

**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**جامعة الملك سعود – كلية التربية**

**مركز تدريب القيادات التربوية**

**دورة التطوير المهني لمشرفي التدريب التربوي**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**تلخيص الحقيبة التدريبية : العادات العشر للشخصية الناجحة**

**المدرب المركزي / فالح بن عثمان المتيهي**

**مكان إقامة البرنامج / كلية إدارة الأعمال بعفيف بتاريخ 17/5/1436 هـ**

**إعداد / خالد بن حوالالروقي العتيبي**

**الهدفالعامللبرنامج :**

**أنيكونالمتدربقادراًعلى تطبيق وممارسة العادات العشر للشخصية الناجحة.**

**الأهدافالتفصيليةللبرنامج:**

**1- أن يصوغ المتدرب مفهوم العادة.**

**2- أن يصوغ المتدرب مفهوم الشخصية**

**3- أن يصوغ المتدرب مفهوم النجاح**

**3- أن يعدد المتدرب العادات العشر للشخصية الناجحة.**

**4- أن يقارن المتدرب بين العادات الناجحة والعادات السلبية .**

**5- أن يصمم المتدرب خطة عمل لممارسة العادات العشر الناجحة.**

**6- أن يشرح المتدرب بالتفصيل طريقة الاستفادة من هذه العادات العشر .**

**7- أن يمارس المتدرب هذه العادات وتصبح جزء من حياته اليومية.**

**الفئة المستهدفة : الموظفين في القطاع الحكومي والقطاع الخاص**

**مدةالبرنامج:12 ساعة تدريبية ( 6 جلسات ) بمعدل 4 ساعات كل يوم**

**اليوم الأول**

**الجلسة الأولى:90د**

**موضوعاتها:**

1. **مفهوم العادة ، عناصر العادة ، أنواع العادة**
2. **مفهوم النجاح**

**الأنشطة:**

**أنشطة الجلسة الأولى/**

**نشاط 1/1/1:15**

**تعارف وإذابة الجليد وتحديد أهداف البرنامج**

**يقوم كل متدرب بالتعريف بالمتدرب الذي بجواره والعكس صحيح ( الاسم ، اللقب ، الوظيفة )**

**نشاط 1/1/2:20+20 فردي – جماعي**

**مفهوم العادة – عناصر العادة – أنواع العادة :**

**بعد حوار يقوم كل متدرب بتحديد مفهوم العادة ثم تخرج كل مجموعة بتعريف موحد ، بعدها تقوم المجموعة بتحديد عناصر العادة وأنواعها ثم تعرض كل مجموعة ما توصلت اليه.**

**نشاط 1/1/3:10 /10 فردي -جماعي**

**مفهوم النجاح :**

**يقوم كل متدرب بتحديد مفهوم النجاح ثم تخرج كل مجموعة بتعريف موحد.**

**الجلسة الثانية : 100 د**

**موضوعاتها:**

1. **العادات العشر للشخصية الناجحة**
2. **العادة الأولى: السعي للتميز**
3. **العادة الثانية: تحديد الأهداف**
4. **مواصفات الهدف الجيد SMART**
5. **تحليل سوات**

**أنشطة الجلسة الثانية :**

**نشاط 1/2/1:25+25فردي - جماعي**

**العادات العشر للشخصية الناجحة :**

**نطلب من المتدربين مشاهدة فيلم قصير يتحدث عن سيرة وتجارب بعض الناجحين ( سليمان الراجحي –عبدالرحمن العقيل )**

**http://www.mawhopon.net/Success-Story/4426**

**: http://muntada.islamtoday.net/t41967.html**

**ثم يكتب كل متدرب عادات الشخصية الناجحة ثم يناقش ما توصلت اليه مع زملائك.**

**ثم عرض العادات العشر للشخصية الناجحة. مناقشة العادة الاولى السعي للتميز**

**نشاط 1/2/2:20+25**

**العادة الثانية: تحديد الأهداف ومواصفات الهدف الجيد SMART**

**يتم توزيع الجدول أدناه ويقوم كل متدرب بإكماله**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أهداف إلهية** | **أهداف اجتماعية** | **أهداف شخصية** |
| قراءة جزء من القرآن كل يوم | تخصيص ساعتين كل يوم للجلوس مع الزوجة والأطفال | الحصول على تقييم مرتفع في العام الحالي |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ثم المناقشة ونستنتج منها مواصفات الهدف الجيد SMART**

**ثم نناقش تحليل سوات SWAT analysis**

**اليوم الثاني**

**الجلسة الأولى: 100د**

**موضوعاتها:**

**العادة الثالثة: ترتيب الأولويات**

**العادة الرابعة: التخطيط**

**انشطة الجلسة التدريبية الأولى :**

**نشاط 2/1/1:20+20**

**العادة الثالثة: ترتيب الأولويات**

**يتم توزيع الجدول ادناه ويقوم كل متدرب بإكمالهحسب الاولوية مبتدأ بالرقم 1 الى 6 ثم المناقشة للوصول الى العادة الثالثة ترتيب الأولويات**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأولية** | **نوع العمل** | | |
| **هام جداً** | **ضروري** | **غير ضروري** |
| **عاجل** |  |  |  |
| **غير عاجل** |  |  |  |

**نشاط 2/1/2 15+ 15**

**فردي : أكتب خمسة أهداف ثم رتبها حسب الاولوية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المستوى** | **نوع الخطه** | **الطريقة** |
| **الأول** | **مدى الحياة** | **وضع رسالة وغاية للحياة وذلك بوضع اهداف كبرى لتحقيقها .** |
| **الثاني** | **خطة من ثلاث الى خمس سنوات** | **تحديد هدفين او ثلاثة فقط خلال هذه السنوات منبثقة من الأهداف الكبرى.** |
| **الثالث** | **خطة سنوية** | **وضع برنامج عملي على مستوى السنة لتحقيق واحد او اكثر من الأهداف التي وضعت في المستوى الثاني.** |
| **الرابع** | **خطة شهرية** | **وضع جدول محدد وواضح وقابل للإنجاز خلال تاريخ محدد.** |
| **الخامس** | **خطة اسبوعية** | **تحديد اول يوم من كل اسبوع لدراسة الأهداف الشهرية و وضع الخطوات والآليات لتحقيقها.** |
| **السادس** | **خطة يومية** | **هي بمثابة الخلية في جسم الكائن الحي فهي وحدة التركيب لجميع الخطط وعلى قدر الفعالية من استغلالها تتحقق جميع الأهداف.** |

**نشاط 2-1-3 : 30**

**العادة الرابعة: التخطيط**

**فردي :بعد كتابة الاهداف وفق الاولويات , ضع خطة لتنفيذ هذه الاهداف مستعيناً بالجدول اعلاه**

**الجلسة الثانية : 100د**

**موضوعاتها:**

**العادة الخامسة: التركيز**

**العادة السادسة: إدارة الوقت**

**أنشطة الجلسة الثانية :**

**نشاط 2-2-1 : 20 + 25**

**العادة السادسة: إدارة الوقت**

**يقوم كل متدرب بشكل فردي بالإجابة على السؤال ماهو اسلوب السبع دقائق؟!**

**ثم نرشح من كل مجموعة اثنان لعرض الاجابة ومناقشة المتدربين لهم**

**اليوم الثالث :**

**الجلسة الأولى : 100 د  
موضوعاتها**

**العادة السابعة: جهاد النفس**

**العادة الثامنة: البراعة الإتصالية  
العادة التاسعة: التفكير الإيجابي**

**انشطة الجلسة الاولى :**

**نشاط 3-1-1 : 15 + 15 فردي**

**العادة السابعة: جهاد النفس**

**كيف تكون فعالاً في إدارة الصراع مع اعدائك؟!**

**نشاط 3/1/2 : 25 + 15**

**العادة الثامنة: البراعة الإتصالية**

**بأسلوب لعب الادوار نقوم بالتعرف على الاتصال الفعال ؟.**

**نشاط 3-1-3: فردي : 20 + 10**

**العادة التاسعة: التفكير الإيجابي ، كيف تبني عادة التفكير الإيجابي**

**احضر كوب نصف مملؤ ، وأسال التالي اذا نظرت الى هذا الكوب فكيف ستراه؟!!!**

**ثم نميز الشخص الايجابي من السلبي**

**ثم نعدد عشرة وسائل مهمة لبناء التفكير الإيجابي.**

**الجلسة الثاني :**

**موضوعاتها**

**العادة العاشرة: التوازن**

**نشاط 3-2-1 : 60 د - فردي**

**اشرح بالتفصيل طريقة تطبيقك لهذه العادات العشر عملياً ؟؟؟**

**وبالله التوفيق**