



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	مجيد عائد ظاهر العنزي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة إدراك SDGx
عنوان الدورة	الطفولة المبكرة من أجل تنمية مستدامة
مدتها	٥ ساعات و ١٩ دقيقة
ملخص الدورة	ركزت دورة الطفولة المبكرة من أجل التنمية المستدامة بعدة عناصر وهي: كيف تتطور هندسة الدماغ، تأثير الشدائد والضغوطات السامة، المرونة وكيفية تعزيزها، التنمية الثقافية والسياق، التنمية الجسدية، التطور الإدراكي والادراك، تطور اللغة، التنمية الاجتماعية، التطور العاطفي ومزاجه، البنية الجسدية، التطور المعرفي، برامج الصحة، التنمية الاجتماعية والعاطفية، التغذية والأبوة، الحماية الاجتماعية، الرعاية والتعليم المبكر، حماية الطفل، كيف يتم إنشاء السياسة، الجودة والحوكمة. تعريف وأهمية الطفولة المبكرة: المرحلة من الولادة حتى سن الخامسة تُعتبر أساساً للصحة، التعليم، والتنمية الاجتماعية. العوامل المؤثرة في الطفولة المبكرة ١. هندسة الدماغ: يولد الطفل بمعظم خلاياه العصبية، وتتطور الروابط العصبية مع الخبرات المبكرة، مما يجعل البيئة عاملاً رئيسياً في تنمية الدماغ. ٢. التغذية والصحة: التغذية الجيدة تدعم النمو والتطور، بينما سوء التغذية يرتبط بالتقزم وتأخر الإدراك. ٣. التفاعلات الاجتماعية: العلاقات مع الوالدين ومقدمي الرعاية تؤثر على النمو، حيث يعتمد الدماغ على التفاعل المتبادل لتعزيز تطوره. ٤. الإجهاد: الإجهاد الإيجابي مفيد في بعض الأحيان، بينما الضغوط السامة تؤثر سلباً على صحة الأطفال. ٥. الثقافة والسياق: تختلف أنماط النمو حسب البيئة الثقافية والاجتماعية. الجوانب التطورية للطفولة المبكرة ١. النمو الجسدي: يتطور الطفل حركياً بشكل متدرج مدعوماً بتغذية سليمة. ٢. التطور المعرفي والإدراكي: يشمل الحواس، الذاكرة، وحل المشكلات. ٣. تطور اللغة: يعتمد على التفاعل والتجارب الاجتماعية. ٤. التطور العاطفي والاجتماعي: يشمل ضبط المشاعر والعلاقات مع الآخرين. السياسات والبرامج • السياسات الداعمة: تشمل اتفاقية حقوق الطفل وبرامج الحماية الاجتماعية. • التعليم والرعاية المبكرة: أساس التنمية المستدامة. • التمويل: دعم البرامج من خلال سياسات وسندات التأثير الاجتماعي. إحصائيات واستنتاجات • أكثر من ٤٠٪ من الأطفال في الدول الفقيرة يعانون من التقزم،. • تنمية الطفولة المبكرة ضرورية للتنمية المستدامة وتتطلب سياسات شاملة وبرامج فعالة



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	مجيد عائد ظاهر العتزي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة إدراك
عنوان الدورة	حل المشكلات واتخاذ القرارات
مدتها	٤١ دقيقة
ملخص الدورة	تتضمن الدورة أربع وحدات مجزئة ما بين مقاطع توضح أهمية حل المشكلات، وأيضاً تغذية راجعة واختبار قصير يركز على المستمع فهم المحاضرة. ومن أهمها وهي: تعريف المشكلة وأهميتها المشكلة هي حالة من عدم الرضا أو التوتر الناتج عن عوائق تعترض تحقيق الأهداف. وتبدأ عملية حل المشكلة بتحديد بدقة وتحليلها، حيث يُعد تعريف المشكلة بشكل جيد أمراً أساسياً لنجاح الحل. وأصعب مرحلة في حل المشكلات غالباً ما تكون تحديد المشكلة. خطوات حل المشكلة ١ - تحديد المشكلة: و يتطلب تحديد المشكلة جمع كل المعطيات وتحليلها. ومن المهم صياغة المشكلة بطرق مختلفة للحصول على فهم أشمل. ويمكن تقسيم المشكلة إلى أجزاء لفهم أعمق. ٢ - جمع الافتراضات والحقائق: بكتابة قائمة تتضمن كل الافتراضات التي قد تكون مرتبطة بالمشكلة. واستخدام أدوات مثل "هو/ليس هو" لتأكيد الحقائق وحذف الافتراضات. ٣ - العصف الذهني والكتابي: في العصف الذهني تُقبل جميع الأفكار مهما بدت غير عملية. و يُستخدم العصف الكتابي لتجاوز صعوبات العصف الذهني وإتاحة فرصة للأشخاص الانطوائيين. ٤ - إنشاء قائمة بالحلول: يجب كتابة أطول قائمة ممكنة للحلول لتجنب التسرع في الاختيار الأول و تقسيم الحلول إلى فئات يساعد في تنظيمها. ٥ - تحليل الأسباب الجذرية: باستخدام تقنية "خمس مرات لماذا" تُستخدم للوصول إلى الأسباب المباشرة للمشكلة. كم أن أداة "عظم السمكة" تساعد في تحديد العلاقة بين الأثر والأسباب. ٦. تحديد معايير الحل مسبقاً / يساعد على تقييم الخيارات المتاحة وضمان اختيار الحل الأمثل. اتخاذ القرار ترتيب الحلول وتقييمها بناءً على معايير محددة. ، تقسيم القرارات الكبيرة إلى أجزاء أصغر لتسهيل عملية اتخاذ القرار. تجنب التحيز والتضليل والقفز إلى الاستنتاجات، حيث أن هذه "الفخاخ" تؤدي إلى قرارات ضعيفة. ، النظر في تأثير القرار مع مرور الوقت. أهمية العمل الجماعي مشاركة الفريق في صنع القرار تعزز الرضا وتزيد من جودة الحلول. ، مهارة الاتصال هي العنصر الأكثر أهمية في العمل الجماعي لحل المشكلات. فوائد تسجيل الحلول: حفظ قائمة لحلول المشكلات يساعد على الاستفادة منها مستقبلاً عند مواجهة مشكلات مشابهة. النتيجة: * الهدف الرئيسي هو الوصول إلى حلول عملية تعالج الأسباب الجذرية للمشكلة وتحقق الأهداف المرجوة. * اتخاذ القرارات يتطلب استعداداً جيداً، ومراعاة تأثيراتها على المدى البعيد



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	مجيد عائد ظاهر العتزي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة اليوتيوب
عنوان الدورة	العادات الذرية
مدتها	ساعة و ٣٢ دقيقة
ملخص الدورة	العادات الذرية "لجيمس كليرك" على أهمية التغييرات الصغيرة ودورها الكبير في تحسين الحياة. النجاح لا يعتمد على تغييرات كبيرة بل على تحسينات صغيرة يومية بنسبة ١٪، حيث تراكم هذه التحسينات بمرور الوقت لتحدث فرقاً كبيراً. تبدأ العملية بتغيير الهوية وليس فقط الأهداف؛ فبدلاً من التركيز على "ما تريد تحقيقه"، ركّز على "الشخص الذي تريد أن تكونه". العادات تتكون من أربع خطوات: الإشارة التي تذكرك بالعادات، الرغبة التي تدفعك للقيام بها، الاستجابة وهي تنفيذ العادة، وأخيراً المكافأة التي تجعلك تشعر بالرضا. لجعل العادات الإيجابية أسهل، اتبع القوانين الأربعة: اجعلها واضحة، جذابة، سهلة، ومرضية. للتخلص من العادات السلبية، اجعلها غير واضحة، غير جذابة، صعبة، وغير مرضية. التراكم هو أداة فعالة لربط العادات الجديدة بعادات حالية. مثال: "بعد شرب القهوة، سأقرأ لمدة ٥ دقائق". يُفضل التركيز على بناء أنظمة فعالة تدعم الاستمرارية بدلاً من مجرد السعي لتحقيق الأهداف. أداة "خمس مرات لماذا" وأداة "عظم السمكة" تساعد في تحليل أسباب المشكلة الجذرية التي قد تعيق تبني العادات. لتسهيل اتخاذ القرار، يُنصح بتقسيم القرارات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، وتجنب الوقوع في الفخاخ مثل التحيز أو التسرع. التعقب والمراجعة يساعدان في تحسين الأداء وتعديل العادات عند الحاجة. الرسالة الأساسية هي: أن التغييرات الصغيرة والمستمرة تُنتج نتائج كبيرة ودائمة. بتكرار العادات الصغيرة التي تتماشى مع هويتك الجديدة، يمكنك بناء حياة تتوافق مع تطلعاتك وطموحاتك



اسم المستفيد	مجيد عائد ظاهر العتزي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة إدراك
عنوان الدورة	فن الخطابة والإلقاء
مدتها	ساعة
ملخص الدورة	فن الخطابة والإلقاء هو مهارة تواصل تهدف إلى إيصال الرسائل بفعالية وإحداث تأثير على الجمهور. لتحقيق خطاب ناجح، من الضروري التحضير الجيد، الذي يبدأ بفهم طبيعة الحضور، تحديد النقاط الأساسية، ووضع أهداف واضحة. التحضير المسبق يقلل التوتر ويزيد الثقة، ويشمل التدريب المتكرر (من ٧ إلى ١٠ مرات) باستخدام التسجيل بالصوت والصورة وأخذ التغذية الراجعة من زميل أو خبير. الخطاب الفعال يعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية: المحتوى الذي يتضمن رسالة واضحة ومنظمة، الأسلوب الذي يشمل الأداء الصوتي واللفظي، والتفاعل مع الجمهور لتعزيز الانخراط والفهم. يجب أن تكون الرسالة واضحة باستخدام لغة بسيطة وتنظيم جيد للأفكار، مع تجنب المبالغة في التوتر أو فقدان التواصل البصري. التفاعل مع الجمهور هو عنصر أساسي يحدد ديناميكية الخطاب، حيث تؤثر ردود أفعال الجمهور على أداء المتحدث. التفاعل يزيد الانخراط، ويمكن تحقيقه من خلال طرح الأسئلة، استخدام لغة الجسد المعبرة، ومشاركة القصص ذات الأحداث الاستثنائية لجذب الانتباه وتعزيز الفهم. التحديات الشائعة التي يواجهها المتحدث تشمل التوتر، عدم التحضير الكافي، وعدم التفاعل مع الجمهور. يمكن التغلب على التوتر عبر التنفس العميق والتحضير الجيد. كما أن تحسين مهارات الخطابة يتطلب الممارسة المستمرة والحصول على التغذية الراجعة. لغة الجسد أثناء الخطاب تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الرسالة وبناء التواصل مع الجمهور. يجب أن تتسم الحركات بالتوازن وأن تكون مدروسة لتحقيق أهدافها. التوقيت مهم جداً أثناء الإلقاء، حيث يؤثر على استيعاب الرسالة واستجابة الجمهور. كما يُنصح باستخدام وسائل الإيضاح والتكنولوجيا لتحسين العرض وزيادة التفاعل. لتحقيق خطاب مميز، من المهم فهم الموضوع بعمق، حيث يزيد ذلك من الثقة ويُحسن جودة الإلقاء. نجاح الخطاب يُقاس بردود فعل الجمهور، مما يتطلب من المتحدث الانتباه إلى التفاعل ومراقبة الاستجابة أثناء الإلقاء. وأخيراً: الخطابة مهارة تحتاج إلى الإعداد الجيد، التدريب، واستخدام أدوات فعالة مثل القصص، لغة الجسد، والتفاعل مع الجمهور. التحديات مثل الخوف من التحدث أمام الآخرين يمكن تجاوزها من خلال الممارسة والتحضير المستمر لتحقيق أداء مؤثر وناجح.



اسم المستفيد	مجيد عائد ظاهر العتزي
المجموعة	الأولى
المنصة	منصة إدراك
عنوان الدورة	الفكر الناقد
مدتها	ساعة و ٤٤ دقيقة
ملخص الدورة	التفكير الناقد هو عملية ذهنية تهدف إلى تحليل المعلومات وتقييمها للوصول إلى قرارات مستنيرة وقناعات شخصية قائمة على الأدلة والتحليل. يتميز هذا النوع من التفكير بتكوين قناعات شخصية من خلال التحليل والتفسير والاستدلال. خصائص التفكير الناقد: * التحليل العميق: التحقق من مصداقية المعلومات واتساقها، خصوصاً في مرحلة التدقيق. * التفكير المنظم: يعتمد نموذج التفكير الناقد على خمس مراحل متتابعة: ١- تعريف المشكلة. ٢- تحديد جوانبها. ٣- تحديد جوانبها. ٤- توضيح التفاصيل. ٥- تدقيق المعلومات * تقرير الحلول. * التصحيح والاستدراك: في مرحلة التدقيق، يتم التحقق من مصداقية الحجة واتساقها. * مرونة التفكير: لا يقتصر على قبول الأفكار أو رفضها فقط، بل يتعامل مع افتراضات تُساعد في التعامل مع معطيات الحياة بنجاح. عناصر التفكير الناقد: ١. الأسئلة: تُعد الأسئلة المفتوحة أداة رئيسية لأنها تستثير النقاش وتدفع للمزيد من المعلومات. ٢. الافتراضات: تساعد في بناء تصورات واستنتاجات منطقية عند استخدامها بشكل صحيح. ٣. طرق التقصي: تشمل الأسئلة المفتوحة، أسئلة المرأة، والأسئلة المغلقة لتوضيح الأفكار والتحقق من صحتها. عوائق التفكير الناقد: ١. حقبة الفكر الصلب: مثال على ذلك هو رفض الأفكار الجديدة بحجة "لم يسبق لأحد أن فعلها بهذه الطريقة". ٢. التأثير العاطفي: التفكير العاطفي يمكن أن يعيق اتخاذ القرارات العقلانية. فوائد التفكير الناقد: تحليل المشكلات بعمق - الوصول إلى استنتاجات منطقية مدعومة بالأدلة. -- تحسين التواصل واتخاذ القرارات المستنيرة. المراحل الأربعة لبناء التفسيات: ١- جمع المعلومات. ٢- معالجة المعلومات ٣- تكوين الفرضيات ٤- فحص الفرضيات وأخيراً، التفكير الناقد هو مهارة أساسية لحل المشكلات وتحليل القضايا بفعالية. يعتمد على تنظيم الأفكار، طرح الأسئلة المناسبة، واستخدام الأدلة لاتخاذ قرارات مبنية على العقل والمنطق. يهدف إلى تحسين جودة التفكير والقدرة على التعامل مع التعقيدات بشكل مهجي وفعال.