

امل هايل الرويلي

السمات	الأهداف التطويرية	إجراءات تنفيذية، ووسائل وأدوات
القدرة على التكيف	. تطوير مرونتي وقدرتي على التأقلم مع التغييرات.	قراءة كتاب عن المرونة النفسية. المشاركة في ورشة عمل حول التأقلم مع التغيير. تطبيق استراتيجيات التأقلم في مواقف حياتية مختلفة.
المنظم	تحسين مهاراتي في التنظيم وإدارة الموارد بكفاءة.	حضور دورة تدريبية حول إدارة الوقت والتنظيم. استخدام أدوات تنظيمية مثل Trello أو Asana. تطبيق مبادئ التنظيم على مشاريعي الدراسية والشخصية.
٣. بناء العلاقات	تطوير مهارات بناء علاقات قوية وإيجابية مع الآخرين.	المشاركة في فعاليات اجتماعية وأنشطة جماعية. تخصيص وقت للتواصل المنتظم مع الأصدقاء والعائلة. العمل على تحسين مهارات الاستماع الفعال والتواصل غير اللفظي.
. التدقيق	تعزيز قدرتي على التفكير النقدي والتحليل الدقيق للمعلومات.	قراءة مقالات وكتب حول التفكير النقدي. المشاركة في مناقشات وحوارات فكرية. تطبيق مهارات التحليل النقدي على المشكلات التي أواجهها.
المصلح	تطوير مهاراتي في حل المشكلات وإيجاد حلول فعالة.	حضور ورشة عمل حول حل المشكلات الإبداعي. دراسة حالات لمشكلات واقعية وكيفية حلها. تطبيق استراتيجيات حل المشكلات على التحديات التي أواجهها.

الهدف الأول - القدرة على التكيف

الهدف الاستراتيجي	خطة العمل التطويرية	بداية التنفيذ	نهاية التنفيذ	التقييم
تطوير مرونتي وقدرتي على التأقلم مع التغييرات.	قراءة كتاب عن المرونة النفسية. المشاركة في ورشة عمل حول التأقلم مع التغيير. تطبيق استراتيجيات التأقلم في مواقف حياتية مختلفة.	15/01/2025	15/05/2025	(بعد شهرين) قمت بقراءة نصف الكتاب، وشاركت في ورشة العمل، وبدأت بتطبيق بعض الاستراتيجيات في المواقف اليومية. (عند نهاية التنفيذ) تمكنت من إنهاء الكتاب، وأصبحت أكثر قدرة على التأقلم مع التغييرات المفاجئة وتقبلها بشكل إيجابي.

الهدف الثاني - المنظم

الهدف الاستراتيجي	خطة العمل التطويرية	بداية التنفيذ	نهاية التنفيذ	التقييم
تحسين مهاراتي في التنظيم وإدارة الموارد بكفاءة.	حضور دورة تدريبية حول إدارة الوقت والتنظيم. استخدام أدوات تنظيمية مثل Trello أو Asana. تطبيق مبادئ التنظيم على مشاريعي الدراسية والشخصية.	01/03/2025	01/07/2025	(بعد شهرين) حضرت الدورة التدريبية، وبدأت في استخدام Trello لتنظيم مهامي الدراسية. (عند نهاية التنفيذ) أصبحت أكثر كفاءة في إدارة وقتي، وأتمكن من إنجاز مهامتي في الوقت المحدد، وأصبحت لدي القدرة على تنظيم أي مشروع بكفاءة عالية.

الهدف الثالث - بناء العلاقات

الهدف الاستراتيجي	خطة العمل التطويرية	بداية التنفيذ	نهاية التنفيذ	التقييم
تطوير مهارات بناء علاقات قوية وإيجابية مع الآخرين.	المشاركة في فعاليات اجتماعية وأنشطة جماعية. تخصيص وقت للتواصل المنتظم مع الأصدقاء والعائلة. العمل على تحسين مهارات الاستماع الفعال والتواصل غير اللفظي.	15/02/2025	15/06/2025	(بعد شهرين) شاركت في بعض الفعاليات الاجتماعية، وبدأت في تخصيص وقت للتواصل مع الأصدقاء. (عند نهاية التنفيذ) كونت صداقات جديدة، وعززت علاقتي مع الأصدقاء والعائلة، وأصبحت أكثر قدرة على التواصل بفعالية مع الآخرين.

الهدف الرابع - التدقيق

الهدف الاستراتيجي	خطة العمل التطويرية	بداية التنفيذ	نهاية التنفيذ	التقييم
تعزيز قدرتي على التفكير النقدي والتحليل الدقيق للمعلومات.	قراءة مقالات وكتب حول التفكير النقدي. المشاركة في مناقشات وحوارات فكرية تطبيق مهارات التحليل النقدي على المشكلات التي أواجهها.	01/04/2025	01/08/2025	(بعد شهرين) قرأت بعض المقالات حول التفكير النقدي، وشاركت في بعض المناقشات. (عند نهاية التنفيذ) أصبحت أكثر قدرة على تحليل المعلومات بدقة، وتقييم الحجج بشكل منطقي، واتخاذ قرارات مستنيرة.

الهدف الخامس - المُصلح

الهدف الاستراتيجي	خطة العمل التطويرية	بداية التنفيذ	نهاية التنفيذ	التقييم
تطوير مهاراتي في حل المشكلات وإيجاد حلول فعالة.	حضور ورشة عمل حول حل المشكلات الإبداعي . دراسة حالات لمشكلات واقعية وكيفية حلها. تطبيق استراتيجيات حل المشكلات على التحديات التي أواجهها.	15/03/2025	15/07/2025	(بعد شهرين) حضرت ورشة العمل، وبدأت في دراسة بعض الحالات. (عند نهاية التنفيذ) أصبحت أكثر قدرة على تحديد المشكلات بوضوح، وتوليد حلول إبداعية، وتقييم الحلول واختيار الأفضل من بينها.