

برنامج مستقبلي الإدارة الذاتية والإنتاجية في العمل

ركز في أن تكون منتجاً لا مشغولاً

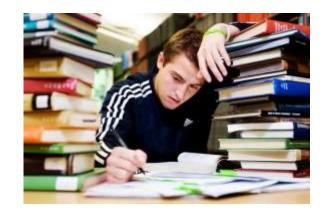
المواضيع

- 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 تمريها.

مواقف 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 ٥ 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

- . الحافز
- ٦. الشخصية
 - س. الموهبة
- ع. التدريب والتعلم
 - ٥. البيئة
 - ٦. دعم الآخرين
- v. العوامل الجسدية والصحية

مهارات إدارة الذات والإنتاجية

- إدارة الوقت
- إدارة الضغوطات
 - وضع الأهداف
- الوعب والضبط الذاتب
 - التحفيز الذاتي
 - التنظيم
 - المسؤولية
 - الاهتمام بالنفس

كيف نبني مهارات إدارة الذات ؟

- نظم نفسك
- حدّد 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
- استخدام أدوات إدارة الوقت مثل التقويم والأجندة الشخصية



شكرأ