

إدارة التغيير الشخصي





المستقبل هنا

التغيير في كل مكان



أثر التغيير

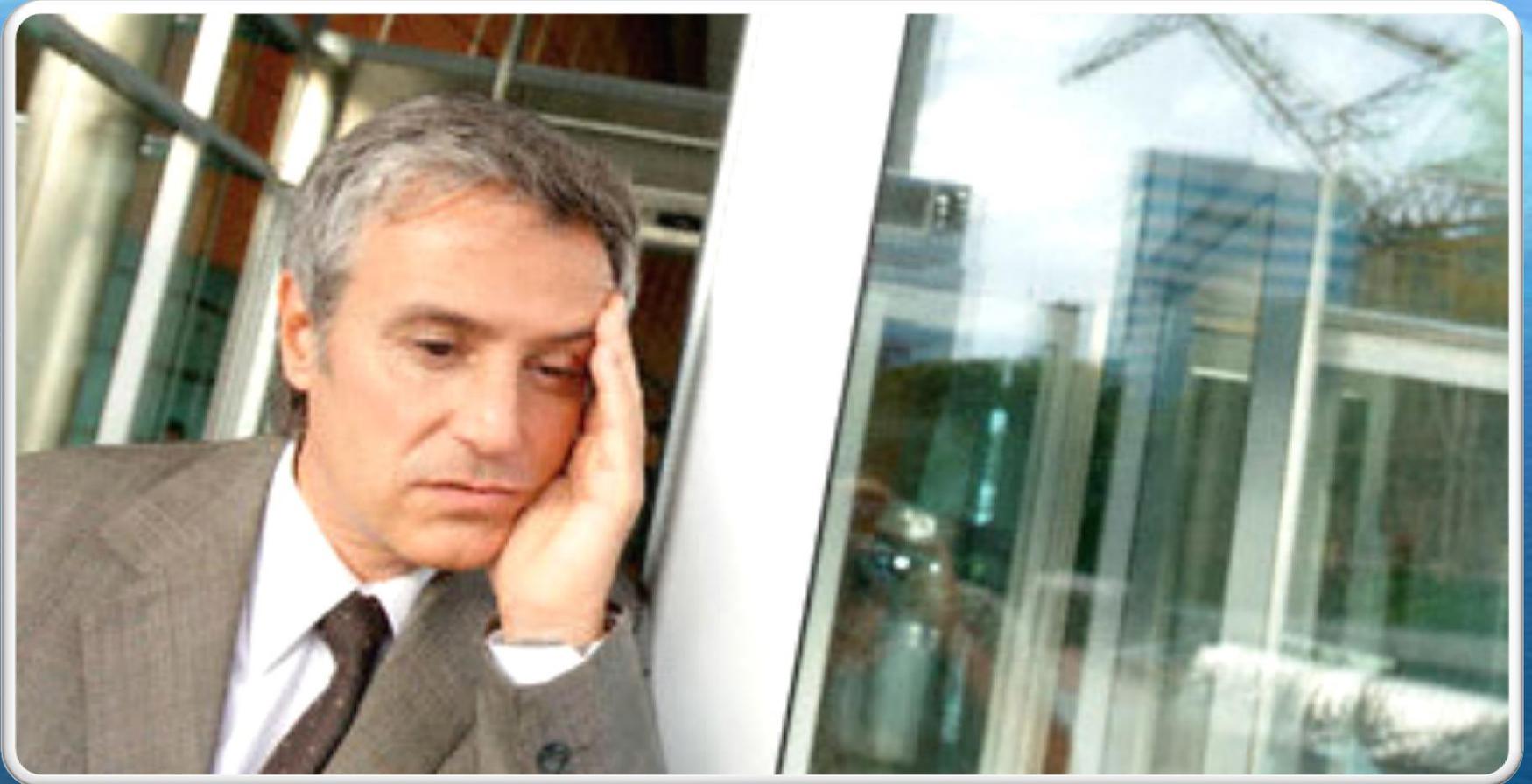
هل التغيير
حقيقة أم خيال؟



الاستجابة للتغيير



العناية بالجسم





أسس التغيير



ليس من المهم أن يكون لديك
مهارات إتقان التعامل مع
التغيير، ولكن الأهم أن يكون
لديك الرغبة في إحداث التغيير
والاستفادة من مستجدات
التغيير في الحياة



أساليب الاستفادة من المستجدات والمتغيرات

01 دراسة وتطوير مهارات فنية وإنسانية جديدة

02 السعي نحو من يعملون الأمور أو من يتعلمون

03 ادفع بنفسك وراء أساليب التنفيذ نفسها

04 تعلم أن تتصرف دون أن يكون لديك معلومات كافية

تأسيس الأمان في مكان العمل



وضع قواعد الأمن الخاصة بنا

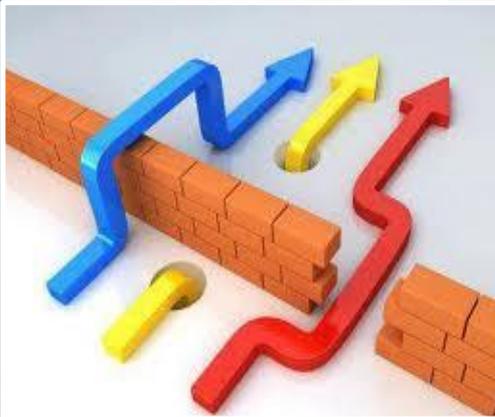
لا تحصر اهتمامك في حدود العمل



اجتياز حدود العمل



كن مرناً



كن متعدد المهارات



صعوبة التغيير

01 السيطرة على العواطف الداخلية للتغيير
ومواقفك تجاه هذا التغيير

02 تقديم الاقتراحات والتحدث مع الآخرين
حول التغيير

03 تجميع المعلومات وطلب المساعدة
والمساندة ممن حولك

04 ممارسة العناية الجسيمة

إعداد استجابة قوية





الانتقال خلال التحول الشخصي

أسلوب التحرك أثناء عملية التغيير الشخصي



المزيد من
التغيرات في
واقع الحياة



الاستفادة من
تجارب الماضي

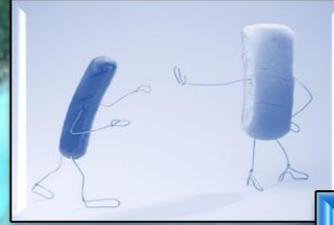
التغيير خلال دورة حياتك



مراحل عملية التغيير



مرحلة المقاومة



مرحلة الرفض

مراحل عملية التغيير



مرحلة الالتزام



مرحلة الاستكشاف

إيقاع التغيير المستمر



متى يصدف الناس بالمشاكل



تفهم المقاومة



تخطي الفرصة: الرؤية



قصة الصقر



الصقر هو أطول أنواع الطيور عمرا

يعيش الصقر حتى ٧٠ عاما

ولكن حتى يعيش الصقر لهذا العمر ، عليه اتخاذ قرارا صعبا



عندما يبلغ ٤٠ عاماً



تعجز أظافره التي كانت تتميز بالمرونة عن الإمساك بالفريسة وهي مصدر غذائه

يصبح منقاره القوي الحاد معقوفاً شديداً الانحناء



بسبب تقدمه في العمر ، تصبح أجنحته ثقيلة بسبب ثقل وزن ريشها وتلتصق
بالصدر ويصبح الطيران في غاية الصعوبة بالنسبة له





هذه الظروف تضع الصقر أمام خيارين:
إما أن يستسلم للموت أو أن يخضع نفسه لعملية تغيير مؤلمة تستمر ١٥٠ يوما

A brown eagle is perched on a rocky outcrop, looking towards the left. The background features a clear blue sky with scattered white clouds. The eagle's feathers are a rich brown color, and its beak is dark. The rock it sits on is grey and textured.

تتطلب العملية أن يقوم الصقر بالتحليق الى قمة الجبل الى حيث عشه

يقوم الصقر بضرب منقاره على صخرة بشدة
حتى تنكسر مقدمته المعقوفة



عند الانتهاء من كسر مقدمة المنقار،
ينتظر الصقر حتى ينمو المنقار من جديد.
ثم يقوم بعد ذلك بكسر مخالفه أيضا.





وبعد أن تنمو مخالب الصقر، يبدأ في نتف ريشه القديم

بعد خمسة أشهر يطير الصقر في رحلته الجديدة
وكأنه ولد من جديد .. ويعيش..



٣٠ سنة أخرى



زيادة القوة الشخصية

الإدارة الذاتية



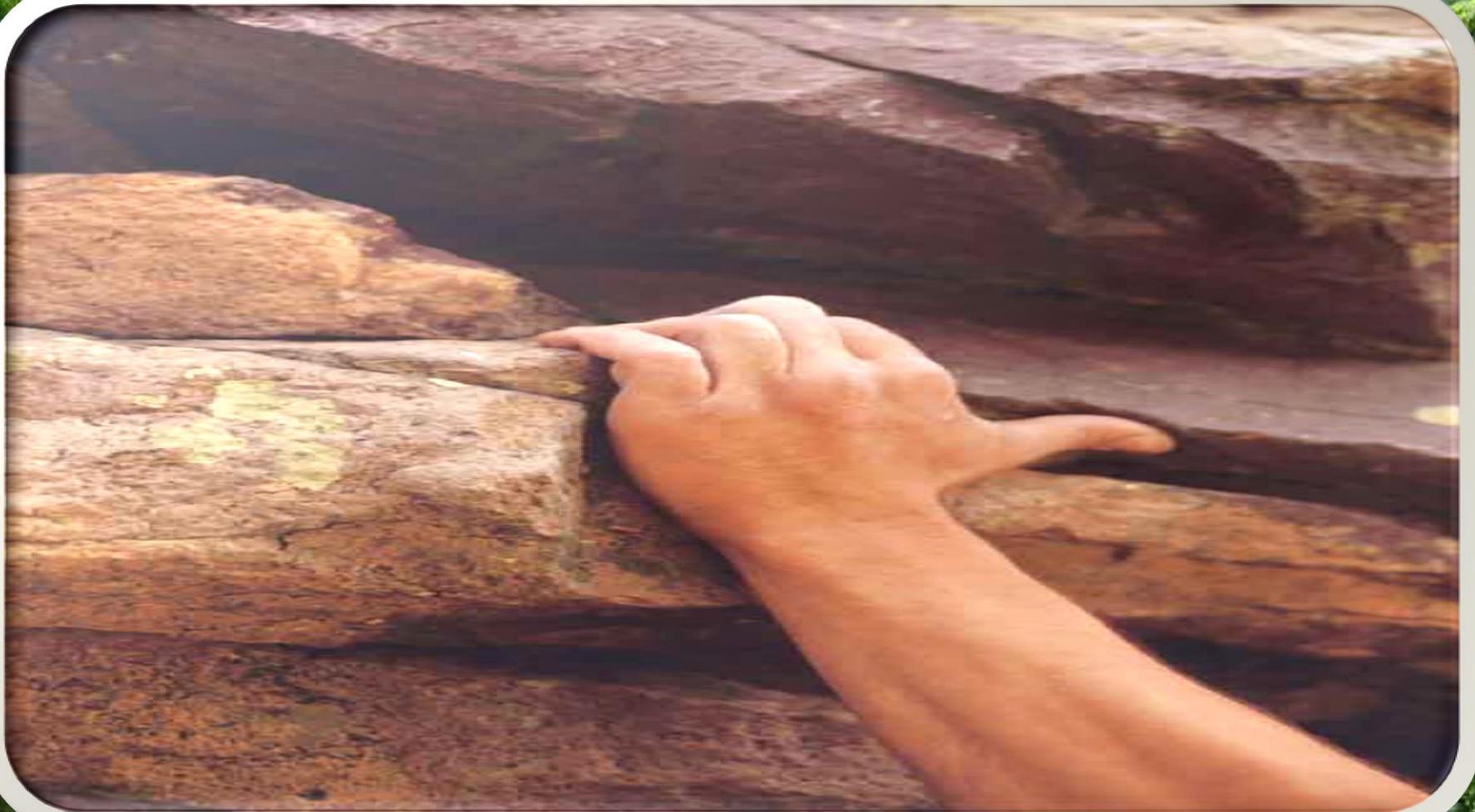
إيجاد مناخ إيجابي داخلي



احترام ذاتك: لست أنت من يقع عليه اللوم



واجه المستقبل



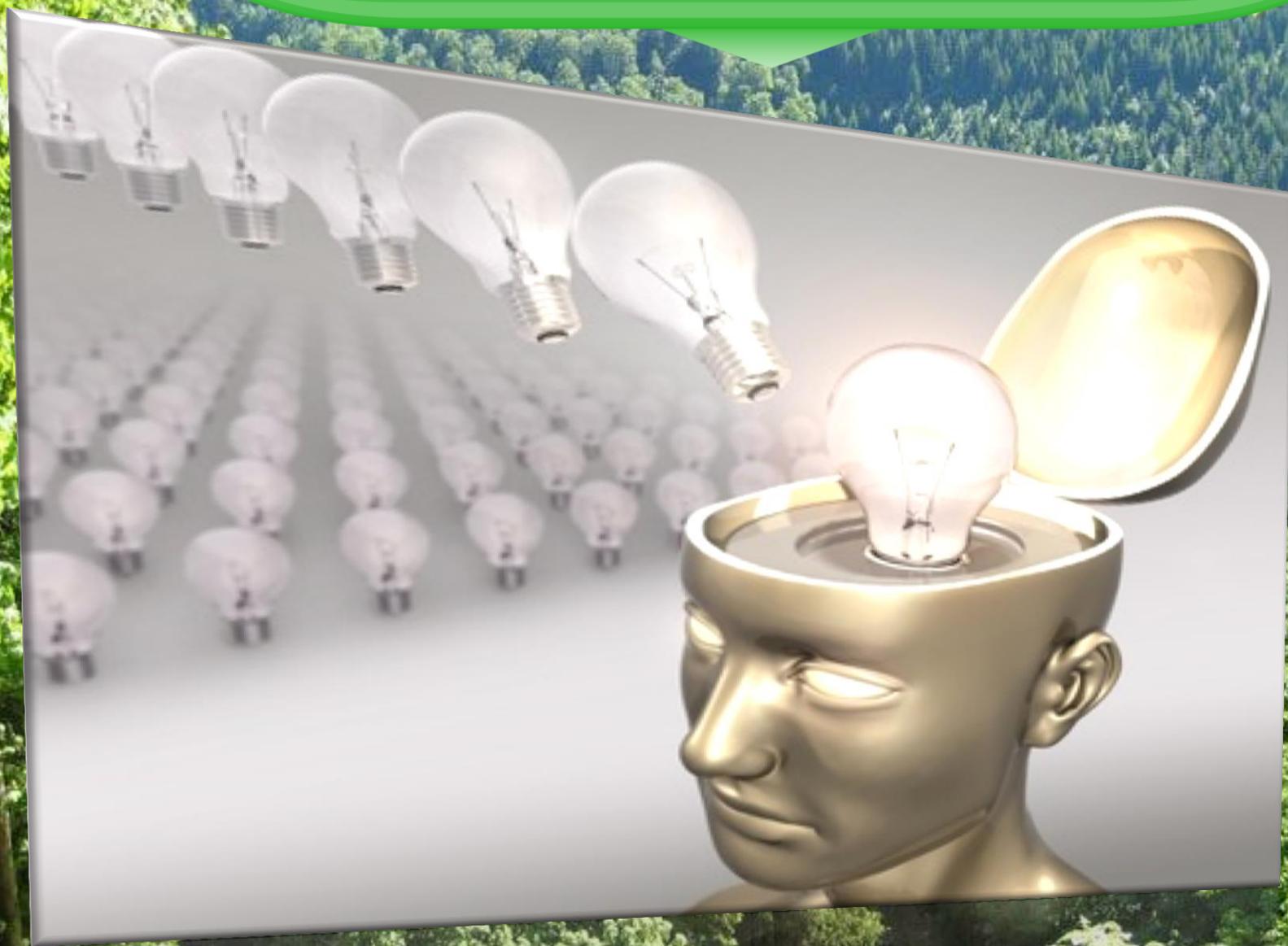
التعامل مع التوقعات القديمة



تتمية مواقف مواجهة الاحتمالات



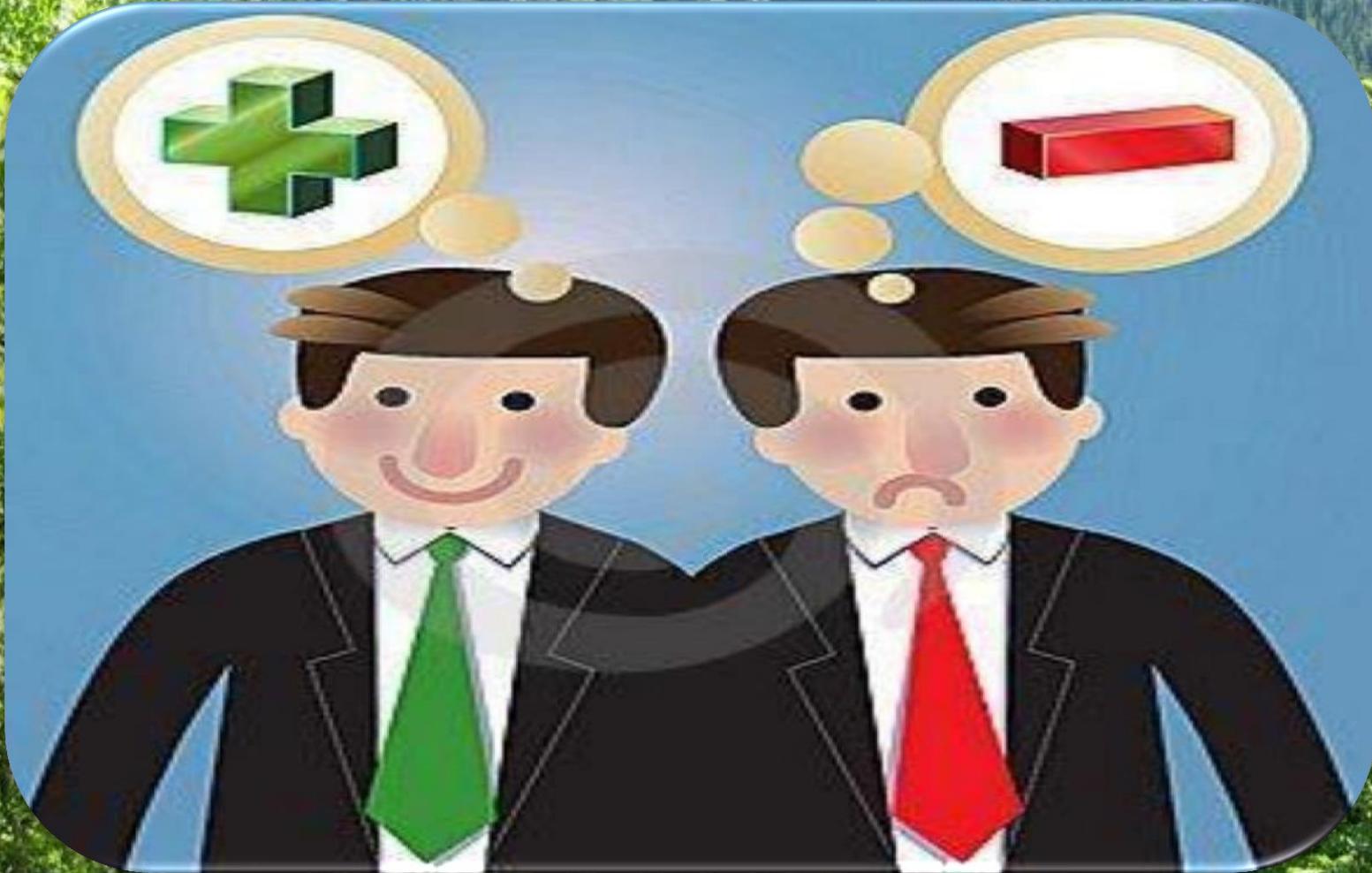
الإيحاء الذاتي



الأفكار المشجعة



تغيير الأفكار



كيف يمكنك تغيير الأفكار

تحمل المسؤولية

التجريب

تأكيد الأفكار الإيجابية

التدريب على الخيال الإيجابي

إعادة النظر في الأمور

التحول من الأفكار المثبطة إلى الأفكار المشجعة



الشروع في العمل

تطوير القوة الشخصية



مفهوم الشروع في العمل



تقدير القوة الشخصية

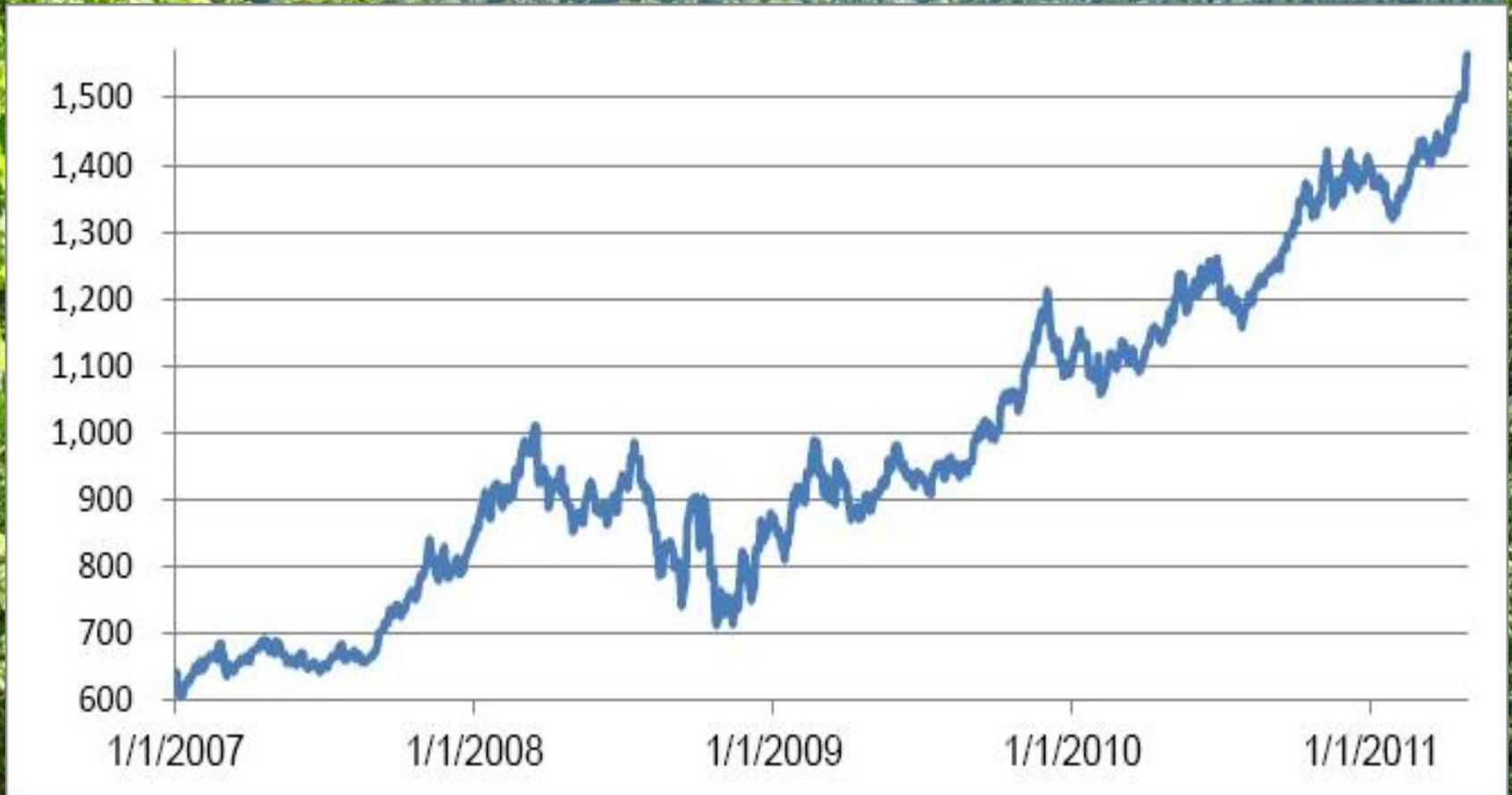
التفوق

المحاولات المستمرة

التخلي عن الأمر

عدم التفكير في الأمر

تحمل المخاطر





تحقيق التأثير وكسب المساندة

صورة المساعدة



أهمية المساندة



أنماط المساندة

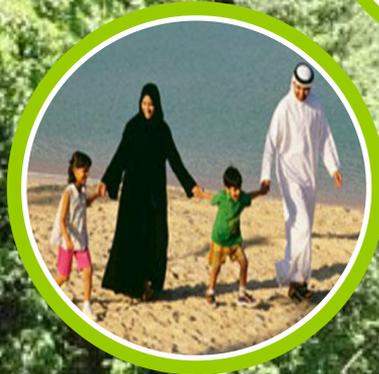
المستشارون



زملاء العمل



الأسرة



الأقرباء



طلب المساعدة



وسائل زيادة المساندة



إنشاء شبكة العلاقات



السعي وراء المعلومات



الحصول على المساعدة في مكان العمل



اللهم صلى على سيدنا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين

سبحانك اللهم وبحمد،
نشهد أن لا إله إلا أنت،
نستغفرك ونتوب إليك،
إنا كنا من الظالمين