



برنامج مستقبلي

الإدارة الذاتية والإنتاجية في العمل



ركز في أن تكون منتجاً لا مشغولاً

المواضيع

- ماهي الإدارة الذاتية ؟
- ماهي الإنتاجية ؟
- عوامل تؤثر في الإنتاجية
- مهارات إدارة الذات والإنتاجية
- بناء مهارات إدارة الذات والإنتاجية
- نصائح في إدارة الذات والإنتاجية

ماهي الإدارة الذاتية ؟

- ماهي الصور التي توضح إدارة ذاتية بشكل أفضل؟



ماهي الإدارة الذاتية ؟

الإدارة الذاتية هي القدرة على التحكم و ضبط النفس، والوعي بنتائج أفعالك وسلوكياتك واختيار الفعل والسلوك المناسب للمواقف التي تمر بها.

- موافق تتطلب إدارة ذاتية:
- تنفيذ المهام والواجبات
- الالتزام بالمواعيد
- ضبط الأعصاب وردود الأفعال
- القيام بالأعمال الضرورية والغير محببة

ماهي الإنتاجية ؟

ماهي الأعمال التي تعتبرها تدخل من ضمن الإنتاجية والتي لا تعتبر إنتاجية ؟

- قراءة 0 صفحات من كتاب
- مشاهدة صور ومقاطع سناب تشات
- قضاء ساعة في الاستماع للأغاني فقط
- القيام بمهام واحتياجات المنزل والعائلة
- النوم في النهار لأكثر من ٨ ساعات

ماهي الإنتاجية؟

قدرة الشخص، أو الفريق، أو المنظمة، على العمل بكفاءة في الوقت المحدد لزيادة المخرجات.

عوامل تؤثر في الإنتاجية

١. الحافز
٢. الشخصية
٣. الموهبة
٤. التدريب والتعلم
٥. البيئة
٦. دعم الآخرين
٧. العوامل الجسدية والصحية

مهارات إدارة الذات والإنتاجية

- إدارة الوقت
- إدارة الضغوطات
- وضع الأهداف
- الوعي وال ضبط الذاتي
- التحفيز الذاتي
- التنظيم
- المسؤولية
- الاهتمام بالنفس

كيف نبني مهارات إدارة الذات ؟

- نظم نفسك
- حدد نقاط قوتك
- حدد أولوياتك والأمور المهمة لك
- ضع أهدافاً لنفسك

نصائح في إدارة الذات والإنتاجية

- ركّز على مهمة واحدة فقط في وقت واحد
- اعترف بأخطائك
- قيّم أفكارك ومشاعرك كل يوم
- اهتم بصحتك النفسية والجسدية
- استخدم أدوات إدارة الوقت مثل التقويم والأجندة الشخصية



شكراً