حقيبة تدريبية بعنوان

اكتشاف الذات



دليل المتدرب

لا يجوز نسخ أو إعادة نشر الوثيقة أو أي من محتوياتها لأي غرض دون موافقة خطية
من صاحب حقوق الطبع
جميع الحقوق محفوظة لصالح البورد الدولي الخليجي للجودة

http://www.b2bpartnership.com/

mail to: Info@b2bpartnership.com-

(+20) 01285323438 / (+966) 551715783

الفهرس

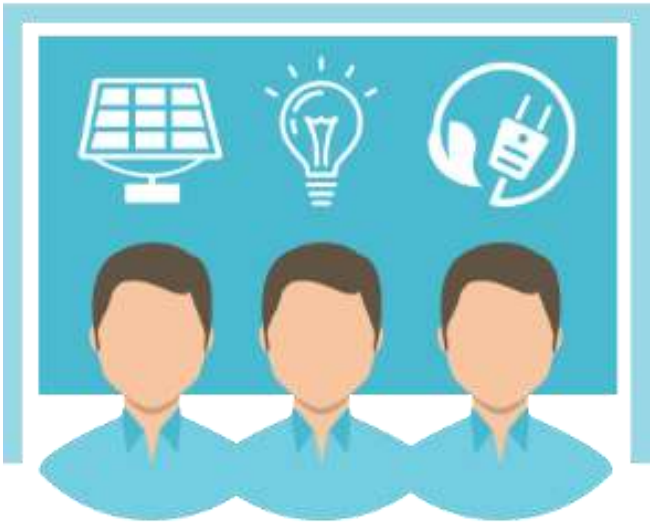
عناصر المحتوى	رقم الصفحة
البطاقة التعريفية للحقيبة	٤
التعريف بالحقيبة	٥
إستراتيجية التدريب المتبعة بالحقيبة	٩
مقدمة	١٤
مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات	١٦
متى تبدأ بالتعرف على ذاتك؟	١٩
أهمية فهم الذات	٢٤
جوانب الذات	٢٥
جوانب تنمية وتطوير الذات :	٢٦
أحد نظريات تتعلق بالذات (النظرية الشخصية)	٢٨
الحديث الإيجابي مع الذات	٣٣
تعريف الشخصية	٤٠
أسس واستراتيجيات إدارة الذات	٤٤
الإفصاح عن الذات	٦٤
نموذج التخطيط الشخصي	٨٢
المراجع العربية	٩٢

البطاقة التعريفية للحقيبة



التعريف بالحقيبة :

تتكون حقيبة **اكتشاف الذات** من أربع وحدات تدريبية على مدار ٤ أيام ؛ اليوم التدريبي ٥ ساعات كل وحدة تنقسم إلى جلستان تدريبيتان ؛ مدة الجلسة الواحدة ساعتان (١٢٠ دقيقة) ويتكون اليوم التدريبي من جلستان تدريبيتان يتخلل اليوم التدريبي استراحة بين الجلستان لمدة ساعة (٦٠ دقيقة) ليصبح إجمالي عدد ساعات التدريب٠ ٢ ساعة تدريبية وإجمالي عدد الاستراحات ٤ ساعات على مدار التدريب .



شرح المسار التدريبي للوحدات التدريبية :

- **الوحدة الأول ويتم تدريبيها في اليوم الأول من أيام التدريب وتتكون من جلستان تدريبيتان مسارهم كالتالي:**
  - الجلسة الأولى يتعرف من خلالها المتدرب على مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات ويقيس قدرات وعيه الذاتي
  - الجلسة الثانية يدرك من خلالها المتدرب أهمية فهم الذات ويكتشف جوانب تنمية وتطوير الذات ويتعرف على أحد النظريات التي تتعلق بالذات
- **الوحدة الثانية ويتم تدريبيها في اليوم الثاني من أيام التدريب وتتكون من جلستان تدريبيتان مسارهم كالتالي:**

- الجلسة الأولى: يتعرف من خلالها المتدرب على ماهية الحديث الإيجابي مع الذات ويحلل شخصيته من خلال اختبار تحليل الشخصية MBTI
- الجلسة الثانية يتعرف من خلالها المتدرب على بعض أسس واستراتيجيات إدارة الذات

- **الوحدة الثالثة ويتم تدريبيها في اليوم الثالث من أيام التدريب وتتكون من جلستان تدريبيتان مسارهم كالتالي:**
  - الجلسة الأولى : يتعرف من خلالها المتدرب على بعض الخصائص الأساسية للاتصال الشخصي ويفرق بين الاتصال الشخصي والاتصال الجماهيري من خلال دراسة حالة
  - الجلسة الثانية يتعرف من خلالها المتدرب عن مفهوم الإفصاح عن الذات ويستخلص الأفكار المتعلقة بالإفصاح عن الذات
- **الوحدة الرابعة ويتم تدريبيها في اليوم الرابع من أيام التدريب وتتكون من جلستان تدريبيتان مسارهم كالتالي:**
  - الجلسة الأولى من خلالها المتدرب يتعرف على كيفية التنظيم لحياته ويصوغ لنفسه رؤية ورسالة تساعده على التخطيط لأهداف
  - الجلسة الثانية يعد من خلالها المتدرب خطة شخصية لتطوير ذاته قابلة للتنفيذ





الهدف العام:

تهدف هذه الدورة إلى تنمية وتطوير المهارات الشخصية بما يضمن التطوير والتقدم المؤسسي حيث أن النجاح المؤسسي لن يتأتى إلا إذا كان كل طالب في هذه المؤسسة يمتلك مهارات فائقة على إدارة ذاته ليتمكن لاحقا من إدارة غيرة لضمان القيادة المؤسسية الناجعة والناجحة.

الاهداف التفصيلية :



في نهاية هذا البرنامج سوف يكون المتدرب قادرا على أن:

- يدرك أهمية فهم الذات
- يقيس قدرات وعيه الذاتي
- تعرف على مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات
- يتعرف على ماهية الحديث الإيجابي مع الذات
- يتعرف على أحد النظريات التي تتعلق بالذات
- يكتشف جوانب تنمية وتطوير الذات
- يتعرف على بعض الخصائص الأساسية للاتصال الشخصي
- يتعرف على بعض أسس واستراتيجيات إدارة الذات
- يحلل شخصيته من خلال اختبار تحليل الشخصيةMBTI
- يستخلص الأفكار المتعلقة بالإفصاح عن الذات
- يتعرف عن مفهوم الإفصاح عن الذات
- يفرق بين الاتصال الشخصي والاتصال الجماهيري من خلال دراسة حالة
- يعد خطة شخصية لتطوير ذاته قابلة للتنفيذ
- يصوغ لنفسه رؤية ورسالة تساعده على التخطيط لأهداف
- يتعرف على كيفية التنظيم لحياته

استراتيجية التدريب المتبعة بالحقيبة



التعلم بالرسم



دراسة الحالة

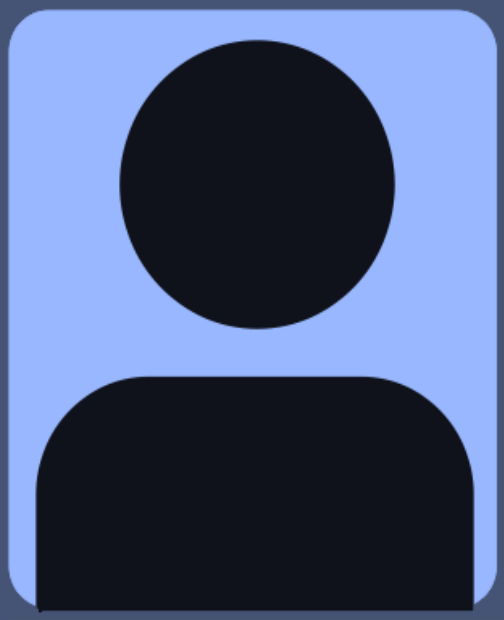


التعلم باللعب



المناقشة والعصف الذهني

بطاقة تعارف



يمكنك وضع صورتك هنا

اسمك : .....

عمرك : .....

هواياتك:.....

اليوم التدريبي الأول

جدول الوحدة التدريبية لهذا اليوم

الوحدات التدريبية	الجلسات التدريبية	الأهداف التدريبية للجلسة	استراتيجيات التدريب المستخدمة	الوسائل التدريبية المستخدمة
الوحدة الأولى	**الجلسة الأولى**	• . يتعرف على مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات • يقيس قدرات وعيه الذاتي	اختبار قبلي / المحاضرة أنشطة	- عرض تقديمي - عارض ضوئي data show - - دليل المدرب والمتدرب - التقييم القبلي
	الجلسة الثانية	• . يدرك أهمية فهم الذات • **يكتشف جوانب تنمية الذات** • يتعرف على أحد النظريات التي تتعلق بالذات	المحاضرة والفيديوهات التدريبية	- عرض تقديمي - عارض ضوئي data show – - دليل المدرب والمتدرب

اليوم التدريبي الأول

الجلسة الأولى



الأهـــــداف السلوكية

بنهاية هذه الجلسة يكون المتدرب قادراً على أن:

- يتعرف على مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات
- يقيس قدرات وعيه الذاتي

نموذج التوقعات

عزيزي المتدرب ما توقعاتك عن هذه الجلسة التدريبية

م	اتوقع أن اتعلم في هذه الجلسة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	
١١	
١٢	
١٣	
١٤	
١٥	
١٦	
١٧	
١٨	
١٩	
٢٠	

مقدمة



الحمد الله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى اله وصحبيه اجمعين وبعد[1]

يعتبر الانسان بمثابة مركز الكون ، ودليل ذلك تسخير الله –جل وعلا -، له كل ما يمكن أن يصل إليه، قال سبحانه-: { وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } الجاثيه: ١٣

هناك اليوم شعور عام بأن إرادة الانسان آخذة في الضعف والتدهور؛ بسب كثرة المنتجات الماديه التي أصبحت تتحكم فيها، وتملى متطلباتها عليه، وهذا يتم في الوقت الذي تزداد فيه المغريات باالانحراف والاستغراق في المتع والملذات وشؤون اللهو؛ مما يستدعي وقفة جادة حيال هذه المسألة، لعلنا نحاول اسرتجاع ما فقدناه من الارادة الصلبة، والهمه العالية والا فإن العواقب ستكون أسوأ مما نظن من هنا كان من المهم المساعدة في استرجاع هذه الإرادة المفقودة لكي يتمكن الإنسان من بناء نفسه واسرته ومجتمعه بناء صحيحا سليما يقوم على العلم والقيم الأخلاقية **ولهذا السبب** اصبحت تنمية المهارات الشخصية للإنسان والتغيير نحو الأفضل مطلبا ملحا لتحقيق النجاح في الحياة على المستويين الشخصي والمهني وتعتبر القدرة على إدارة الذات هي الخطوة الأساسية الأولى نحو صنع قيادات إدارية تتمتع بقدرات هائلة للتغيير والنجاح المؤسسي. ومن خلال الإدارة الناجحة للذات يمكن تطوير العلاقات الشخصية والمؤسسية بما يضمن الوصول للهدف والرؤيا بسلاسة ويسر والقليل من المعوقات والمخاطر.

[1] .د. عبد الكريم بكار كتاب " اكتشاف الذات " مؤسسة الإسلام اليوم -إدارة الإنتاج للطبع والنشر (ط ٤) - ١٤٣١



نشاط (١/ ١)



مناقشة



مجموعات

هناك مفاهيم أساسية وتعريفات تتعلَّق بموضوع دورتنا التدريبية، منها: اكتشاف الذَّات – مَعرِفة الذَّات – تحقيق الذَّات -ضبط الذَّات - هوية الذات - تَحْليل الذَّات – تقدير الذات والمطلوب من التعاون مع مجموعتك والمناقشة فيما بينكم للوصول إلى تعريفات مشتركة بينكم لهذه المفاهيم

اكتشاف الذَّات:

.....

.....

مَعرِفة الذَّات

.....

.....

تحقيق الذَّات:

.....

.....

ضبط الذَّات.

.....

.....

هوية الذات.

.....

.....

تَحْليل الذَّات

.....

.....

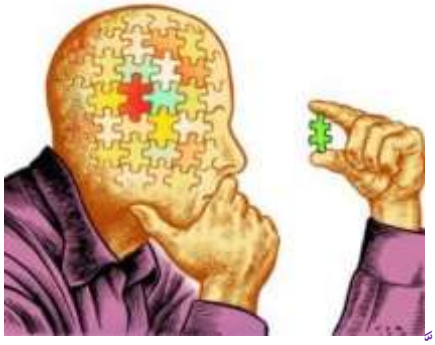
مفاهيم وتعريفات تتعلق بالذات

اكتشاف الذَّات :

تحقيق التوصُّل إلى تفهُّم ومعرفة الذات

مَعرِفة الذَّات :

تفهُّم الشّخص لطبيعته أو قدراته أو حدوده ، وعيًا بالمميِّزات والخصائص المكوِّنة لذات الفرد



تحقيق الذَّات :

تطوير أو تحسين إمكانات الشّخص ، وتحقيق الاكتفاء لنفسه

ضبط الذَّات :

السيطرة على النَّفس أو التصرُّفات بهدف التطوُّر والتحسين الشَّخصيّ

هوية الذات هي :

الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه ، وإحساسه بذاته وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه .

تَحْليل الذَّات (علوم النفس) :

فحص يرى ويكتشف المرء فيه ذاته من خلال دوافعه ومعتقداته ومواقفه من الأشياء[٢]

تعريف تقدير الذات[٣]

يدّل مفهوم تقدير الذات أو كما يطلق عليه في الإنجليزية (self-esteem) حسب القاموس الإنجليزي التابع لكامبريدج على أنه الاعتقاد بالقيمة الذاتية والإيمان بالقدرات الشخصية الخاصة بالفرد.

---

[٢] معجم المعاني – شبكة الإنترنت https://goo.gl/qDE4Ka

[٣] ↑ "self-esteem", www.dictionary.cambridge.org, Retrieved 2017-10-29. Edited."

↑ "self-esteem", www.dictionary.com, Retrieved 2017-10-29. Edited.

المراجع العربية :

- عبد الكريم بكار كتاب " اكتشاف الذات " مؤسسة الإسلام اليوم -إدارة الإنتاج للطبع والنشر (ط ٤) - ١٤٣١
- معجم المعاني .
- إبراهيم الفقي – كتاب " اعرف نفسك " الحياة للدعاية والنشر
- مجدي إبراهيم كتاب بعنوان " اعرف ذاتك واستثمر اوقاتك: اهمية معرفة الذات ـ تقدير الذات واحترامها ـ ماهي للطبع والنشر ...
- سعيد بن صالح الرقيب – بحث علمي بعنوان "أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية" قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع :تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا(٢٠٠٨)
- نضال عبداللطيف- رسالة بعنوان " العوامل الخمسة الخاصة بالشخصية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي " ٢٠١٥- الجامعة الإسلامية – غزة
- سليمان بن عبدالرحمن آل الشيخ كتاب "الاتصال الشخصي وبناء العلاقات الشخصية"
- ياسر بكار – مقال بعنوان " رتب حياتك من جديد " ٢٠٠٧ - موقع شبكة الألوكة

مراجع أجنبية:

self-esteem", www.dictionary.cambridge.org, Retrieved **2017-10-29**. Edited.

↑ "self-esteem", www.dictionary.com, Retrieved **2017-10-29**. Edited.