



اسم المستفيد	نوره عبدالرحمن محمد الرئيس
المجموعة	المجموعه الثانيه
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	حل المشكلات واتخاذ القرارات
مدتها	ساعتين
ملخص الدورة	<p>1. مفهوم المشكلة و أنواعها - المشكلة هي الخروج عن المسار الطبيعي المرسوم - أنواع المشكلات مثل المشكلات العملية ، الصحية ، الحياتية. 2. الطريقة العلمية لحل المشكلات أولاً- تحديد المشكلة ثانياً -إتخاذ القرار ثالثاً- حل المشكلة 3. أسس تعريف المشكلة إعادة صياغة المشكلة وضع قائمة بالافتراضات المحتملة الاعتماد على الحقائق تجزئء المشكلة</p>



النظر إلى المشكلة من زوايا أخرى
صياغة المشكلة بطريقة إيجابية

3. مراحل و خطوات حل المشكلة

المرحلة الاولى : تحديد المشكلة
تعريف دقيق للمشكلة تحديد أسباب المشكلة الحقيقية

المرحلة الثانية: إتخاذ القرار
اولاً يجب تحديد الحلول المقترحة
ثانياً اختيار افضل الحلول

المرحلة الثالثة: التخطيط و التنفيذ
نخطط لتنفيذ الحل من خلال 4 خطوات
ما يجب القيام به ؟
من سيفعل ذلك ؟
ما الموارد التي نحتاجها ؟
ما الوقت المطلوب ؟
التنفيذ .

4. استراتيجيات لحل المشكلات
. طرق التفكير الإبداعي مثل العصف الذهني ، و العصف الكتابي
. هناك أسلوب يساعدنا في الوصول لجذر المشكلة بسرعه وهو "أسأل خمس مرات لماذا؟" ف كل أجابة
تمكنا من فهم سبب المشكلة.



5. أنواع القرارات و مفهومها

1. القرار التعسفي وهو قرار شخصي يتخذه شخص واحد فقط و يكون مسؤول عن قراره.
2. القرار التشاوري عن طريق مشاورة مجموعة من الأشخاص و من ثم يقوم صاحب السلطة الأكبر في تنفيذ القرار.
3. القرار الجماعي يعتمد على المشاركة الجماعية في اتخاذ القرار.

6 معايير إتخاذ القرار

- . تحديد هل هي حاجة ام رغبة.
- . اتخاذ القرار يكون بعد تحليل التكاليف و المنافع.
- . أخيرًا القدرة على اتخاذ القرار الصحيح.



اسم المستفيد	نوره عبدالرحمن محمد الرئيس
المجموعة	المجموعه الثانيه
المنصة	
عنوان الدورة	كتاب العادات الذرية
مدتها	ساعة ونصف
ملخص الدورة	<p>١. التقدم بنسبة 1% يوميًا بسبب التغيرات البسيطة راح يكون فيه تقدم و تطور و أثرها راح يبان على المدى البعيد. ف إذا حسنت نفسك بمقدار 1% يوميًا، راح تكون أفضل بـ 37 مرة خلال سنة.</p> <p>2. الفرق بين مفهوم النظام و الهدف النظام هو مجموعة العادات التي تتبناها بشكل يومي لتحديد إذا كنا نستطيع الوصول للهدف ام لا. الهدف هو تحديد المسار المراد الوصول إليه</p> <p>3. النظام أهم من الأهداف •التزامك بالنظام هو الذي يحدد مقدار تقدمك و مقدار تحقيقك للأهداف. •النجاح ليس نتيجة تحديد أهداف كبيرة فقط و إنما بناء نظام يومي فعال.</p>



4. كيف نشكل عادة تدوم؟
أقترح جيمس كلير "قانون الأربعة" لتبسيط بناء العادات:

1. الإشارة

2. التحفيز

3. الاستجابة

4. المكافئة

5. لتتغير العادات السيئة :

1. اجعلها غير واضحة

2. اجعلها غير جذابة

3. اجعلها صعبة

4. اجعلها غير مرضية

6. كيف نغير هويتنا؟

العلاقة بين الهوية و العادات هي علاقة تبادلية ، فالعادة تشكل الهوية و العكس.

1. تحديد نوعية الشخص الذي تحب ان تكون عليك

2. التأكيد على الهوية الجديدة من خلال المكاسب الصغيرة مثلًا بدلاً من قول "أريد أن أقرأ"، قل: "أنا قارئ".

7. البيئة

البيئة المحيطة تؤثر بشكل كبير على عاداتنا. قم بتهيئة بيئتك لدعم العادات الجيدة.



اسم المستفيد	نوره عبدالرحمن محمد الرئيس
المجموعة	المجموعه الثانيه
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	إدارة وتنظيم الوقت وتمالك الضغوط
مدتها	ساعتين
ملخص الدورة	<p>1. كيفية التعامل مع المهام الغير مخطط لها والتي تأتيك خلال اليوم. 1. خُصصها : أي مهمة تأخذ بضعة دقائق حاول أن تنتهي فوراً. 2. فوّضها : أي مهام غير مهمة تشعر أنك تستطيع تفويضها لأحد آخر. 3. وقتها : تحديد وقت معين لها من المهمة في الوقت المحدد. 4. قسّمها : إذا كانت المهمة كبيرة وتأخذ وقت طويل قسمها إلى أجزاء. 5. تركها : إذا كانت غير مهمة وغير ضرورية اتركها ولكن لا تؤجلها.</p> <p>2. الإنتاجية الحقيقية لا يهم كمية الوقت التي تصرفها في عمل أمور معينة ولا مقدار الجهد الذي بذلته... ما يهم هو ماتجزه وتحققه في كمية الوقت المتاحة بين يديك.</p> <p>3. استراتيجية مربع الأولويات نقسم المربع إلى أربعة أقسام ومن ثم نرتب المهام على حسب الأولويات (في القسم الأول المهم والعاجل،</p>



في القسم الثاني المهم وغير العاجل، في القسم الثالث عاجل وغير مهم، في القسم الرابع غير عاجل وغير مهم).

4. مبدأ "باريتو" 80/20 لوضع الأولويات

1. التركيز على 20% من مهماتي والتي ستحقق 80% من القيمة والنجاح.

2. يجب البدء بمعالجة 80% والتي تعطي فقط 20% من النتائج.

5. مضيعات الوقت ومنظورنا لها

1. المضيعات الذاتية : الإنسان هو المسبب مثلا من طريقة التفكير وقلة المهارات التنظيمية ومن ردود الأفعال

2. المضيعات الظرفية : وهي أمور خارج سيطرتنا مثل البيئة المحيطة والأشخاص الذين نتعامل معهم

6. مخاطر الضغوط وعدم التعامل معها

1. التأثيرات الجسدية: مثل وجع الرأس ووجع المعدة عامل مهم يدل على وجود توتر في حياتنا.

2. التأثيرات العاطفية : مثل القلق والاكتئاب والغضب

3. التأثيرات السلوكية: مثل فرط الحركة والأكل بكثرة وبسرعة.

7. طرق تمالك الضغوط في حياتنا

أولا-حدد ما يسبب لك الإزعاج والاستياء

ثانيا-خفف من مقاييسك لنفسك وللآخرين

ثالثا-مارس إدارة صحيحة لتوقعاتك

رابعا -تعلم الجزم وقول كلمة "لا"

خامسا -درب نفسك على الإسترخاء



8. نصائح مفيدة لراحة البال
1. اعمل أهم الأمور بحياتك
2. كن قريبا من الإيجابيين والناجحين
3. وسع دائرة تأثيرك
4. حسن من نوعية حياتك



اسم المستفيد	نوره عبدالرحمن محمد الرئيس
المجموعة	المجموعه الثانيه
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	الصحة النفسية للطفل
مدتها	4 ساعات
ملخص الدورة	<p>1. تعريف الصحة النفسية و أهميتها للطفل</p> <ul style="list-style-type: none">• توضيح مفهوم الصحة النفسية السليمة وأهميتها في حياة الطفل.• تأثير الصحة النفسية على الجوانب الأخرى من حياة الطفل مثل العلاقات الاجتماعية. <p>2. احتياجات الطفل النفسية:</p> <ul style="list-style-type: none">• توضيح الاحتياجات النفسية الأساسية للأطفال مثل الأمان،و الحب.• و بناء الشعور بالانتماء والثقة بالنفس لدى الطفل.• أهمية الاستقرار العاطفي في تطور الطفل. <p>3. مراحل نمو الطفل النفسية:</p> <ul style="list-style-type: none">• التعرف على احتياجات الطفل النفسية في كل مرحلة عمرية.• فهم التغيرات النفسية والاجتماعية التي يمر بها الأطفال من مرحلة الطفولة المبكرة إلى المراهقة.• دعم الأطفال في مواجهة التحديات النفسية المرتبطة بكل مرحلة.



4. تعزيز التواصل الفعال مع الطفل:

- تعزيز مهارات الاستماع والتحدث مع الأطفال بطريقة تحفزهم على التعبير عن مشاعرهم و افكارهم و مشاركة مشاكلهم
- طريقة بناء الثقة بين الوالدين وأطفالهم.

5. بناء بيئة داعمة للصحة النفسية:

- دور الأسرة في تهيئة بيئة نفسية صحية للطفل.
- أهمية التوازن بين الحزم والتعاطف في تربية الطفل.
- تأثير العلاقات الأسرية الصحية على نمو النفسي للطفل.

6. التعرف على المشكلات النفسية والسلوكية:

- توضيح علامات و أعراض الاضطرابات النفسية مثل نقص الانتباه و ال ADHD.
- كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة مثل نوبات الغضب، الانعزال.



اسم المستفيد	نوره عبدالرحمن محمد الرئيس
المجموعة	المجموعه الثانيه
المنصة	إدراك
عنوان الدورة	التغذية والصحة
مدتها	4 ساعات
ملخص الدورة	<p>1. اولاً التغذية: • أفضل أنواع الغذاء (يدعم نمو سليم - يحافظ على عضلات قوية و عظام سليمة - و صحة الجلد -يجدد الدم) • التعريف بالمغذيات الكبرى مثل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون والمغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات والمعادن • أهمية كل نوع من هذه المغذيات في دعم وظائف الجسم.</p> <p>2.ثانياً التوازن الغذائي: • كيفية اتباع نظام غذائي متوازن ومناسب لاحتياجات الجسم اليومية. • و الأطعمة الصحية التي توفر الطاقة و الاساسيات الغذائية.</p> <p>3. التغذية و الأمراض: • التغذية الصحية تعمل على الحد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السمنة. • و ان الغذاء يساعد في تعزيز المناعة وتحسين جودة الحياة.</p> <p>4. العادات الغذائية الصحية:</p>



- كيف نبني عادات اكل صحية و نخفف من الأطعمة الغير مفيدة.
- التعامل مع تحديات الحياة اليومية مثل الأكل خارج المنزل.
- 5. التغذية لمراحل الحياة المختلفة:
 - احتياجات الأطفال، المراهقين، النساء الحوامل، وكبار السن.
 - كيفية تكيف النظام الغذائي لكل مرحلة عمرية.
- 6. المعلومات الغذائية
 - كيف نقراء الملصقات الغذائية ونفهم المعلومات المكتوبة عليها.
 - وماهي الأطعمة المعالجة والخيارات البديلة الصحية لها.