|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم المشارك:** | شموخ محمد المحارب | **المجموعة:** | الثانية |
| **الرؤية:** | الاستقرار النفسي على المدى القريب  والنجاح الشخصي والمجتمعي دائمًا | | |
| **الرسالة:** | - | | |
| **القيم:** | الوضوح.. البساطة.. الجودة | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجانب** | **م** | **الهدف (SMART)** | **المؤشرات** | **الفترة الزمنية** | **الإنجاز** |
| الدراسي |  | محاولة اتمام جميع مقررات الكلية بما يرضيني | وضع خطة اسبوعية للمذاكرة | طوال الفصل الثاني |  |
|  | اتمام جميع الاختبارات الاسبوعيه | مذاكرة محاضرتين على الاقل يوميا | طوال الفصل الثاني |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| النفسي |  | معرفة مسببات القلق | جلسات مكثفة مع ذاتي للتأمل | في أي لحظة أشعر فيها بعدم الاستقرار |  |
|  | الابتعاد عن الضغوط | حجز موعد مع استشاري نفسي | في القريب العاجل |  |
|  |  |  |  |  |
| الديني |  | اتمام ثلاث احزاء من القران في هذا الفصل | ساعة حفظ وتدبر في النهار | في الثلث الأول من السنة الجديده |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |