



# برنامج مستقبلي بناء العلاقات الإيجابية وشبكات الدعم

” انظر ، إذا كنت ناجحاً ، فأنت لم تصل هناك بمفردك. لم تصل إلى هناك بمفردك. أنا دائماً أندهش من الأشخاص الذين يعتقدون: 'يجب أن أكون ناجحاً لأنني ذكي جداً' هناك الكثير من الأشخاص الأذكاء. أو يعتقدون ' يجب أن أكون ناجحاً لأنني عملت بجد أكثر من أي شخص آخر '. دعوني أخبركم بشيء، هناك مجموعة كاملة من الأشخاص المجتهدين في كل مكان.

إذا كنت ناجحاً ، فقد قدم لك شخص ما على طول الخط بعض المساعدة. كان هناك معلم عظيم في مكان ما في حياتك.

- باراك أوباما

# المواضيع

١. أهمية بناء العلاقات
٢. أنواع العلاقات
٣. العلاقات في أداء العمل
٤. ركائز بناء العلاقات
٥. كيف أبني العلاقات الإيجابية
٦. سلوكنا أثناء العمل مع الآخرين: تمرين النجاة على سطح القمر

# أهمية بناء العلاقات

بناء العلاقات من الأمور المفيدة لتحقيق النجاح الشخصي والتعليمي والمهني. ويعد من أكثر الأمور أهمية لتحقيق النجاح الشخصي ومن فوائد العلاقات:

- الأشخاص الذين لديهم أصدقاء جيدون في مكان العمل، يستمتعون بأداء وظيفتهم بشكل أكبر.
- الأشخاص الذين لديهم علاقات جيدة يتكمنون من إنجاز المهام وتحقيق الأهداف بشكل أسرع.
- معظم الوظائف تكون متاحة للمعارف والأصدقاء قبل العامة

# أنواع العلاقات

نقاش: هل يمكنك تحديد جميع أنواع العلاقات التي لديك ؟

ماهو أكثر نوع علاقة تشعرك بالرضا والقوة ؟

# أنواع العلاقات

تتعدد العلاقات بتعدد طبيعتها. هناك علاقات مفروضة علينا، وهناك علاقات نختارها. من بين أنواع العلاقات التالي:

- علاقات أسرية
- علاقات جيرة
- علاقات زمالة
- علاقات أقرباء
- علاقات صداقة
- علاقات عمل
- علاقات ترفيه ولعب

# أنواع العلاقات

تتعدد العلاقات بتعدد طبيعتها. هناك علاقات مفروضة علينا، وهناك علاقات نختارها. من بين أنواع العلاقات التالي:

- علاقات أسرية
- علاقات جيرة
- علاقات زمالة
- علاقات أقرباء
- علاقات صداقة
- علاقات عمل
- علاقات ترفيه ولعب

قد تجمعنا أحياناً عدة أنواع من العلاقات مع نفس الشخص.

هل لديكم أمثلة شخصية ؟

# نشاط فردي: تقييم العلاقات

- ماهي العلاقات الحالية التي يمكن أن تساعدك في تحقيق أهدافك الشخصية؟

- ماهي العلاقات التي قد تحتاج لبنائها حتى تساعدك في تحقيق أهدافك؟

استخدم نموذج بناء العلاقات

# أسس بناء العلاقات

تعتمد العلاقات على عدة أمور تساعد في بنائها وتعزيزها وتطويرها. العلاقات تتطلب التالي:

- **الثقة:** عندما تثق في الآخرين ويثقون بك، تزداد العلاقة قوة
- **الاحترام:** إعطاء قيمة للآخرين وتقديرهم يجعل العمل أكثر فعالية
- **الوعي الذاتي:** معرفة نفسك ومشاعرك وردات فعلك، يقلل من الأفعال والتعاملات التي قد تكون سلبية
- **التقبل:** تقبل الآخرين المختلفين عنك، ومحاولة الاستفادة من آرائهم يعزز العلاقات ويحسن من النتائج
- **التواصل المفتوح:** كل العلاقات الفعالة تعتمد على التواصل المفتوح

# كيف أبنى علاقات جيدة؟

- تحديد العلاقات التي لديك والتي تحتاجها
- تطوير مهارات التعامل مع الناس
  - التواصل
  - التعاون
  - حل الخلافات
- الذكاء العاطفي
- الإنصات الجيد
- تحديد وقت وجدول لبناء العلاقات
- إدارة الحواجز والحدود في التعامل
- تقدير الآخرين
- الإيجابية تجذب الآخرين
- تجنب الإشاعات والحديث عن الآخرين

# أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

أين أتفاعل مع علاقاتي وشبكاتي

# كيف أستفيد من علاقاتي للدعم

- التواصل المستمر بالرسائل والتلفون
- الانضمام الى مجموعات واتساب
- إضافة الشخص الى معارف السوشال ميديا خاصة لنكد ان
- ارسال رسائل تحديثية عن انجازاتك
- الاستئذان قبل تعريف علاقاتك على بعض

# نشاط: النجاة على القمر

كيف كان تفاعلك وتواصلك مع الفريق؟

هل كانت علاقتكم متأثرة بالثقة؟ الاحترام؟ التواصل؟ التقبُّل؟ الوعي الذاتي؟

# الواجب الأسبوعي

التواصل مع أحد الأشخاص في  
شبكة المعارف للحصول على  
المعلومات والنصائح المتعلقة  
بتعليمكم أو أهدافكم الشخصية