيير في الحياة والمهن

### الكفاءات الرئيسية / الأهداف:

يركز البرنامج على بناء الوعي العاطفي بالذات والعلاقات مع الآخرين بهدف وضع أهداف مرنة تراعي التغيرات والظروف السلبية أحياناً. ستشجع الأنشطة المخصصة للصف العاشر الطلاب على تحديد وصياغة الأهداف القصيرة والطويلة الأجل، مع مراعاة آفاق حياتهم ومهنتهم، وتعزيز قدرتهم على تحمل المسؤولية عن أفعالهم لتحقيق أهدافهم بشكل أفضل.

### 1- رسم خريطة المرونة

**الهدف:** تعزيز الوعي العاطفي وتمكين الطلاب من التفكير في أهمية المرونة لتحقيق الأهداف.

#### طريقة التنفيذ:

- يُطلب من كل طالب تدوين موقف صعب أو مرهق مر به خلال العام الماضي.
- مناقشة كيفية تعاملهم مع هذا الموقف.
- تقديم مفهوم "منحنى التغيير" والذي يشمل مراحل: الصدمة، المقاومة، القبول، والالتزام.
- يُطلب من الطلاب محاولة وضع تجربتهم ضمن هذا المنحنى وتحليل كيف ساعدهم الالتزام على تطوير مهارات جديدة.

#### المخرجات المستهدفة:

- تعزيز فهم الطلاب لكيفية مواجهة التحديات.
- تشجيع التفكير الإيجابي وتطوير المرونة الشخصية.