



# برنامج مستقبلي طرق تطوير الذات

2021-2011

”لا أحد يصعد سلماً بخطوة واحدة فقط ، والأمر نفسه ينطبق على  
عملية تحسين الذات وتطويرها.“  
- روبرت أشتون

## نشاط : كيف يمكننا تطوير ذاتنا؟

قم بمحاولة ذكر أكبر عدد ممكن من أساليب تطوير الذات والمهارات.  
ثم رتبها حسب الأهمية بالنسبة لكم.

# المواضيع

- وسائل تطوير الذات
- تطوير الذات في رحلتنا العملية
- الاستمرارية في تطوير الذات
- مفهوم المسؤولية و المساءلة
- نشاط: تخيل مسارات بعض الشخصيات الناجحة

# تطوير الذات

يهدف تطوير الذات إلى اكتساب مهارات ومعلومات وكفاءات تساعد الشخص في نموه وتطوره الشخصي والذي يجعله أكثر فعالية ويؤدي أداءً أفضل.



ويمكن للشخص أن يطور ذاته بعدة وسائل مختلفة

# وسائل تطوير الذات

هناك عدة وسائل لتطوير الذات، تعتمد على طريقة المدرب/المعلم، ونوع المعلومة أو المهارة، و الأسلوب المفضل للشخص.

من وسائل تطوير الذات التالي:

محاضرات

ندوات ولقاءات

دورات تدريبية

ورش العمل

قراءة الكتب

العمل مع خبير

التجربة  
والتطبيق

المدرب  
الشخصي  
(كوتشينج)

النقد البناء

# نشاط ونقاش:

ماهي الوسائل التي قد استخدمتها في تطوير الذات؟ وماذا كانت  
المواضيع أو المجال؟

محاضرات

ندوات ولقاءات

دورات تدريبية

ورش العمل

قراءة الكتب

العمل مع خبير

التجربة  
والتطبيق

المدرّب  
الشخصي  
(كوتشينج)

النقد البناء

# خطتنا الشخصية

في نموذج الخطة الشخصية القسم الرابع: حدد المجالات أو المهارات والكفاءات التي ترغب في تطويرها ثم حدد الوسائل التي ستتبعها لتطوير ذاتك



# الاستمرارية في تطوير الذات

نقاش: كيف نستمر في تطوير ذاتنا؟ ماهي العوامل التي تساعدنا؟

# عوامل تساعد على استمرار تطوير الذات

- كتابة الخطط الشخصية ومراجعتها
- وجود البيئة الداعمة التي تساعد على تجاوز الصعوبات والنكسات
- وجود البيئة المحفزة والتي تشجع وتحفز على الاستمرار
- الثقة بالنفس والطموح
- وجود القدوة
- **المسؤولية والمساءلة**

## نشاط : من الأشخاص الذين يلعبون دوراً في تطوير ذاتك؟

هل يمكنك ذكر الأشخاص والجهات الذين يأخذون دوراً في تطويركم؟

من هؤلاء الأشخاص والجهات؟ وما الدور الذي يقومون به؟

من أهم شخص في تطوير ذاتك؟

# المسؤولية والمساءلة

مفهوم المسؤولية والمساءلة تعني أن الشخص هو المسؤول أو المحاسب على نتائج أعماله وأفعاله. وأنه من يتخذ القرارات بنفسه.

وتتبع مسؤولية تطوير الذات على الشخص نفسه. فنحن المسؤولون، ونحن من نتخذ قراراتنا التطويرية والحياتية. وعلينا أن نحاسب أنفسنا ونسألها دائماً عن القرارات التي اتخذناها ونراجعها.

وجود البيئة والمحفز يساعد على تطوير الذات، لكن نحن من نختار ونقرر

# نشأط: تخيل مسارات مختلفة لهذه الشخصيات



## والت ديزني

كان يعمل صحفياً، وتم طرده بحجة أنه لم يكن مبدعاً ومبتكراً.

حاول وأنشأ شركة للرسوم المتحركة، وفشل مشروعه وتم رفض أفلامه

لم ييأس وواصل كفاحه وأسس شركة والت ديزني الشهيرة والناجحة



## توماس أديسون

قال عنه مدرسه أنه غبي لدرجة أنه لا يستطيع تعلم أي شيء!

حاول 10 آلاف مرة في اختراعاته ولم ينجح فيها. واستمر في محاولاته

وحصل على 1093 براءة اختراع، بعض هذه الاختراعات غيرت العالم، وأهمها المصباح الكهربائي وكاميرا الأفلام وبعض أنواع البطاريات



## هارلاند ساندرز (مطاعم كنتاكي)

تعرض للطرد من العمل عشرات المرات، وتعرض فندقه الصغير ومطعمه للحريق ليؤسس مكانهما مطعماً جديداً ما لبث أن أغلقه مع انطلاق الحرب العالمية الثانية ليعود للعمل من جديد موظفاً في أحد المطاعم. سافر ساندرز حول الولايات المتحدة لبيع امتياز استخدام وصفته السرية للدجاج المقلي، وتمكن من بيع امتياز وصفته السرية



## أوبرا وينفري

ولدت في بيئة زراعية فقيرة وسبئية حيث تعرضت هناك للعديد من الإساءات. تعرضت أوبرا للطرد من أول عمل لها كمذيعة بمحطة تلفزيونية في بالتيمور لأنهم زعموا أن وجهها لا يصلح للتلفزيون! تعرضت للكثير من التمييز والمضايقات. ثم أصبحت مقدمةً لبرنامجها الشخصي الشهير والذي تم بثه على مدى 20 موسم

# واجب جماعي

اختر شخصية ملهمة من بيئتك (أهلك، زملاءك،  
منسوبي الجمعية، المدرب). اجر معهم حواراً  
ومقابلة،  
واذكر رحلته في تطوير ذاته، والصعوبات التي  
واجهها



شكراً