



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

ايمن سمير عايد الرويلي	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة إدلال	المنصة
الذكاء العاطفي	عنوان الدورة
45min	مدتها
<p>ماهو الذكاء العاطفي ؟</p> <ul style="list-style-type: none">- مجموعة من الكفاءات لتمكين العقل والقلب للوصول للقرار المناسب- اتزان العقل والقلب لأتخاذ القرار المناسب <p>ماهي اهميته ؟</p> <ul style="list-style-type: none">- يساعد على تطوير النفس- تحسين التعامل مع الاخرين- يساعد على انك تكون اكثر فاعلية في العمل	ملخص الدورة



- يمكنك للعيش حياة افضل
- العواطف والمشاعر تأخذ دور مهم في اتخاذ القرارات
- اعرف نفسك
- كيف افهم مشاعري ؟
- كيف افهم حالتي الشعورية؟
- ماهو النمط اللذي أمر به ؟
- اختر نفسك
- ماهي عواقب هذا التصرف
- متى آخر مره شعرت بالرضى
- ماهي الخيارات الأفضل ؟
- اعط نفسك
- ماهو هدفك بالحياة ؟
- كيف أكون عامل تأثير إيجابي ؟

- يساعد الذكاء العاطفي على :
- الإدراك الذاتي والقدرة على فهم مشاعر الآخرين
- التحكم وإعادة توجيه العواطف والاندفاعات التخريبية والتكيف مع الظروف المتغيرة
- التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين خاصة عند اتخاذ القرارات



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	ايمن سمير عايد الرويلي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة إدلال
عنوان الدورة	إدارة التغيير
مدتها	25min
ملخص الدورة	<ul style="list-style-type: none">- مفهوم التغيير: الانتقال من حالة راهنة الى حالة منشودة للوصول لهدف معين<ul style="list-style-type: none">• أنواع التغيير- التغيير الطوعي- التغيير الحتمي<ul style="list-style-type: none">• تغير قبل ان تحتاج للتغيير- ان لم تواكب التغيير حتما سوف تخسر • مقاومة التغيير- يتم مقاومته عندما لا يفهم ماهية التغيير



- أسباب المقاومة :
- الخوف من فقد مزايا اقتصادية
- الخوف من فقد مزايا اجتماعية
- الخوف من عدم تقبل التغيير
- يجب علينا الادراك بالحاجة للتغيير ومن ثما قبول التغيير
- نموذج **ADKAR**
- **Awareness** الوعي للحاجة للتغيير
- **Desire** الرغبة بالمشاركة بالتغيير ودعمه
- **Knowledge** المعرفة بشأن كيفية التغيير
- **Ability** القدرة اثناء التغيير وبعده
- **Reinforcement** التعزيز بهدف استدامة التغيير



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

ايمن سمير عايد الرويلي	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة إدراك	المنصة
حل المشكلات وأتخاذ القرارات	عنوان الدورة
30min	مدتها
<p>الوحدة الأولى : تعريف المشكلة وتحديدها</p> <p>ماهي المشكلة ؟ ما أهمية تحديد المشكلة ؟ ما أسس تحديد المشكلات ؟</p> <p>تعريف المشكلة : الخروج عن المسار الطبيعي المتوقع</p> <p>✓ طرق التعامل مع المشكلات</p>	ملخص الدورة



- تجاهل المشكلة أو تأخيرها : يؤدي هذا القرار إلى تفاقم المشكلة ويصعب حلها
- اتخاذ قرار متسرع : حل مؤقت ولا يحل المشكلة حل جذري ويمكن ظهورها مرة أخرى
- اتباع الطريقة العلمية لحل المشكلات

1. تحديد المشكلة

2. حل المشكلة

3. اتخاذ القرار

✓ أسس تعريف المشكلة :

1. إعادة صياغة المشكلة

2. وضع قائمة بالافتراضات المحتملة

3. الاعتماد على الحقائق

4. تجزئ المشكلة

5. النظر إلى المشكلة من زوايا أخرى

6. صياغة المشكلة بطريقة إيجابية



الوحدة الثانية : مراحل وخطوات حل المشكلة

✓ المرحلة الأولى : تحديد المشكلة

- التعرف الظاهري للمشكلة
- بحث الأسباب وتحليلها
- التعرف الحقيقي للمشكلة

✓ المرحلة الثانية : إتخاذ القرار

- تحديد الحلول المقترحة
- اختيار افضل الحلول

✓ المرحلة الثالثة : التخطيط وتنفيذ القرار

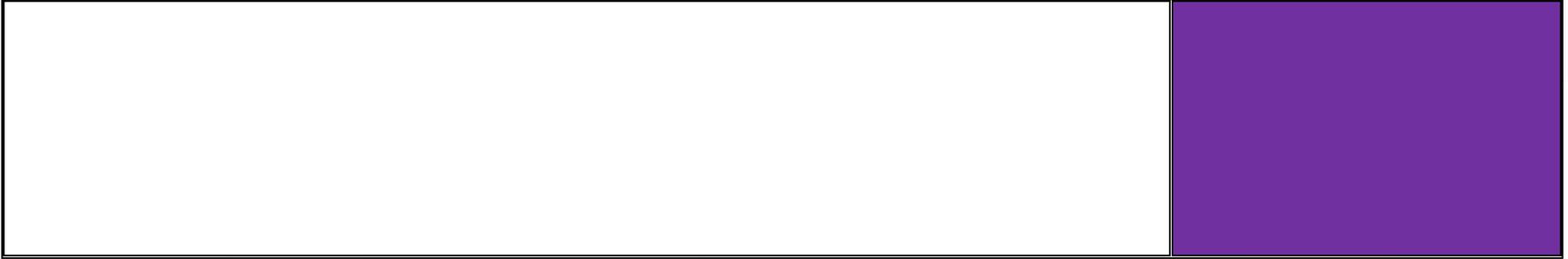
- وضع خطة العمل
- التنفيذ

✓ أنواع القرارات

- قرار تعسفي
- قرار تشاوري
- قرار جماعي



مجموعة حلول مبتكرة
Innovative Solutions Group





تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

ايمن سمير عايد الرويلي	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
منصة إِدالال	المنصة
التأثير وتطوير الذات	عنوان الدورة
15min	مدتها
<p>القسم الأول: تطوير الذات تعلمت في هذه الدورة ان تطوير الذات يكون عن طريق :</p> <ul style="list-style-type: none">● التدريب العملي- يساعد التدريب على استكشاف بيئة العمل- فرصة لتطوير النفس● العمل المجتمعي- تنمية القدرات- حب العطاء● الابداع- توافق التخصص والمهارة	ملخص الدورة



- توافق الميول والشغف

القسم الثاني : التأثير والتغيير

كيف نتغير ونتأثر؟

● العادات والتقاليد

- تنظيم الوقت

- لا تعزل نفسك

- لا تنغمس كلياً

● الأصدقاء والزملاء

- الاختيار الصحيح للاصدقاء لكي لا تتأثر بأشخاص سيئون

- الرفق بالاصدقاء

- استمع للنصائح

.



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

ايمن سمير عايد الرويلي	اسم المستفيد
الأولى	المجموعة
Youtube	المنصة
العادات الايجابية	عنوان الدورة
1h 30min	مدتها
<p>كيف تكون عادات إيجابية؟</p> <ul style="list-style-type: none">- اضع هدف محدد: ما هي النتيجة التي تريد تحقيقها- ابدأ التنفيذ بنظام متبع• لا يهم حجم التغيير الحاصل فالعادات هي ممارسات وسلوكيات روتينية صغيرة تتراكم لتكون شيء كبير مع مرور الوقت• الالتزام بنظام متبع يساعدك على تحقيق الأهداف ، والمداومة على النظام هو ما يحدث الفارق• لاكتساب عادةً إيجابية:- اجعلها سهلة	ملخص الدورة



مجموعة حلول مبتكرة
Innovative Solutions Group

- اجعلها واضحة
- اجعلها جذابة
- اجعلها محفزة

