



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	جود احمد علي الجحيش
المجموعة	مجموعة القائدات الثانية
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	حل المشكلات واتخاذ القرارات
مدتها	٢ ساعة
ملخص الدورة	تحدثت الدورة عن المشكلات التي نواجهها في حياتنا وكيفية التعامل معها. ركزت على أهمية اتباع الطريقة العلمية في حل المشكلات، بدءًا من تحديدها إلى اتخاذ القرارات المناسبة كما تناولت أسس تعريف المشكلة وأهمية إعادة صياغتها والنظر إليها من زوايا مختلفة. شملت الدورة أيضا التفكير الإبداعي وآلياته مثل العصف الذهني والكتابي، إلى جانب استراتيجيات مبتكرة لاتخاذ القرارات وحل المشكلات بطريقة فعالة. وختامًا، أكدت على أهمية التخطيط والتنفيذ للوصول إلى الحلول المثلى

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

Jood Ahmed Ali Aljuhaysh

لإتمام الدورة التالية بنجاح

حل المشكلات واتخاذ القرارات

تعلّم الطالب في المساق كيفية تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار من خلال توضيح مفهوم المشكلات وآلية وصفها وتحديدّها، كما قدّم المساق أيضاً عرضاً تفصيلياً لمراحل حل المشكلة الثلاث وكيفية تطبيق الخطوات في كل مرحلة مع ضرورة التعرّف على الأدوات المختلفة والتي تسهم في حل المشكلات والتفكير بإبداع وعلى كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة بواقع (2) ساعات تدريبية وتفاعلية.

Suhail Jauaneh

د. سهيل جوعانة



قم بتصوير الرمز
المرفق من
صفحة الشهادة

٢٠٢٥/١/٢٢



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	جود احمد علي الجحيش
المجموعة	مجموعة القائدات الثانية
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	كيف نتعايش مع الخوف في حياتنا؟
مدتها	٣ ساعات
ملخص الدورة	الخوف ينقسم إلى: خوف لا يمكن السيطرة عليه كالموت، وآخر يمكن إخضاعه كالعلاقات، وخوف يرتبط بالإيغو كالفشل. سلم المساءلة يبدأ من الإنكار واللوم إلى تحمل المسؤولية وتنفيذ الحلول، حيث تعكس النتائج الظاهرة القرارات، وتستند إلى مهارات وقيم خفية. في هرم ماسلو، تبدأ الاحتياجات بالفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات. الألم يعكس الاكتئاب، والقوة تعبر عن الحماس والفعل. البرمجة تتأثر بالقواعد والقيم، ويجب تقييم السلوك لتبني الأفضل، مع تحقيق التوازن بين الألم والأمل لتحفيز التغيير.

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

Jood Ahmed Ali Aljuhaysh

by Manar Al Dina

منار الدنيا

لإتمام الدورة التالية بنجاح

كيف نتعايش مع الخوف في حياتنا؟

تعلّم الطالب كيفية تجاوز الخوف الذي قد يتعرض له بشكل دوري والذي قد يكون مؤثراً على ممارسته لحياته اليومية بشكل طبيعي. يُعدّ هذا المساق بمثابة مفتاح التمكن من الذات والتصالح مع النفس لفهم أنواع المخاوف ومراحلها الثلاث والتمكن من تجاوزها بنجاح. بواقع (3) ساعات تدريبية وتفاعلية.

٢٠٢٥/١/٢٣



شعرتك
للتحقق من
صحة الشهادة



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	جود احمد علي الجحيش
المجموعة	القائدات الثانية
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	مهارات إدارة الأموال بنجاح
مدتها	٤ ساعات
ملخص الدورة	إدارة الأموال تعتمد على الثقافة المالية واتخاذ قرارات مدروسة. الادخار جزء من الدخل لتحقيق الأهداف مع التمييز بين الحاجات الضرورية والرغبات. يُقسم الدخل إلى 60% للاحتياجات، 10% للادخار، و30% للرغبات. لتحقيق التوازن المالي، وثّق المصروفات، نظم الفواتير، خطط ميزانية شهرية، واقترض فقط للضروريات. الخدمات المصرفية مثل الحسابات والقروض والمحافظ تسهل إدارة المال.

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

Jood Ahmed Ali Aljuhaysh

لإتمام الدورة التالية بنجاح

مهارات إدارة الأموال بنجاح

في هذا المساق تعرف المتعلم على أساسيات الثقافة المالية وادوات إدارة الشؤون المالية الخاصة والعائلية بحكمة.



تم منح هذه الشهادة
لشخص من
المتدربين



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	جود احمد علي الجحيش
المجموعة	القائدات الثانيه
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	إدارة وتنظيم الوقت وتمالك الضغوط
مدتها	٢ ساعة
ملخص الدورة	الوقت مورد محدود، لذا يجب استغلاله بفعالية من خلال التخطيط وتحديد الأولويات. المهام الصغيرة تُنجز فوراً، وغير المهمة تُفوّض أو تُقسّم دون تأجيل. التخطيط الذكي يوازن بين العمل والحياة، ويعتمد على أهداف محددة ومعقولة ومجزية. لتنظيم الوقت، ركّز على المهام الهامة (مبدأ باريتو 80/20) واستخدم نموذج أيزنهاور لتحديد الأولويات (هام وعاجل، هام وغير عاجل، غير هام وعاجل، غير هام وغير عاجل). ضغوط الحياة قد تكون داخلية (مثل المثالية والمماثلة) أو خارجية (زيارات مفاجئة ومكالمات). لمواجهة، نطّم وقتك، ميّز بين ما يمكنك السيطرة عليه وما لا يمكنك، واعتن بصحتك النفسية والجسدية.



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	جود احمد علي الجحيش
المجموعة	القائدات الثانية
المنصة	يوتيوب
عنوان الدورة	كتاب العادات الذرية
مدتها	١ ساعة
ملخص الدورة	التغيير الكبير يبدأ بتحسينات صغيرة، فزيادة 1% يوميًا تجعلك أفضل بنسبة 37% سنويًا. ركّز على بناء نظام متكامل من العادات بدل التركيز على الأهداف؛ فإصلاح العادات يؤدي إلى إصلاح النتائج. هويتك تتشكل من عاداتك المتكررة، ولتغيير هويتك، حدّد الشخص الذي تريد أن تصبح عليه وابدأ بتبني سلوكياته. العادات تتشكل عبر الإشارة، التحفيز، الاستجابة، والمكافأة. لبناء عادة إيجابية، اجعلها واضحة، جذابة، سهلة، ومُشبعة، وللتخلص من عادة سلبية، اجعلها مخفية، غير جذابة، صعبة، وغير مشبعة. استراتيجيات النجاح تشمل تكديس العادات بربط جديدة مع قديمة، ترتيب البيئة لدعم العادات الجيدة، واستخدام قاعدة الدقيقتين لبدء عادات صغيرة وسهلة. التكرار هو المفتاح، وليس الوقت، والمكافآت الفورية تعزز السلوك الإيجابي. استمر في متابعة تقدمك، تقبل الملل، واختر عادات تناسب قدراتك للحفاظ على الدافعية.