



برنامج مستقبلي الأهداف الشخصية

نشاط فردي: أمور أنجزتموها !

١. فكّر في الأمور التي حققتها أو أنجزتها السنة الماضية
٢. أي من هذه الأمور كان مخططاً له ؟
٣. أي من هذه الأمور اخترتها بنفسك ؟
٤. أي من هذه الأمور تم إجبارك عليها ؟

مواضيع اليوم

١. نموذج معرفة الذات
٢. تخيل المستقبل
٣. كتابة الأهداف قصيرة وطويلة المدى

وجود رسالة وأهداف يجعل الحياة لها معنى وممتعة

الأشخاص ذوي الفعالية والكفاءة، لديهم رسالة وغاية في الحياة

- الغاية تساعدك على اتخاذ قراراتك في الحياة
- الغاية تساعدك على مواجهة الصعوبات والتحديات
- التقدم والتحسين يمكن ملاحظته والشعور به

العقلية المطلوبة للنجاح

- ابدأ ولديك صورة نهائية في ذهنك
- كن مبادراً
- كن القائد والمدير لحياتك
- عقلية النمو، لا العقلية الثابتة

ماهي الرؤية والرسالة ؟

الرؤية:

- نظرتك المستقبلية لذاتك، وفيها وصف لبعض التفاصيل
- قصة طويلة المدى لحياتك وكيف ترغب في أن تراها
- ما الذي ترغب بأن تكونه ؟ حتى وإن لم يكن واقعياً.

الرسالة

- عبارة توضح وتشرح لماذا تعيش في الحياة؟
- ما الذي ترغب في فعله في معظم حياتك ؟

نشاط فردي: نموذج معرفة الذات

١. ماهي النشاطات والأمر التي تستمتع بعملها وممارستها؟
٢. فكر في نقاط القوة لديك، ماهي؟ وماهي الأمور التي تتقنها وتكون جيداً فيها؟
٣. ماهي الأمور التي ترغب في تعلمها؟
٤. من ذاكرتك، حاول تذكر يوم أو حدث إيجابي كنت فيه سعيداً حقاً ومستمتع. وما السبب الذي جعلك تشعر بهذا الشعور؟
٥. لو كنت ستؤلف كتاباً، عن ماذا سيكون؟ ولماذا سيكون موجهاً؟
٦. إذا كان لديك وقت فراغ لتقوم بشيء جيد ومفيد، ماذا ستفعل؟
٧. تخيل أنك تملك موارد لا محدودة لتقوم بأي شيء ترغب به. ما الذي ستفعله وتحققه؟
٨. لو لك الخيار في دعوة أربعة أشخاص تكن لهم الإعجاب وأثروا فيك لتجلس معهم على وجبة غداء (أشخاص يعيشون في الحاضر أو الماضي، حقيقيون أو خياليون من هؤلاء الأشخاص؟ وماهي المميزات التي تعجبك فيهم.

الرؤية والرسالة

- كيف تريد أن تصبح بعد عشر سنين أو عشرين سنة؟ كيف تتخيل نفسك بأفضل حالاتك على الإطلاق حينها؟
- ماهي رسالتك في الحياة؟ ما الذي تريد إنجازه وتحقيقه؟ استفد من إجاباتك السابقة لتكتب رسالتك ومهمتك في الحياة. (اكتب كل ما يجول في خاطرك دون توقف)



تحويل الرؤية والرسالة إلى أهداف

أنواع الأهداف:

أهداف طويلة المدى

أهداف يمكن تحقيقها في مدة زمنية طويلة (تتجاوز الخمس سنوات)

أنواع الأهداف:

أهداف طويلة المدى

أهداف يمكن تحقيقها في مدة زمنية طويلة (تتجاوز الخمس سنوات)

أهداف قصيرة المدى

أهداف يمكن تحقيقها في مدة زمنية تقل عن 0 سنوات
ويجب أن تكون متوائمة ومتراصة مع وتساعد في تحقيق الأهداف طويلة المدى

أنواع الأهداف:

أهداف طويلة المدى

أهداف يمكن تحقيقها في مدة زمنية طويلة (تتجاوز الخمس سنوات)

أهداف قصيرة المدى

أهداف يمكن تحقيقها في مدة زمنية تقل عن 0 سنوات
ويجب أن تكون متوائمة ومتراصة مع وتساعد في تحقيق الأهداف طويلة المدى

ويجب أن تكون الأهداف ذكية SMART

الأهداف يجب أن تكون ذكية

Specific	• محددة و واضحة
Measurable	• يمكن قياسها
Achievable	• يمكن تحقيقها
Relevant	• ذات علاقة ومغزى
Timely	• محددة بوقت زمني

كيف يمكن صياغة الأهداف الذكية ؟

- ❖ أصبح مدير مشاريع قيمتها بمئات الملايين في قطاع المقاولات في شركة حجم أعمالها بالمليارات في نهاية يناير ٢٠٣٢
- ❖ أحقق دخل شهر يساوي ٤٥ ألف ريال سعودي في نوفمبر ٢٠٢٨.
- ❖ هدفي إنني أقرأ ٥٠ كتاب في مجال علم الإدارة في نهاية ديسمبر لعام ٢٠٢٢

هل الهدف ذكي؟

الهدف	هل هو ذكي؟
قراءة كتب	ليس ذكياً
قراءة ٣٠ كتاباً	يمكن قياسه، لكنه ليس ذكياً
قراءة ٣٠ كتاباً في القيادة	محدد، يمكن قياسه، ويمكن تحقيقه. لكنه ليس محدد بزمن
قراءة ٣٠ كتاباً في مجال القيادة بنهاية ديسمبر لعام ٢٠٢٢	نعم ذكي ! (ويعتمد على رسالة الشخص)

الجوانب الحياتية:

- أهداف تعليمية / ذهنية
- أهداف صحية / جسدية
- أهداف اجتماعية / عاطفية
- أهداف دينية / روحية
- أهداف اقتصادية / مادية

ماهي أهدافك طويلة المدى وقصيرة المدى ؟

حان الوقت لصياغة أهدافكم الشخصية.

ماهي أهدافكم طويلة المدى ؟
وماهي أهدافكم قصيرة المدى ؟



شكراً