



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	فيصل بن ثامر سعود الرويلي
المجموعة	مجموعة القادة الثانية
المنصة	منصة بوصلة الطاقات
عنوان الدورة	التعلم والتطوير الذاتي
مدتها	ثلاث ساعات
ملخص الدورة	تضمنت الدورة العديد من المحاور المهمة التي تهدف إلى تعزيز مهارات التعلم الذاتي وتطوير الذات من خلال أساليب وأدوات حديثة. تناولت الدورة المواضيع التالية: ١. تعريف التعلم الذاتي: • فهم مفهوم التعلم الذاتي وأهميته في تطوير المهارات الشخصية والمهنية. ٢. الفرق بين التعلم والتعليم والتطور: • توضيح الفروقات الجوهرية بين التعلم الذاتي والتعليم التقليدي، وكيفية تحقيق التطور المستمر من خلال التعلم الذاتي. ٣. أهمية التعلم الذاتي: • التعرف على فوائد التعلم الذاتي في الحياة العملية والمهنية، ودوره في تحقيق الأهداف الشخصية.



٤. هرم البقاء وأثر التعلم الذاتي:

- استعراض كيفية تأثير التعلم الذاتي على القدرة على التكيف وتحقيق النجاح في مختلف المجالات.

٥. استراتيجيات التعلم الذاتي:

- مناقشة الطرق الفعالة لاكتساب المعرفة وتنظيم الوقت لتحقيق أقصى استفادة من عملية التعلم الذاتي.

٦. مهارات التعلم الذاتي:

- اكتساب مهارات أساسية مثل تحديد الأهداف، إدارة الوقت، والتفكير النقدي، والتي تسهم في تعزيز التعلم المستمر.

٧. استخدام أدوات التعلم الذاتي:

- التعرف على الأدوات والموارد المتاحة، مثل المنصات التعليمية الرقمية والتقنيات الحديثة التي تساعد في تطوير الذات.

٨. المعايير الجمعية الدولية للتكنولوجيا في التعليم: (ISTE)

- استعراض المعايير العالمية التي تساعد المتعلم في تحسين مهاراته الرقمية وتشمل:

- مواطن رقمي.
- متعاون عالمي.
- مصمم مبتكر.
- متواصل مبدع.
- مفكر حاسوبي.
- منتج معرفة.
- متعلم متمكن.



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	فيصل بن ثامر سعود الرويلي
المجموعة	مجموعة القادة الثانية
المنصة	منصة إدراك
عنوان الدورة	حل المشكلات واتخاذ القرارات
مدتها	ساعة
ملخص الدورة	١. تعريف المشكلة وتحديدها: • التعرف على المشكلة وأسبابها. • استخدام أدوات مثل "شجرة المشكلات" و"ه لماذا" لتحليل المشكلة. • التفرقة بين الأعراض والأسباب الجذرية للمشكلة.



٢. مراحل وخطوات حل المشكلات:

- تحديد المشكلة بوضوح.
- جمع المعلومات وتحليل البيانات.
- تطوير الحلول البديلة.
- تقييم الحلول واختيار الأنسب.
- تنفيذ الحل ومتابعة الأداء.

٣. أدوات وتقنيات حل المشكلات:

- العصف الذهني والتفكير الإبداعي.
- تحليل السبب الجذري باستخدام طريقة "عظم السمكة".
- الاستفادة من مصفوفة القرارات لتقييم البدائل.

٤. اتخاذ القرارات وخطة التنفيذ:

- اتخاذ القرار بناءً على البيانات والأدلة.
- وضع خطة تنفيذية واضحة.
- مراقبة الأداء والتقييم المستمر لضمان نجاح القرار.

فوائد الدورة:

- تحسين القدرة على تحليل المشكلات وإيجاد حلول فعالة.
- تعزيز التفكير النقدي والإبداعي في اتخاذ القرارات.
- اكتساب مهارات عملية مفيدة في الحياة المهنية والشخصية.



الأدوات الأساسية:

١. طريقة عظم السمكة: (Ishikawa Diagram)

- تحليل الأسباب الجذرية بشكل منظم.
- تحديد العوامل الرئيسية التي تؤثر على المشكلة: الأفراد، الآلات، المواد، الطرق، البيئة.

٢. درجات التأييد:

- تقييم الحلول المقترحة عبر تصويت المشاركين بناءً على معايير محددة.

٣. العصف الذهني:

- توليد الأفكار بحرية لتقديم حلول مبتكرة دون قيود.

٤. العصف الكتابي:

- تدوين الأفكار بشكل فردي قبل مناقشتها جماعياً، مما يمنح فرصة للجميع للمشاركة دون تأثيرات جماعية.



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	فيصل بن ثامر سعود الرويلي
المجموعة	مجموعة القادة الثانية
المنصة	يوتيوب
عنوان الدورة	بناء العادات الإيجابية
مدتها	ساعتان
ملخص الدورة	١. فهم آلية العادات :العادات تتكون من أربع مراحل رئيسية: الإشارة، الرغبة، الاستجابة، والمكافأة. يتكرر هذا الدافع ليتم تأسيس العادة بشكل مستمر. الفهم الجيد لهذه المراحل يساعد في التحكم وتغيير العادات. ٢. استراتيجيات العادات الصغيرة :تبدأ العادات بتصرفات صغيرة وسهلة لا تتجاوز دقيقتين، وهذا يساعد في بناء الزخم وتحقيق الاستمرارية تدريجيًا. يُفضل أن تبدأ العادة بتصرف بسيط، كأن تقرأ صفحة واحدة فقط من الكتاب يوميًا.



٣. تعديل البيئة: البيئة لها تأثير قوي على سلوكياتنا. من خلال تغيير البيئة بحيث تدعم العادات الإيجابية وتقليل المشتتات التي تثير العادات السلبية، يصبح من الأسهل تبني العادات الجديدة. على سبيل المثال، وضع أدوات الرياضة في مكان مرئي لتشجيع استخدامها.
٤. استبدال العادات السلبية: لا يكفي مجرد إيقاف العادات السلبية، بل يجب استبدالها بعادات إيجابية. عند الرغبة في التوقف عن عادة سلبية، مثل تناول الطعام غير الصحي، يُستحسن البدء بعادة جديدة مرتبطة بالهدف، كتحضير وجبة صحية.
٥. التكرار والصبر: العادات تحتاج إلى التكرار المستمر حتى تصبح جزءاً من روتينك. تحسين بنسبة ١٪ يومياً يمكن أن يؤدي إلى تحسن كبير على المدى البعيد. المفتاح هنا هو الاستمرارية والصبر في تطبيق التغييرات.
٦. المكافآت والتقييم: بعد تنفيذ العادة بنجاح، من المهم تقديم مكافآت صغيرة لتحفيز النفس. المكافآت تساهم في تعزيز الحافز وتدعم استمرارية العادة. كما يجب أن يتم تقييم التقدم بشكل دوري لتحديد إذا كانت العادة تسير بشكل صحيح.
٧. التكيف مع العقبات: من الطبيعي أن تواجه صعوبات وعقبات خلال رحلة بناء العادة. بدلاً من الشعور بالإحباط، يجب التكيف مع هذه العقبات والتعامل معها بمرونة. العودة إلى العادة بعد توقف مؤقت هي جزء أساسي من العملية.
٨. بناء نظام مستمر: العادات الجيدة تعتمد على الاستمرارية. من خلال تكوين نظام مستمر يساعد في الحفاظ على العادة بشكل يومي، يصبح من السهل جعل العادة جزءاً من روتينك اليومي وتحقيق النجاح المستدام.