

برنامج الاستعداد المهني مستقبلي: أنشطة لإدارة التغيير في الحياة والمهن

الكفاءات الرئيسية / الأهداف:

يركز البرنامج على بناء الوعي العاطفي بالذات والعلاقات مع الآخرين بهدف وضع أهداف مرنة تراعي التغيرات والظروف السلبية أحياناً. ستشجع الأنشطة المخصصة للصف العاشر الطلاب على تحديد وصياغة الأهداف القصيرة والطويلة الأجل، مع مراعاة آفاق حياتهم ومهنهم، وتعزيز قدرتهم على تحمل المسؤولية عن أفعالهم لتحقيق أهدافهم بشكل أفضل.

1- تقنية 1-2-3-4-5

الهدف: تعزيز مهارات التكيف والمرونة، ومساعدة الطلاب على تنظيم أنفسهم وزيادة الوعي باستجاباتهم للتغيرات.

طريقة التنفيذ:

- شرح تقنية 1-2-3-4-5 للطلاب، وهي تمرين للذهن يهدف إلى مساعدة الأفراد على إدارة القلق والتركيز خلال أوقات التغيير.
- يُطلب من الطلاب خلال فترة ما بعد الظهر مراقبة محيطهم وتدوين :
 - 5 أشياء يمكنهم رؤيتها.
 - 4 أشياء يمكنهم الشعور بها.
 - 3 أشياء يمكنهم سماعها.
 - 2 شيء يمكنهم شممه.
 - 1 شيء يمكنهم تذوقه.
- في الجلسة التالية، يُطلب من الطلاب استرجاع تجربة سابقة شعروا فيها بالقلق بسبب تغيير معين وتطبيق التقنية لاستعادة التركيز.

المخرجات المستهدفة:

- تعزيز الوعي الحسي.
- تخفيف القلق وتعزيز القدرة على التكيف مع التغيرات.