



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

يزن فلاح الرويلي	اسم المستفيد
الثانية	المجموعة
أدارك	المنصة
حل المشكلات واتخاذ القرارات	عنوان الدورة
3	مدتها
دورة “حل المشكلات واتخاذ القرارات” على منصة إدراك تهدف لتطوير مهارات التعامل مع المشكلات بطريقة فعّالة ومنهجية، بالإضافة إلى اتخاذ قرارات مدروسة بناءً على تحليلات واضحة. الدورة تسلط الضوء على أهمية تحديد المشكلات بدقة، وفهم أسبابها الجذرية، ثم البحث عن حلول مبتكرة وتنفيذها بطريقة عملية. أهداف الدورة 1. فهم مفهوم المشكلة والقدرة على تحليلها وتحديد نوعها (بسيطة، معقدة، أو غير متوقعة). 2. استخدام أدوات علمية لتحليل الأسباب الجذرية، مثل مخطط عظمة السمكة، مما يساعد في فهم المشكلة من جميع جوانبها.	



3. تعلم تقنيات مبتكرة لإيجاد حلول مثل العصف الذهني أو الكتابي لضمان تنوع الأفكار المطروحة.
4. تعزيز القدرة على اتخاذ قرارات مبنية على بيانات ومعايير واضحة.

مراحل حل المشكلات

الدورة تقسم عملية حل المشكلات إلى ثلاث مراحل رئيسية:

1. تحديد المشكلة: التأكد من فهم المشكلة بدقة من خلال تحليل الوضع الراهن والتمييز بين المشكلة الحقيقية والظاهرة.
2. تحليل الأسباب: باستخدام أدوات مثل مخطط السمكة لتحديد العوامل المؤثرة التي أدت للمشكلة.
3. ابتكار الحلول: الاستفادة من أساليب العصف الذهني والكتابي لتوليد أفكار متعددة ثم تقييمها لاختيار الأفضل.

الطرق العملية المستخدمة

- مخطط عظمة السمكة: يساعد في تفصيل المشكلة من خلال تقسيم أسبابها إلى فئات رئيسية مثل الموارد أو الأشخاص.
- العصف الذهني: يعمل على استخراج الأفكار بشكل جماعي في بيئة مفتوحة دون نقد.
- العصف الكتابي: يوفر فرصة لكل فرد للتعبير عن أفكاره بشكل مستقل لتجنب التأثيرات الجماعية أو التحيز.

نتائج الدورة

من خلال هذه الدورة، يكتسب المشاركون القدرة على:

- تحديد المشكلات بدقة أكبر.
- تحليل الأسباب والتعامل مع الجذور وليس الأعراض.
- توليد حلول مبتكرة وعملية للمشكلات.
- اتخاذ قرارات مبنية على منهجية مدروسة، مما يقلل من الأخطاء ويعزز الإنتاجية.

أهمية الدورة

الدورة تساعد في بناء شخصية مهنية قادرة على التعامل مع التحديات، سواء في العمل أو الحياة الشخصية. أدواتها وأساليبها تجعل حل المشكلات واتخاذ القرارات عملية أكثر تنظيمًا وسهولة، مما يرفع من كفاءة الفرد وقدرته على تحقيق النجاح في



مختلف المجالات.

تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

يزن فلاح الرويلي	اسم المستفيد
الثانية	المجموعة
.يوتيوب	المنصة
بناء العادات الذرية	عنوان الدورة
2.30	مدتها
ملخص الدورة	
كتاب "العادات الذرية" للمؤلف جيمس كليمر هو كتاب يعرض أسلوبًا عمليًا ومبسطًا لبناء عادات إيجابية والتخلص من العادات السلبية، مع التركيز على إجراء تغييرات صغيرة لكنها مستمرة لتحقيق نتائج كبيرة على المدى الطويل. المؤلف يوضح أن	



التحسين بنسبة 1% يوميًا يمكن أن يؤدي إلى نتائج مذهلة بمرور الوقت، لأن العادات اليومية هي ما تشكل حياتنا في النهاية.

أهم الأفكار الأساسية في الكتاب:

1. قوة التغييرات الصغيرة:
 - يركز الكتاب على أهمية البدء بخطوات بسيطة وواقعية لتغيير السلوك، حيث أن التغييرات الطفيفة يمكن أن تتراكم لتحديث تغييرات جذرية.
2. الإطار الرباعي لبناء العادات:
 - جيمس كلير يشرح عملية تكوين العادات من خلال أربعة عناصر رئيسية:
 - الإشارة: المحفز أو الموقف الذي يدفعك للقيام بالعادة.
 - الرغبة: الحافز النفسي الذي يشجعك على الاستجابة للإشارة.
 - الاستجابة: السلوك أو الفعل نفسه الذي تقوم به.
 - المكافأة: الفائدة أو النتيجة التي تحصل عليها، والتي تعزز العادة.

استراتيجيات بناء العادات الإيجابية:

- جعل العادة واضحة:
 - قم بتحديد الإشارات المرتبطة بالعادة المرغوبة، مثل وضع ملابس التمارين بجانب السرير لتذكيرك بالذهاب إلى الصالة الرياضية.
- جعل العادة جذابة:
 - اربط العادة بأمر ممتع أو محفز، مثل الاستماع إلى الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة.
- جعل العادة سهلة:
 - قم بتبسيط العملية لجعلها أقل جهدًا، مثل إعداد الأدوات اللازمة مسبقًا أو بدء التمرين لمدة قصيرة جدًا في البداية.
- جعل العادة مرضية:
 - امنح نفسك مكافأة فورية عند تنفيذ العادة، مثل مشاهدة حلقة من برنامجك المفضل بعد إنجاز عملك.

استراتيجيات التخلص من العادات السيئة:

- جعل العادة غير واضحة:
 - إزالة المحفزات المرتبطة بالسلوك، مثل إبعاد الوجبات السريعة عن متناول اليد.
- جعل العادة غير جذابة:
 - التفكير في العواقب السلبية المرتبطة بالعادة السيئة لجعلها أقل إغراءً.
- جعل العادة صعبة:



تعقيد الوصول إلى العادة السيئة، مثل حذف التطبيقات المسببة للتشتت من هاتفك.

- جعل العادة غير مرضية:

تقليل المتعة الناتجة عن العادة السيئة عبر وضع عواقب ملموسة، مثل إلزام نفسك بدفع غرامة صغيرة عند تخطي العادة.

رسائل أساسية في الكتاب:

- التركيز على الأنظمة والعمليات أهم من التركيز على الأهداف فقط، لأن الأنظمة هي التي تحدد التقدم المستمر.

- التغيير ليس حدثًا فوريًا، بل عملية تتطلب صبرًا ومثابرة.

- الهوية الشخصية تلعب دورًا أساسيًا في بناء العادات، حيث يجب أن تؤمن بأنك الشخص الذي يمكنه تحقيق

هذه العادات (مثل أن تقول لنفسك "أنا شخص نشيط" بدلاً من "أريد ممارسة الرياضة").