



استراتيجية التغيير الشخصي



أهداف الدورة

بإذن الله، ستكون في النهاية قادراً على

1 تحديد مفهوم التخطيط، أهميته، فوائده

1

2 معرفة خطوات التخطيط الناجح

2

3 رسم وإعداد خطة زمنية وعملية للمستقبل

3

4 معرفة وسائل التأكد من تنفيذ الخطة

4





الهدف الرئيس للدورة

تدريب المشاركين على وضع خطة مستقبلية لأنفسهم





صورة وتعليق



قارن وحلل





المستحيل لا وجود له إلا في عقول العاجزين





مفهوم التخطيط الاستراتيجي

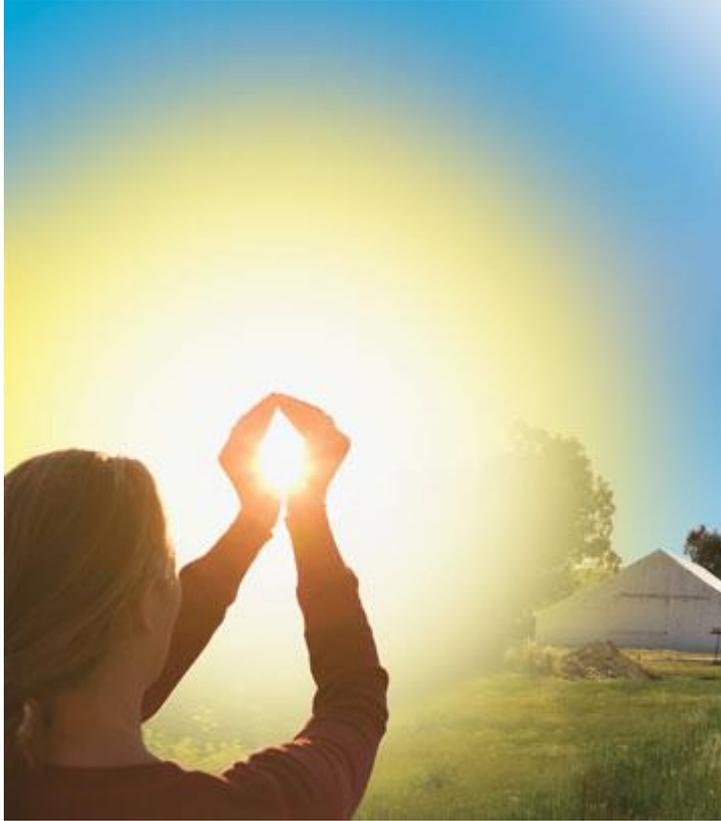


التنبؤ بالمستقبل و الاستعداد له
انطلاقاً من تحليل الحاضر
و توقعات اتجاهات المستقبل
لتحديد الاهداف المرغوب
تحقيقها ، وتحديد الاساليب
والوسائل المناسبة لتحقيق هذه
الاهداف بكفاءة و فاعلية وفقاً
لاولويات وجدول زمني





مفهوم التخطيط الاستراتيجي



* جهد منظم لصنع قرارات
جوهريّة تشكّل و توجه أداء
الفرد او المؤسسة .

* عملية بناء تخطيط طويل المدى .





الفرق بين التخطيط التقليدي و التخطيط الاستراتيجي

المسئولية

البعد الزمني

المضمون





الفرق بين التخطيط التقليدي و التخطيط الاستراتيجي

التخطيط التقليدي	التخطيط الاستراتيجي
نظام مغلق	نظام مفتوح
البيئة الداخلية	البيئة الداخلية و الخارجية
بيانات متاحة	اتجاهات حديثة
بيانات متصلة و مترابطة	القرار الابداعي
الفردية	الديمقراطية
المدخلات	النتائج
الروتين	التغيير
التقويم النهائي	المتابعة المستمرة



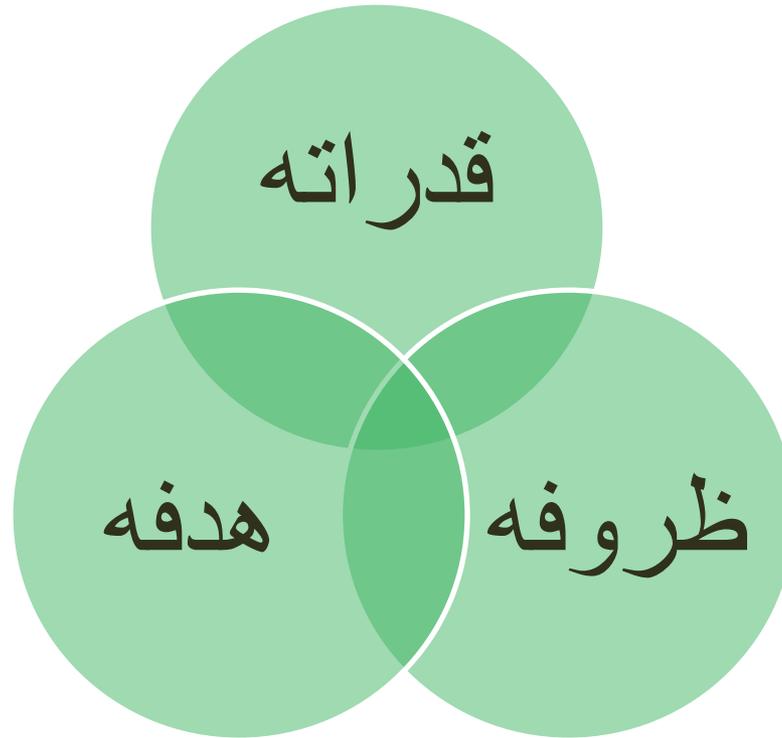


الفرق بين التخطيط التقليدي و التخطيط الاستراتيجي

التخطيط التقليدي	التخطيط الاستراتيجي
تخطيط خطي	تخطيط تتابعي
تنفيذ صارم	تنفيذ مرن
محايد	اداة حشد وتعبئة
وثيقة الخطة	عملية تخطيط شاملة



على الفرد ان يؤام بين





رؤية الفرد أو المؤسسة

حلم تسعى الى تحقيقه فى الأجل الطويل ، صعب التحقيق
و لكنه ليس مستحيل

عبارة تحدد اسباب وجود الفرد او المؤسسة و اهدافه و ما
يقدمه للآخرين و او لنفسه و كيف يقدمه و كيف يتميز فيه





الغايات النهائية

هى النتائج النهائية المطلوب تحقيقها فى الاجل الطويل وغالبا
تكون الغاية مفتوحة النهاية و غير محددة بفترة زمنية

مثل ان اكون طالبة متميز او معلمة متميزة





الأعمال العظيمة لا تؤدى بالقوة بل بالمتابعة





مقدمة في التخطيط

بعض الناس، ان لم يكن الكثير منهم

لا يعرفون إلى أين هم ذاهبون في الحياة بل ولا يبالوا بهذا الأمر

يحبطون عندما لا يجدون الطريق الموصل لهم إلى مستقبل زاهر

يودون مواصلة مشوار الحياة وارتقاء سلم النجاح
ولكن لا يستطيعون

يحاولون محاكاة أفعال الناجحين بالقراءة والتدريب ويخيل لهم
أنهم يتخطون العقبات وفي الواقع هم جامدون





لماذا كل هذا؟



لأنهم يعيشون دون

خطة مكتوبة

ولا يعرفون كيف يضعونها



دراسة

في الخمسينات من القرن الماضي أجريت الدراسة على عينة من ١٠٠ طالب السنة النهائية بجامعة هارفارد.

❖ تم سؤالهم عما يود كل واحد أن يكون بعد ١٠ سنوات؟.

❖ كان جواب الجميع أن يكونوا أغنياء وناجحين ومؤثرين في عالم المال والأعمال.

❖ فقط ١٠ % (١٠ طلاب) وضعوا أهدافا محددة وفصلوها .

❖ بعد ١٠ سنوات وجدت الدراسة أن ثروة هؤلاء العشرة تعادل ٩٦ % من إجمالي الثروة التي يملكها المائة في تلك العينة.





إلى أين تقودك خطواتك؟!



هل تريد أن تكون أفضل مما أنت عليه؟

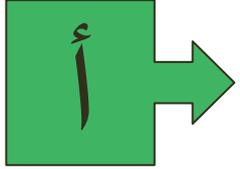
هل تريد أن تحقق أحلامك وآمالك؟

هل تعرف أين أنت الآن، وإلى أين تريد الوصول؟

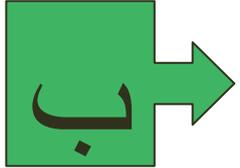




تمرين



أكتب الوضع الحالي لك الآن، وسمها النقطة



أكتب الوضع تتمنى أن تكون عليه مستقبلا، وسمها النقطة

أن ما تحتاجه للانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) هو معرفة التخطيط الصحيح وأدواته

أي: كيف تصل إلى هدفك و ما الذي عليك عمله لذلك؟





ما هو التخطيط!؟



تعريف التخطيط

تصميم المستقبل المؤمل وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه





فوائد التخطيط

يوضح معالم
الطريق

يوفر
المعايير

ينسق
المجهودات

يحدد الإتجاه





فوائد التخطيط

وفي كل هذا
يزيد من
الانتاجية

يساعد على
التحفيز

يكشف
الوضع

يجهز المرء





لماذا لا يخطط الناس ؟

انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط

1 التفاؤل المفرط عن الوضع الحالي

1

2 عدم القدرة على رسم خطة

2

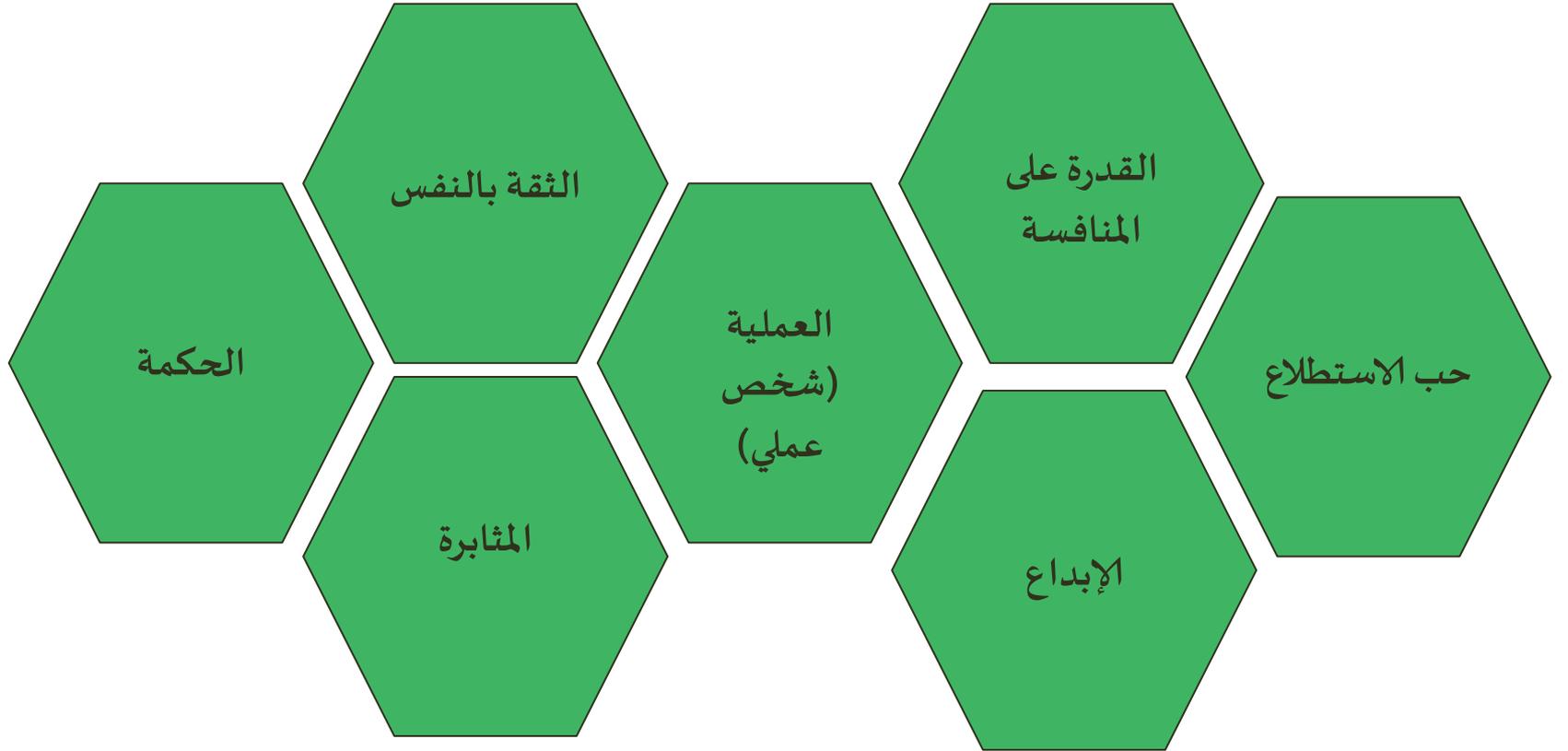
3 عدم معرفة الأولويات وترتيبها حسب الأهمية

3





صفات المخططين الناجحين





تمرين

قرر ما إذا كانت الصفات السابقة عالية، متوسطة، أو ضعيفة عندك؟

حدد أنك تنوي الزيادة في الصفات



خطوات وضع خطة ناجحة

يتبع الناس طرق متعددة لبرمجة حياتهم

1 قائمة بالأعمال و المهام اليومية وتنفيذها وتعديلها كل يوم بيومه

2 الجدولة الزمنية للأعمال خلال اليوم

3 إدارة الأولويات حسب أهميتها

4 إدارة العمر أي برمجة الحياة بدلاً من برمجة الساعة

في هذا البرنامج نجمع بين إدارة الأولويات و إدارة العمر
والخطوات العملية اللازمة لذلك





خطوات وضع خطة ناجحة

نريد أن تجيب على أربعة أسئلة هامة هي

رضا الله و عبادته و الفوز بالجنة
ولكن..

لماذا أحيأ وأعيش؟

تخيل عند الممات... هل تركت أثراً،
هل أنت راض، هل حققت نتائج...
لا يجب الآن ولكن

ماذا أنجزت في حياتي؟

في النهاية
فعلا و بصدق مع النفس....

هل أنا سعيد؟

ليس ظاهرياً و لكن من الأعماق
و السريرة...

هل أنت صادق مع نفسك و الآخرين؟



خطوات وضع خطة ناجحة

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي
من الخطوات الأساسية التالية

من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التشخيص

أين أريد أن أكون؟

التهديف

كيف أصل إلى ما أريد؟

التنظيم

كيف أعرف أنني وصلت؟

التنفيذ





خطوات وضع خطة ناجحة

إن الإجابة على هذه الأسئلة
يحتاج إلى وقت طويل
و تأمل و تركيز و صدق مع
النفس في أوقات صفاء ذهني
ورغبة في تشخيص النفس
والتهديف للمستقبل





خطوات وضع خطة ناجحة





خطوات وضع خطة ناجحة

الخطوة الأولى: التشخيص





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الأول: ماذا أنجزت وما الذي حققت؟

- ❖ ما أهم المشاريع التي أنجزتها في الأعوام الماضية القريبة؟
- ❖ ما الأعمال التي استمتعت عند القيام بها؟
- ❖ ما أسعد اللحظات؟
- ❖ كم من المال ربحت؟
- ❖ ما الدرجات التي حققتها؟
- ❖ هل اقتنيت أشياء مفيدة أو تخلصت من أمور سيئة؟
- ❖ هل قمت بشيء مميز صحي أو رياضي أو ثقافي أو على مستوى العلاقات مع الأسرة و الأصدقاء؟





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الثاني: ما الأمور التي كانت مخيبة لآمالي؟

- ❖ ماذا كنت تأمل أن تفعل و لم تقم به؟
- ❖ ما الأحلام التي لم تتحقق و الآمال التي لم تنجز؟
- ❖ هل تعهدت بالتخلص من أمور أو القيام بها، ولم تفعل؟
- ❖ هل فقدت عزيزاً عليك؟
- ❖ هل فكرت في الزواج بجد ولم يتحقق؟ هل ساءت العلاقة مع الأسرة؟
- ❖ هل حققت معدلاً دراسياً أقل بكثير مما توقعت؟
- ❖ هل حصل لك حادث أو أمر سيء؟





خطوات وضع خطة ناجحة

“يبلغ الصالحون الحكمة من خلال الإخفاق“





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

- ❖ ما السبب في كون تلك اللحظات سعيدة؟
- ❖ ما سر نجاحي؟
- ❖ ما الطرق المجدية؟
- ❖ لماذا استطعت تحقيق ذلك؟
- ❖ ما الذي كان يمكن أن يكون أكثر نفعاً؟
- ❖ ما الدرس المستفاد و هل تعلمته؟ و ما الدليل على ذلك؟
- ❖ ما النصائح التي أقدمها لنفسي كي لا أكرر الخطأ؟





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

- ❖ ما التغيير الذي أحتمه؟
- ❖ كيف أؤدي الأمور بشكل مختلف؟
- ❖ هل سارعت بمواجهة المشكلات وحلها؟
- ❖ هل احتاج إلى المزيد من الانضباط؟
- ❖ هل احتاج إلى قدرات وإمكانيات ومهارات؟





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الثالث: الدروس التي تعلمتها من الإنجازات والإخفاقات؟

- ❖ راجع قائمة الدروس الآن بدقة
- ❖ ما الاختلاف الذي يمكن أن يحدث و الفوائد إذا تعلمت هذا الدرس العام القادم؟

اختر أهم ثلاثة دروس.

لا تنس البقية!!





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

❖ تأكد أن الطريقة التي تفكر بها عن نفسك وأهدافك تمكنك من النجاح.

❖ التحول يحدث عندما تضع نفسك الهدف وليس ما حولك من المؤثرات.

❖ لاحظ الشكل التالي:



خطوات وضع خطة ناجحة



أنقل وعيك
دائماً إلى
المركز ، إلى
طاقتك
و قوتك
الكامنتين،
وستجد أنك
تتواصل مع
نفسك
الحقيقية

التصرف

السلوك

الخوف

من أكون؟
القلق

من أخاف أن أكون مثله؟

بمن أتشبه؟

التظاهر

اكتشافنا
لكيفية وضعنا
للحدود أمام
أنفسنا
يساعدنا على
الكشف عن
شكوكنا
و مخاوفنا
ومحو آثارها
علينا





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

- ❖ إكتشف كيف تضع حدوداً لنفسك وتحملها مسؤولية ما حدث لك حتى الآن.
- ❖ الاعتقاد الخاطيء بأننا ضحايا بدلاً من محاسبة أنفسنا عادة قوية جداً عندنا.
- ❖ كيف أضع حدوداً لنفسي
- ❖ ماذا كبّدي ذلك؟
- ❖ ربما يذكرك هذا بالإخفاقات، استخدم هذا لتدعم وعيك بالصلة بين فكرك ونتائجك.
- ❖ أجب الآن بنعم أو لا إذا عرفت الكيفية، هل أنا مستعد لوضع حدود لنفسي؟





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الرابع: كيف أضع حدوداً لنفسي، وكيف أتوقف؟

❖ ما المجالات الحياتية التي لا أحقق فيها ما أريده؟
العبادة، الصحة، المال، العلاقات، مثلاً

❖ ماذا أقول عن نفسي لكي أفسر هذه الاخفاقات؟
أنا مشغول، مهما حاولت لا أحقق، مثلاً

اكتشف منظورك الجديد، اجعله ثابتاً لديك، يزيد من قوتك، تفادى الرجوع إلى
منظورك القديم.





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال الخامس: ما قيمي الشخصية؟

- ❖ ما اهتماماتي في الحياة؟
- ❖ ما أهم المبادئ التي أعيش وفقها؟
- ❖ من وجهة نظري، ما أهم نقاط قوتي؟
- ❖ كيف أستفيد من نقاط قوتي في مشاريعي؟





خطوات وضع خطة ناجحة

- ❖ ما هي من وجهة نظري أهم نقاط ضعفي؟
- ❖ ما هي أسباب وجود نقاط الضعف لدي؟
- ❖ هل هناك طريقة في معالجة هذه النقاط مثل ..
(الدراسة، التدريب، تعويد النفس على بعض الطباع)؟
- ❖ هل أستطيع وضع مخطط زمني لمعالجة نقاط ضعفي؟





خطوات وضع خطة ناجحة

- ❖ ما هي الصفات التي تعجبني جداً في الآخرين؟
- ❖ من هم الأشخاص الذين أعجب بهم؟
- (أ) شخصيات تاريخية:
- ١- ١
 - ٢- ٢
 - ٣- ٣
- ما هي أسباب الإعجاب بهم؟
- ١- ١
 - ٢- ٢
 - ٣- ٣
- (ب) شخصيات معاصرة:
- ١- ١
 - ٢- ٢
 - ٣- ٣
- ما هي أسباب الإعجاب بهم؟
- ١- ١
 - ٢- ٢
 - ٣- ٣





خطوات وضع خطة ناجحة

❖ من هو الشخص الذي كان له أكبر الأثر في حياتي؟

❖ لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي؟





خطوات وضع خطة ناجحة

- ❖ لو كان لدي موارد غير محددة، ما الأعمال التي سأختار القيام بها؟
- ❖ لو لم يبق من عمري سوى ستة أشهر ماذا سأنجز فيها؟
- ❖ ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي؟
- ❖ عندما أنظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ما هو أهم عمل عملته؟





خطوات وضع خطة ناجحة

- ❖ ما الأعمال اليومية التي أستمتع بأدائها؟
- ❖ ما أعمالي التي لها الأثر الأكبر في حياتي؟
- ❖ ما مدى شعوري بالرضا عن انجازاتي؟
- ❖ كم الفجوة بين ما أريد وما أنا عليه الآن؟
- ❖ ما هي الإجراءات التي أضعها لعلاج هذه الفجوة؟





خطوات وضع خطة ناجحة

❖ إن قيمنا الشخصية هي الدافع الأقوى للتغيير
و تحقيق الأهداف.

❖ حاول أن تتذكر هذه القيم و المبادئ التي تحكمك في الحياة وأنت
تصيغ أهدافك، و ترسم خطتك.





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال السادس : ما الأدوار التي أقوم بها في حياتي؟

❖ أكتب قائمة كاملة بجميع الأدوار التي تقوم بها حالياً أو ستقوم بها العام القادم.

مثال: دورك كطالب، ابن، زوج، أب، موظف، صديق، كاتب، محترف، رياضي،

❖ حاول أن تحصر أدوارك في ثمانية أو أقل بدمج بعضها إن استطعت.





التوازن في الحياة



يقع كثير من الناس في فخ الدولاب (الإطار غير المتوازن)

التركيز على بعض الجوانب في الحياة وإهمال جوانب أخرى ذات أهمية (العمل ، الأسرة ، العبادة ،)





التوازن في الحياة

تصور إطاراً له أسلاك مختلفة الطول .كيف يكون إترانه؟!!

في حياة الإنسان الحد الأدنى ثلاثة أسلاك:





التوازن في الحياة

(العبادة ، الصحة ، النفسية ...)

الحياة الشخصية

(الأسرة ، الأصدقاء ، المجتمع ...)

العلاقات

(الجهود المبذولة ذات القيمة الإنسانية
والمردود المالي)

العمل والمهنة





التوازن في الحياة

تمرين





التوازن في الحياة

ضع درجة الرضا على كل سلك بحيث يمثل صف مركز الإطار
(عدم الرضا) و ١٠ نهاية سلك (الرضا التام)

صل النقاط التي وضعت على الأسلاك واكتشف
هل إطارك مستدير أم منبعج!؟





التوازن في الحياة

حل الإطار من حيث جوانب لقصور والرضا

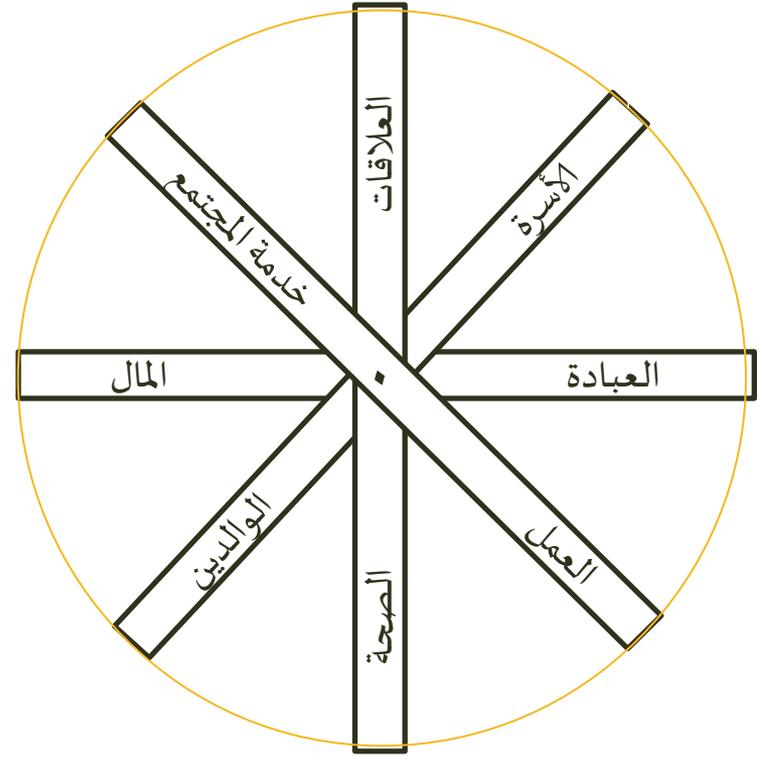
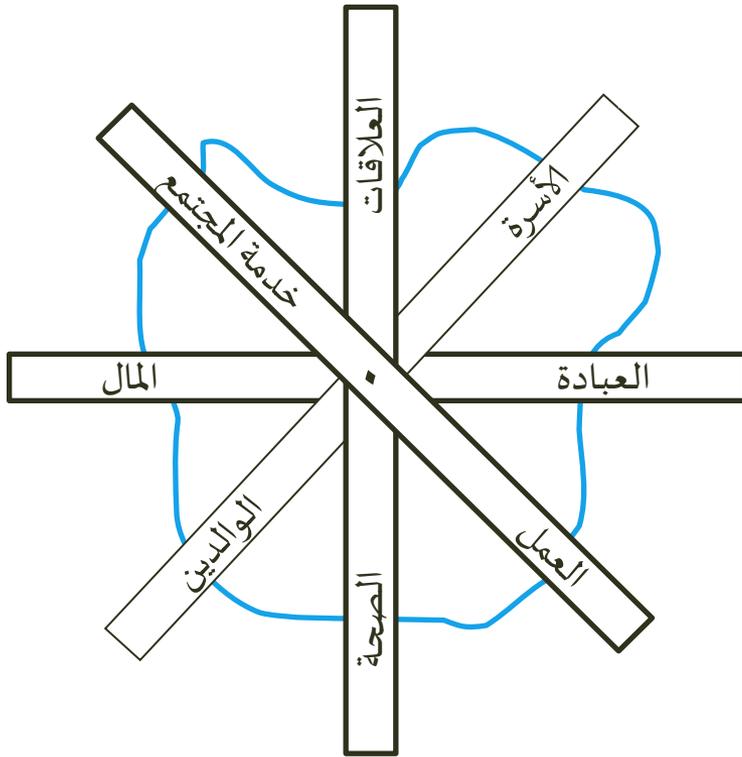
حدد الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من التركيز

أعد هذا التمرين وكرره دورياً، (شهرياً مثلاً)





عجلة التوازن





خطوات وضع خطة ناجحة

السؤال السابع: على أي دور أركز العام القادم؟

حاول أن تحدد الدور الذي تريد أن تركز عليه العام القادم.
ولا تنس ترتيب الأدوار الأخرى حسب أولويتها.

و بهذا تنتهي مرحلة التشخيص و التي تعتبر خطوة هامة على طريق التخطيط السليم
بمعرفة ذاتك عن صدق وقرب.





خطوات وضع خطة ناجحة

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي
من الخطوات الأساسية التالية

من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التشخيص

أين أريد أن أكون؟

التهديد

كيف أصل إلى ما أريد؟

التنظيم

كيف أعرف أنني وصلت؟

التنفيذ



خطوات وضع خطة ناجحة - التهديف

التهديف: أين أريد أن أكون؟ يستلزم تحديد:

1 المجال الذي سأعمل به وأتجه إليه

2 رؤيتي و رسالتي في الحياة

3 أدواري وأهدافي الشخصية





أهمية وجود الأهداف

الأهداف تساعد على :

1 تحديد الاتجاه

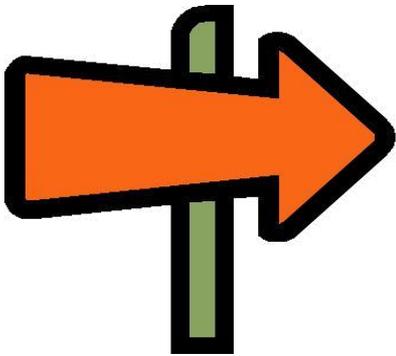
1

2 وضع الرؤى العامة في إطار قابل للتحقيق

2

3 المساعدة على معرفة الإنجاز الذي تم

3





السمات الضرورية في الأهداف

أن تكون محددة وواضحة وصادرة عن إرادة واقتناع

اتفاقها مع القيم الدينية والاجتماعية

واقعيته وقابليتها للتحقيق ضمن فترة زمنية محددة

تسلسلها المنطقي في الأولويات ، ومراعاتها للزمان والمكان





السمات الضرورية في الأهداف

أن تكون موجهة نحو التحسين والتطوير ، ونابعة من منطلق
النتائج والمخرجات

أن تكون محققة لأقصى عائد ممكن ، وموحية باستغلال أمثل
للإمكانات المتاحة

تضمنها قدرأ من **التحدي للقدرات** ، مع وجود مرونة كافية تجعلها
قابلة للتغيير ، والتطوير في الاتجاه المطلوب



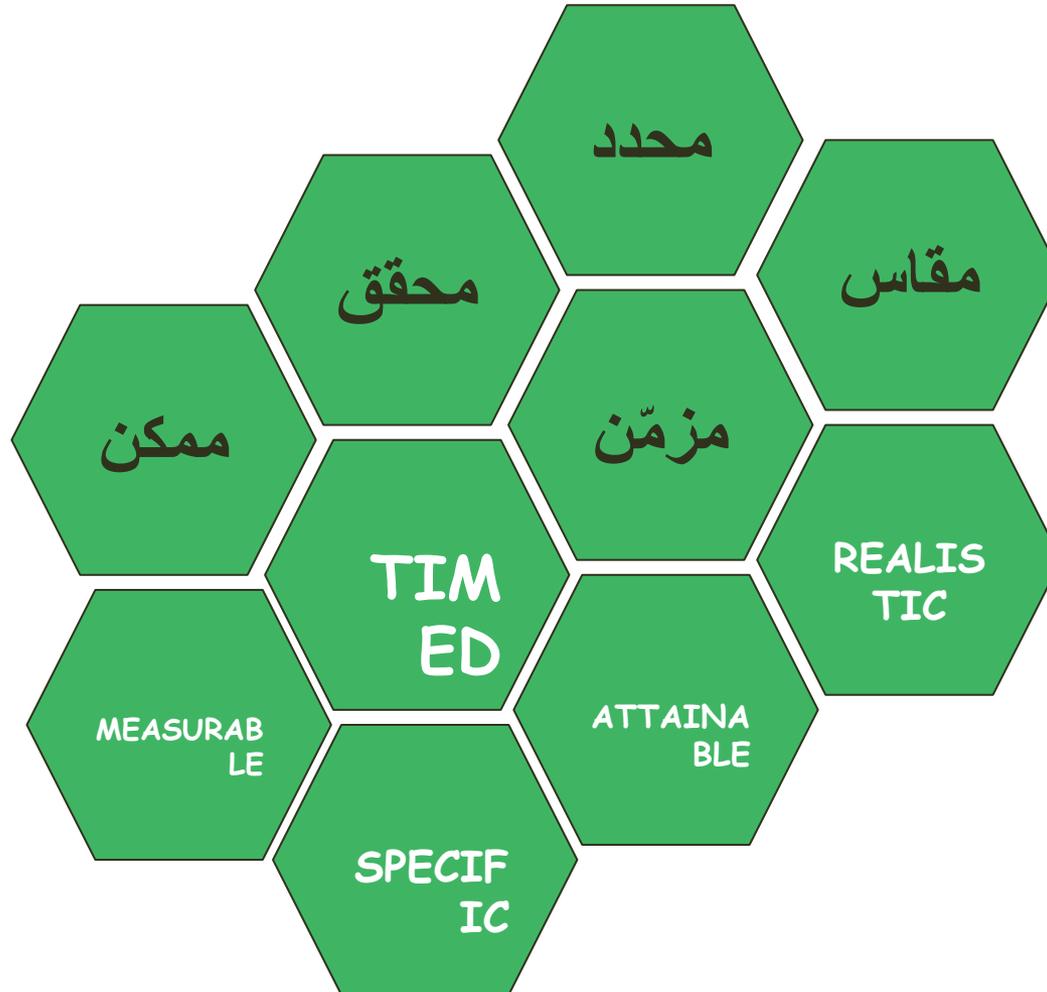


SAMRT





خصائص الأهداف الذكية (SMART GOALS)





الدقة والتحديد



وضوح الهدف وعدم كونه مبهمًا أو ضبابيًا يعد من السمات المهمة للأهداف. كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحًا فحسب، بل لابد من تحديده ووصفه. ولتوضيح ذلك، أنظر الأمثلة التالية





مثال على الدقة والتحديد

أهداف محددة وواضحة

- أريد أن أصبح مهندسًا متخصصًا في هندسة البترول خلال ٤ سنوات والعمل في شركة أرامكو السعودية للإسهام في تطوير إنتاج المملكة لحقولها البترولية الضخمة.
- أريد أن أحصل على شهادة في الحاسب الآلي من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن من أجل إدارة وتطوير أعمال شركة والدي الخاصة.

أهداف عامة

- أريد أن أكون مهندس بترول لأحصل على وظيفة.
- أريد أن أحصل على شهادة جامعية





مثال على القابلية للقياس

أهداف مقاسة

- يجب أن أحضر جميع حصص مقرر الرياضيات طوال هذا الفصل الدراسي كي أحصل على تقدير امتياز فيها.
- يجب أن أذاكر ساعتين كل خميس للإعداد لاختبار مستوى اللغة الإنجليزية (التوفل) كي أحصل على ٥٥٠ نقطة لأتمكن من الالتحاق ببرنامج الدراسات العليا

أهداف غير مقاسة

- علي أن أحضر معظم الحصص في مقرر الرياضيات كي أنجح فيه.
- أريد أن أرفع من قدرتي في اللغة الإنجليزية بشكل كبير





القابلية للإنجاز



عندما نعين الأهداف الأكثر أهمية لنا، نبدأ بتحديد طرق جعلها تتشكل بطريقة صحيحة، فنقوم بتحسين مواقفنا وقدراتنا ومهاراتنا وإمكانياتنا المادية لتبلغ منزلة تلكم الأهداف، ونبدأ برؤية الفرص التي كانت قد فحصت مسبقاً لتقربك أكثر من تحقيق أهدافك. تستطيع تنفيذ معظم الأهداف التي تضعها أيًا كانت إذا قمت بالتخطيط الحكيم للخطوات وتأسيس إطار زمني يسمح بتنفيذ هذه الخطوات





الواقعية



يجب أن تكون متأكدًا من أن الأهداف ملائمة
واقعية حتى يمكنك بلوغ ما تصبو إليه، وإذا لم
تستطع تحقيق ذلك فقد تصاب بشيء من فقدان
الحماس، وعندئذٍ قد تضطر للتخلي عنها





مثال على الواقعية

- ليس من المعقول أن تحقق هدفك لتصبح مهندسًا متميزًا وأنت ضعيف في مادة الرياضيات أو لا تحبها،
 - أو تقرر أن تكون طبيبًا وأنت تكره رؤية الدم
- لذلك من الضروري أن تبحث عن مكان القوة لديك وتوظفها في مكانها الصحيح لتحقيق الأهداف الواقعية.





الارتباط ببعء زمني



لا يكفي ان يكون الهدف واضحاً ومحددًا فحسب، بل لا بد من تحديده بزمن مناسب حتى نتمكن من إنجازه وتنفيذه. فإذا لم يوضع للهدف فترة زمنية محددة لتنفيذه فسيبقى أملاً ورغبة وليس هدفاً له سمة الفاعلية والتطبيق. لاحظ الفرق بين كل هدف ونظيره في الأمثلة التالية وستجد أن الأهداف المنضبطة بزمن محدد من الممكن تحقيقها ووضع آلية دقيقة لذلك، أما الأهداف المفتوحة في مدة تحقيقها فمن الواضح أنه يمكن أن يطول بها الأمل دون أن تجد طريقها للتنفيذ





مثال على الارتباط ببعد زمني

أهداف مرتبطة بزمن

- سوف أدخر أربعمئة ريالاً خلال خمسة الشهور القادمة حتى نهاية شهر ذي الحجة لشراء جهاز حاسب آلي بألفي ريال.
- يجب أن أحقق معدلاً تراكمياً لا يقل عن ٣ من ٤ في هذا الفصل.

أهداف غير مرتبطة بزمن

- سوف أسعى لادخار مبلغ ألفي ريال لشراء جهاز حاسب آلي.
 - يجب أن أحقق معدلاً تراكمياً مرتفعاً بأسرع وقت ممكن.
- ويجدر التنبيه أنه من المهم إعادة النظر مرة أخرى في المدة الزمنية التي حددتها للهدف إذا ظهر لك أنك لن تتمكن من تحقيقه فيها وللوصول إلى الزمن المناسب والواقعي لإنجاز المهمة المطلوبة.
- ولكن يجب أن تكون قبل ذلك قد وضعت برنامجاً واضحاً ودقيقاً لتحقيق الهدف حتى لا تتعود على تمديد المدة الزمنية للأهداف والتأجيل فيها كلما رغبت في ذلك





SWOT





نقاط القوة Strengths

أية إمكانيات داخلية ذاتية موجودة فعلاً تساعد على استغلال الفرص المتاحة والممكنة وعلى مكافحة التهديدات. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

1 ما هي نقاط القوة؟

1

2 ما هي الحسنات والمميزات الإيجابية (مواهب، مهارات، تصرفات، أقوال)؟

2

3 ما هي مصادر القوة؟

3



نقاط الضعف Weaknesses

أية ظروف وعوامل نقص داخلية موجودة فعلاً تعيق من القدرة على استغلال الفرص. يمكن التطرق للأسئلة التالية :

1 ما هي نقاط الضعف؟

2 ما هي الأمور المزعجة أو المخلة بالإتزان؟

3 ما هي الأمور التي تحتاج إلى معالجة، متابعة، دعم وتقوية؟





الفرص Threats

أية ظروف أو اتجاهات خارجية ذات أثر إيجابي تمكّن أو مكنت فرصة للتطور والنمو. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

1 ما هي التغيرات أو الظروف الخارجية التي ساعدت؟

2 ما هي الأمور التي تمّ استغلالها أو يمكن استغلالها للتقدم والنمو؟

3 ما هي الأمور التي ساهمت في عملية التطور والتقدم؟



التهديدات Opportunities

أية ظروف أو اتجاهات خارجية قد تؤثر سلباً أو أثرت بشكل سلبي وهي عامل مهدد أو قد تسبب خسارة وضرر. يمكن التطرق للأسئلة التالية:

1 ما هي التهديدات والمخاطر المحيطة؟

2 ما هي التغيرات التي أثرت أو قد تؤثر بشكل سلبي؟

3 كيف تمّ التعامل مع هذه التهديدات؟





عوامل داخلية

Strengths مواطن ونقاط القوة

Weaknesses مواطن ونقاط الضعف

التحليل الإستراتيجي الرباعي **SWOT Analysis**

Opportunities فرص

Threats تهديدات

عوامل خارجية



خصائص تحليل (SWOT)



خطوات وضع خطة ناجحة - التّهدف



❖ كيف أرفع مستوى الإيمانى و العبادى؟

❖ كيف أنمى مستواى العملى والثقافى؟

❖ ما هى الكتب التى أرىء أن أقرأها.. (٥٠% فى تخصصى و ٥٠% فى مجالات هامة يجب أن أحسن فىها)؟



خطوات وضع خطة ناجحة - التّهدف



❖ كيف أنمي علاقاتي؟

❖ مع أهلي:

❖ مع أصحابي:

❖ مع المحيطين بي:

❖ كيف أنمي نفسي صحياً وجسدياً؟

❖ كيف أنمي أوضاعي المالية؟

❖ كيف أضع مخطط عملي مرتبط بزمن محدد يسهم في تنفيذ ذلك؟



خطوات وضع خطة ناجحة - التّهدف

❖ ما هي عيوبي التي تمنعني من تحقيق النمو في هذه الجوانب؟

❖ كيف أعالج هذه العيوب و أتجاوزها؟

❖ تذكر أدوارك في الحياة التي وصلت إليها من الخطوة الأولى (مرحلة **التشخيص**)، ماذا أستطيع أن أفعل ليكون أدائي أفضل تجاه كل مما يلي وغيرها:

	المعلمين
	الأصدقاء
	فكري
	مالي
	اجتماعي

	الله
	الوالدين
	الزوجة
	الأولاد
	العمل

أنظر
الجدول
التالي





خطوات وضع خطة ناجحة

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي
من الخطوات الأساسية التالية

من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التشخيص

أين أريد أن أكون؟

التهديد

كيف أصل إلى ما أريد؟

التنظيم

كيف أعرف أنني وصلت؟

التنفيذ



خطوات وضع خطة ناجحة - التنظيم

التنظيم: كيف أصل إلى ما أريد؟

- ❖ وضع خطة زمنية مدروسة (سنوية، شهرية، أسبوعية، يومية)
- ❖ اختيار القرارات و المواقف حسب الأولويات.
- ❖ تنظيم وإدارة الوقت



خطوات وضع خطة ناجحة - التنظيم

بعد تحديدك ما تريد أن تقوم به ضمن أدوارك في العام القادم،
قم بجدولة و إسقاط هذه المشاريع إلى أعمالك خلال:

❖ أشهر

❖ ثم إلى أسابيع

❖ ثم إلى أيام

بقي أن نعرف كي ندير أوقاتنا في اليوم واللييلة وهو موضوع حلقة
إدارة الوقت





خطوات وضع خطة ناجحة

تتكون عملية تصميم خطة لمستقبلك الشخصي
من الخطوات الأساسية التالية

من أنا؟ وأين أنا الآن؟

التشخيص

أين أريد أن أكون؟

التهديد

كيف أصل إلى ما أريد؟

التنظيم

كيف أعرف أنني وصلت؟

التنفيذ



خطوات وضع خطة ناجحة - التنفيذ



❖ التنفيذ: كيف أعرف أنني وصلت؟

١- توفير متطلبات تنفيذ الخطة
المتطلبات: تحفيز - تعليم - تركيز - اتصال - إنجاز

٢- نقد ذاتي و تقويم لمنجزاتي:

(ولا أقسم بالنفس اللوامة)

في نهاية اليوم - الأسبوع - الشهر - السنة يجب أن تقوم بتقييم
ما مضى لكي تنظم ما يلي من الوقت.

حاول أن تسأل ، تجيب ، و تحلل التالي:



خطوات وضع خطة ناجحة - التنفيذ

- ❖ ما هي الأهداف التي حققتها؟
- ❖ ما هي التحديات التي تغلبت عليها؟
- ❖ ما هي القرارات التي اتخذتها؟
- ❖ هل وضعت الهام أولاً؟
- ❖ ما هي الأهداف التي لم احققها؟
- ❖ ما الذي منعتني من تحقيقها؟
- ❖ هل قمت بعملية التجديد الداخلي و التأمل و تأكيد العزم؟
- ❖ هل قمت يشحذ المنشار بشكل يومي؟



خطوات وضع خطة ناجحة - التنفيذ



من خلال عملية التقويم هذه :

❖ نرفع مستوى الإدراك الذاتي

❖ تنمية الضمير

❖ بناء العادات الفعالة

تذكر وجرب قيمة الخلوة مع النفس لفترات:

❖ التأمل - التفكير - الخلو بالنفس

❖ سجل في مفكرة تجربة كل أسبوع - شهر



خطوات وضع خطة ناجحة - التنفيذ



من خلال عملية التقويم هذه ...

هل وصلت إلى ما أريد؟ كيف أعرف ذلك؟

❖ هل حققت الرضا الداخلي - التوافق الاجتماعي - المنجزات

المادية- عادات عمل جديدة؟

❖ هل نضجت شخصيتي؟

❖ هل أمتك زمام حياتي و أبادر باتخاذ قراراتي؟

❖ هل تخلصت من القيود و الأوهام؟





إدارة الوقت





إدارة الوقت

❖ إدارة الوقت جزء من إدارة الحياة.

❖ بعد وضع الخطة و رسمها تحتاج إلى معرفة كيف تدير وقتك بفاعلية حتى تتأكد من تنفيذها بنجاح.

❖ ينصح بحضور دورة أو الاطلاع على وسائل الإدارة الناجحة للوقت.

❖ سنذكر هنا باختصار بعض الوسائل المفيدة لذلك.





الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت

تحديد الأهداف

إعداد جدول زمني (فصلي ، أسبوعي ، يومي) ” التخطيط المسبق ”

الاستعانة بالمفكرة

الاستعانة بالساعة





الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت

تنظيم المكان

تنظيم وترتيب المعلومات والسجلات

رتيب الاولويات (التفريق بين هام وعاجل)

محاولة عمل بعض الانشطة بطريقة أخرى





الوسائل المفيدة لاستثمار الوقت

محاولة عمل بعض الانشطة في وقت آخر

عمل اكثر من مهمة في رحلة واحدة

تسجيل جميع الطلبات في قائمة





نموذج جدول يومي

تمت	الوقت	قائمة الأعمال و المهام
		حل واجب المادة ..
		قراءة التقرير
		التحضير للاختبار
		تغيير زيت السيارة
		زيارة صديق
		شراء مستلزمات البيت
	



تذكر

- ❖ الأسئلة التي ذكرناها تعد استراتيجية وبعيدة المدى بالنسبة لمستقبلك الشخصي و عليك أن تسعى لمعرفة كيف تخطط للحياة.
- ❖ حتى تستطيع أن تخطط لمستقبلك على مدى بعيد، يجب أن تعرف كيف تخطط في البداية لعام واحد أو عامين.
- ❖ لقد ركّزنا في هذا العرض على التخطيط لعام واحد.



تذكر

❖ إن الإجابة على الأسئلة يحتاج إلى وقت طويل و تأمل و تركيز و صدق مع النفس في أوقات صفاء ذهني ورغبة في تشخيص النفس و التهديف للمستقبل.

❖ أن تخصص وقتاً لهذا الغرض وبعد أدنى ثلاث ساعات في أقرب وقت للقيام بعملية التخطيط.

❖ إذا خططت فابدأ بالتنفيذ و استمر في التقييم.



تذكر

❖ استعمل المذكرة التي وزعت في الدورة لتساعدك على فقرات التخطيط والإجابة على الأسئلة المطروحة.

❖ أكتب خطتك في صفحة واحدة تحتوي على:

أهم الدروس، منظور العام القادم، القيم، دور التركيز، أهم الأدوار، الأهداف و المشاريع.

❖ احتفظ بنسخة منها في جيبك، ملفاتك، علقها في الغرفة أو المكتب، و استفد منها في عملية التقييم والمراجعة الدورية و في نهاية العام.





هل تحققت أهداف الدورة؟؟؟

❖ في بداية الدورة ذكرنا أنه بإذن الله، سيكون المتدرب في نهايتها قادراً على:

1 تحديد مفهوم التخطيط، أهميته، فوائده

2 معرفة خطوات التخطيط الناجح

3 رسم وإعداد خطة زمنية وعملية للمستقبل

4 معرفة وسائل التأكد من تنفيذ الخطة





المراجع

- ❖ التخطيط أول خطوات النجاح - جيمس شيرمان - مترجم
- ❖ الإدارة الذاتية الناجحة - بول تيم - مترجم
- ❖ إدارة الذات - محمد أكرم العدلوني
- ❖ رتب حياتك - طارق السويدان - مجموعة أشرطة
- ❖ حتى لا تكون كلاً - عوض بن محمد القرني
- ❖ العادات السبع - ستيفن كوفي - مترجم
- ❖ أفضل سنة في عمرك الآن - جيني ديتزلر - مترجم
- ❖ كيف تدير وقتك - محمد فتحي
- ❖ إدارة الوقت - ماريون هاينز - مترجم
- ❖ فن إدارة الوقت - محمد ديماس





Thank You