|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم المشارك:** | ديما طارق أحمد باميان | **المجموعة:** | الأولى |
| **الرؤية:** | أسعى لأن أكون شخصية معروفة في مجال تخصصي القانون | | |
| **الرسالة:** | أن أكون انسانة فعالة في مجتمعي متعلمة ومثقفة | | |
| **القيم:** | الصدق والرحمة والعطف والإخلاص وعدم خذلان أي شخص | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجانب** | **م** | **الهدف (SMART)** | **المؤشرات** | **الفترة الزمنية** | **الإنجاز** |
|  |  | أن اتخرج بمرتبة الشرف الاولى | دراسة كل محاضره يوميا | كل يوم | وصلت لهدفي |
|  | الصحة واللياقة البدنية | ممارسة الرياضة | 3 مرات بالاسبوع عالاقل | بدأت الممارسة فعلا |
|  | العلاقات مع زوجي واطفالي | المحادثه مع الجميع عما دار بيومهم | إعطاء كل شخص نصف ساعة عالاقل للتحدث براحة | يوميا نجتمع على فتره قهوة المغرب |
|  | عباداتي | ملازمة السنن الرواتب | قيام الليل يوميا | ولله الحمد أصبحت عاده |
|  | تقوية المعرفة | قراءة كتب عن تخصصي القانون | لايقل معدل القراءة ساعه باليوم | قراءة كتاب الى الان |
|  | تطوير الذات | البدء بكتابة كتابي (لو كنت قاضيا) | كتابه مالايقل عن نموذجين من التكييفاتى القانونية | تم كتابه مالا يقل عن 50 نموذج |
|  | زيادة الدخل | الرجوع لحسابي لتسويق الميكب | نشر منتجاتي بكافة وسائل التواصل يوميا | أصبحت لدي اقبال من جديد للطلبات |
|  |  | الجانب النفسي | الاستراحة كل ماتطلب الامر ذلك بدون ضغط على نفسي | الجلوس باجواء تناسبني ولو ساعه يوميا لاستعادة طاقتي | كل ماانسحبت وقت التعب كل مااصبحت بطاقة افضل |
|  | تقوية الجانب الثقافي | الاستماع لبودكاستات عن تطوير الثقافة واثرها على شخصية الفرد | ربع ساعه يوميا لسماع المقاطع او اكثر من ذلك | الاستفاده من الطرق المطروحه وتطبيقها |
|  | الجانب الصحي | التبرع بالدم | التبرع كل 4 اشهر | تم التبرع مره واحده |
|  |  | الجانب الاجتماعي | التواصل يوميا مع الاقارب | محادثه مالا يقل عن نصف ساعه من يومي | أصبحت العلاقات افضل |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |