

ملخص وحدة المهارات الشخصية والاجتماعية

التعاون

تعريفه:

التعاون هو تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر، بحيث يكون كل منهم مستعدا للمشاركة في سبيل أمر ما متفق عليه، ويأتي غالبا في صورة مبسطة ومحدودة النطاق.

فوائد التعاون:

يسهم في توفير الوقت والجهد والمال

يساعد على تقاسم المعلومات

يعزز مفهوم المشاركة في النجاح

يبعد الإنسان عن الأنانية وحب الذات

العمل ضمن فريق

تعريفه:

مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل كل منهم مسئوليته تجاه ماكلف به، للوصول الى تحقيق هدف عام مشترك.

أنواع العمل ضمن فريق:

١-فريق العمل المكلف.

٢-فريق العمل ذو الطابع التطوعي.

عوامل نجاح فريق العمل:

تحديد الأدوار

تحديد الهدف

التجانس

تقاسم القيادة

تحمل المسؤولية

الإلتزام

التواصل مع الآخر

تعريفه :

عملية اتصال معلوماتية مباشرة أو غير مباشرة بين طرفين.

مهارات التواصل مع الآخر :

١- حسن الإستماع والإنصات

٣- احترام الآخر وحسن الظن به

٢- فهم مايقوله الآخر

٤- ضبط النفس والتحكم بالإنفعال

طرق التواصل مع الآخر :

(مهارات لفظية) (مهارات غير لفظية)

انتقاء المفردة

توضيح الكلمة بضدها

تأكيد معنى لكلمة بمرادفها

وضوح الصوت

إيماءات الوجه

هز الرأس

الابتسامة

حركة الجسد

إدارة الصراع

تعريفه:

هو اختلاف في وجهات النظر بين طرفين أو أكثر يحتول في حالات متقدمه منه إلى خلاف.

أسباب الصراع:

١- سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل مع الآخر.

٣- اختلاف الاهداف والحاجات

٢- التعصب للرأي

٤- ضغط العمل

مظاهر الصراع:

انفعال عند النقاش والحوار

التحول من مناقشة الافكار الى التعرض للسمات الشخصية

حدة في الصوت

التلفظ بألفاظ نابية

تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر

مهارات إدارة الصراع:

١- القدرة على تجنب الاختلاف

٣- التعامل مع المواقف بشيء من الحكمة

٢- استخدام الحوار لتقريب وجهات النظر

٤- البحث عن حل وسطي عند وجود مشكلة