|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم المشارك:** | طارق سلمان علي الشمري | **المجموعة:** | جمعيه جدير الشبابية |
| **الرؤية:** | الوصول إلى حياة متوازنة ومستدامة تساهم في تحقيق التنمية الذاتية والمجتمعية وفق رؤية السعودية 2030 |
| **الرسالة:** | تمكين الأفراد من تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية والصحية والاجتماعية من خلال خطط استراتيجية واضحة تعزز جودة الحياة وتدعم الابتكار والتنمية المستدامة |
| **القيم:** | الاستدامة: العمل لتحقيق أهداف تدوم على المدى البعيد.الابتكار: تبني حلول جديدة لتطوير الذات والمجتمع.الانتماء: تعزيز الروابط الأسرية والمجتمعية.الجودة: السعي نحو التميز في جميع جوانب الحياة.التوازن: تحقيق الانسجام بين مختلف جوانب الحياة. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجانب** | **م** | **الهدف (SMART)** | **المؤشرات** | **الفترة الزمنية** | **الإنجاز** |
| الجانب الصحي |  | تحسين اللياقة البدنية وخفض الوزن | الالتزام بـ 4 حصص رياضية أسبوعيًا | 3 أشهر | تحقيق الوزن المستهدف وزيادة القدرة على التحمل |
| الجانب المهني |  | تطوير المهارات الوظيفية | حضور دورتين تدريب مهنيتين خلال 6 أشهر | 6 أشهر | الحصول على شهادتين جديدتين |
| الجانب المالي |  | زيادة الادخار بنسبة 20% | توفير مبلغ معين شهريًا لتحقيق زيادة في الادخار بنسبة 20% | 12 شهر | تحقيق الهدف الادخاري وتحسين الوضع المالي |
| الجانب الاجتماعي |  | تعزيز العلاقات العائلية والاجتماعية | زيارة أفراد العائلة مرتين شهريًا | 6 أشهر | تقوية الروابط الأسرية |
| الجانب التعليمي |  | اكتساب مهارة جديدة | إتمام دورة تدريبية أو الحصول على شهادة | 3 أشهر | تطبيق المهارة في الحياة العملية |
| الجانب النفسي |  | تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر | ممارسة التأمل يوميًا لمدة 10 دقائق | 1 شهر | تحسين جودة النوم وزيادة الاسترخاء |
| الجانب الروحي |  | تعزيز الجانب الروحي | قراءة كتاب ديني أو المشاركة في جلسات روحانية | 3 أشهر | الشعور بالسلام الداخلي |
| الجانب الترفيهي |  | تحقيق التوازن بين العمل والحياة | ممارسة نشاط ترفيهي مرة أسبوعيًا | 2 شهر | تحسين المزاج وزيادة الإنتاجية |
| الجانب الأسري |  | تعزيز التواصل مع أفراد الأسرة | إقامة جلسة عائلية أسبوعية | 3 أشهر | تعزيز الروابط الأسرية |
| الجانب التطوعي |  | تقديم خدمات مجتمعية | المشاركة في نشاط تطوعي شهريًا | 6 أشهر | تعزيز الشعور بالانتماء وخدمة المجتمع |
| الجانب البيئي |  | تعزيز الاستدامة البيئية | تقليل استهلاك البلاستيك بنسبة 50% خلال 6 أشهر | 6 أشهر | تقليل البصمة الكربونية وزيادة الوعي البيئي |
| الجانب الثقافي |  | تنمية المعرفة الثقافية | حضور فعالية ثقافية أو قراءة 3 كتب في الأدب والتراث | 3 أشهر | اكتساب معرفة جديدة وتعزيز الثقافة العامة |
| الجانب القيادي |  | تطوير مهارات القيادة | قيادة مشروع عمل أو تطوعي بنجاح | 6 أشهر | تعزيز القدرات القيادية وبناء الثقة |
| الجانب التقني |  | تحسين المهارات الرقمية | تعلم برنامج جديد أو الحصول على شهادة تقنية | 3 أشهر | تطبيق المهارة الرقمية في العمل أو الحياة اليومية |
| الجانب الابتكاري |  | تطوير حلول مبتكرة لمشاكل يومية | تنفيذ فكرة مبتكرة تحسن الإنتاجية | 6 أشهر | تحقيق تحسينات ملموسة في الحياة أو العمل |
| الجانب الأمني |  | تعزيز الوعي بالأمن السيبراني | حضور دورة توعية بأمن المعلومات | 3 أشهر | تحسين حماية البيانات الشخصية |
| الجانب الإعلامي |  | تحسين مهارات التواصل والإعلام | إنتاج محتوى إعلامي أو كتابة مقال | 2 شهر | نشر محتوى يحقق تفاعل إيجابي |
| الجانب السياحي |  | استكشاف معالم المملكة وتعزيز السياحة الداخلية | زيارة 3 مناطق سياحية جديدة | 6 أشهر | تعزيز الوعي بالسياحة المحلية |
| الجانب البحثي |  | إجراء بحث علمي أو استقصائي | كتابة تقرير أو نشر ورقة بحثية | 12 شهر | تقديم نتائج تفيد المجتمع أو العمل |
| الجانب القانوني |  | زيادة الوعي بالحقوق والواجبات القانونية | حضور ورشة عمل قانونية أو قراءة كتاب قانوني | 3 أشهر | تحسين القدرة على التعامل مع الأمور القانونية |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |