



برنامج مستقبلي الوعي الذاتي في اتخاذ القرارات



معرفتك بنفسك، تساعدك في اختيار ما تريد

المواضيع

١. ماذا أعرف عن نفسي؟
٢. نشاط: ماهي تبعات ما أعرفه عن نفسي؟
٣. نافذة جوهاري ماذا أجهل عن نفسي؟
٤. ماهي تبعات ما أجهل عن نفسي؟
٥. نشاط بناء شخصيتك بعد ١٠ سنوات

نشاط

خذ ورقة وقلم، واكتب كل ما تعرفه عن ذاتك (من ذاكرتك):

١. ماهي ميولك المهنية ؟
٢. ماهي أنماطك الشخصية ؟
٣. ماذا تحب أن تفعل ؟
٤. ماهي المجالات التي تحبها ؟
٥. ماهي الوظائف التي تهتم لها ؟
٦. هل لديك أهداف شخصية ؟ ماهي ؟
٧. ماهي شعورك الآن ؟
٨. ما الذي يفرحك ؟
٩. ما الذي يغضبك ؟
١٠. ما الذي يوترك ؟

- كم سؤالاً استطعت الإجابة عليه بدقة وثقة؟

نشاط: نموذج الوعي الذاتي والقرارات المهنية

استخدم نموذج الوعي الذاتي والقرارات المهنية، وحدد ماهي القرارات أو المعايير المهنية التي تضعها بناء على كل عنصر من عناصر وعيك بذاتك

نافذة جوهاري

هناك معلومات عن شخصيتك وعن ذاتك، وارتباطها بمعرفتك بذاتك ومعرفة الآخرين بك. نافذة جوهاري تضع نموذجاً لهذه المعلومات:

المنطقة المفتوحة تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون	المنطقة العمياء لا تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون
المنطقة الخفية تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون	المنطقة المجهولة لا تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون

نشاط: نافذة جوهاري

كيف يمكن أن تصبح المنطقة المجهولة معلومة بحيث تعرفها أنت،
أو يعرفها الآخرون؟

المنطقة المفتوحة تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون	المنطقة العمياء لا تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون
المنطقة الخفية تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون	المنطقة المجهولة لا تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون

يعرفها الآخرون

تعرفها أنت

نشاط: نافذة جوهاري

كيف تصبح المنطقة العمياء مفتوحة ؟ بحيث تعرف عن نفسك ما يعرفه عنك الآخرون ؟ ؟

تعرفها أنت

المنطقة المفتوحة تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون	المنطقة العمياء لا تعرفها أنت، ويعرفها الآخرون
المنطقة الخفية تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون	المنطقة المجهولة لا تعرفها أنت، و لا يعرفها الآخرون

نشاط: بناء شخصيتك الافتراضية بعد ١٠ سنوات

قم بإنشاء حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي (مثال **LinkedIn**) وقم بتخيل شخصيتك التي ستكون عليها بعد ١٠ سنوات من الآن

حدد: وظيفتك، اهتماماتك، إنجازاتك، هواياتك... وغيرها.



شكراً