

تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	رغد بندر العنزي
المجموعة	الاولى
المنصة	يوتيوب
عنوان الدورة	بناء العادات الإيجابية (العادات القوية)
مدتها	ساعة ونصف
ملخص الدورة	البدء بعادات صغيرة وبسيطة تكون سهلة التنفيذ مثل القراءة لمدة 5 دقائق يوميًا أو المشي لمدة 10 دقائق. الالتزام بالعادات الصغيرة بشكل يومي، حيث إن التكرار يولد الاتساق ويجعل العادة جزءًا من الروتين اليومي. ترتيب البيئة الشخصية لجعل العادات الجيدة أكثر وضوحًا وسهولة. والعادات السيئة أكثر صعوبة. العمل على تحديد الهوية الشخصية التي نريد أن نكون عليها والتصرف بناءً على هذه الهوية. مثلاً "أنا شخص صحي ورياضي" بدلاً من أريد أن أمارس الرياضة والنفس ورتني تقديم مكافآت صغيرة لأتقن عند الالتزام بالعادة الجيدة لتنفيذ الاستمرار.

تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	رغد بندر العنزي
المجموعة	الاولى
المنصة	منصة ادلال
عنوان الدورة	القيادة وتحليل المشاكل واتخاذ القرار
مدتها	ساعة
ملخص الدورة	تسمية وتصنيف مهارات اتخاذ القرارات والتفكير النقدي وحل المشكلات الإبداعية تحليل النهج العقلاني في حل المشكلات واتخاذ القرارات استخدام التقنيات التقليدية والإبداعية لتحديد الأسباب وإنتاج الحلول ممارسة الأدوات الأساسية لاتخاذ القرارات السليمة استخدام الإبداع والتفكير الجانبي كدورات للأصا