

مهارات إدارة الذات

العمل المنتج	المشاركة المدنية	التعامل مع الأزمات	اعتماد نمط حياة	وعي الذات
<p>خصائصي التعليمية ومهاراتي</p> <ul style="list-style-type: none"> - السمات الشخصية - مهاراتي - اهتماماتي - عملي المستقبلي 	<p>ترسيخ العلاقة بالعام</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحفيز الذاتي - خط الوقت - قصتي أنا وقصتنا نحن - قصة الآن 	<p>ترسيخ الهوية الخاصة والمحافظة على الذات وحمايتها</p> <ul style="list-style-type: none"> - الصورة - هل تبقى قيمتي على حالها؟ 	<p>معرفة الذات والمكانة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التغيرات الجسدية - خمسة أشياء - هل اعرف ذاتي؟ - أنا الطفل - أحب نفسك في ثانية 	<p>وعي الذات</p>
<p>أسلوبي في التعلم</p> <ul style="list-style-type: none"> - أساليب التعلم 	<p>الهدف الخاص والعام</p> <ul style="list-style-type: none"> - التطوع وتحدياته - لعبة تبادل الأذنية - تعريف: مشاركة مدنية - حالة: نظافة الشارع 	<p>إيجاد العلاقات الآمنة</p> <ul style="list-style-type: none"> - تحية دافنة - ابحث عن العلاقة الآمنة في الظروف الصعبة 	<p>قبول الذات كما هي</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هي القيم - قل لنا من انت/ قيمتي - المعرض 	<p>تقدير الذات والثقة بها</p>
<p>تقديم الذات وإظهار المهارات والتخط</p> <ul style="list-style-type: none"> - معلوماتي الشخصية - خطة العمل - تسويق الذات 	<p>الحقوق والواجبات تجاه الذات والآخرين</p> <ul style="list-style-type: none"> - عنوان التغيير - تغيير اجتماعي بالتمكين - علاقة التدريب بالتمكين - كن متمكنا حتى في الظروف الصعبة 	<p>العودة للذات والبناء على القيم</p> <ul style="list-style-type: none"> - مواقع ثابتة مع اختلاف وجهات النظر من الحياة - إدارة الضغط والتوتر - تجربة الإسترخاء - مناقشة الحالات 	<p>معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط</p> <ul style="list-style-type: none"> - أنا بقوتي وضعفي؟ - انت مشهور - الكاتبان - آه يا أحمد! - معرض إدارة العواطف 	<p>تأكيد الهوية والمسؤولية ومقاومة للضغوط</p>
العمل المنتج	المشاركة المدنية	التعامل مع الأزمات	اعتماد نمط حياة	التفكير الإبداعي
<p>رسم مسار مهني مختلف</p> <ul style="list-style-type: none"> - قراءة في السيرة الذاتية 	<p>التفكير بحلول غير مطروحة/الحلم: واقع آخر</p> <ul style="list-style-type: none"> - المرونة والإبداع - التوليد الإبداعي للأفكار 	<p>من السلبي إلى الإيجابي</p> <ul style="list-style-type: none"> - إطلاق الإبداع - التفكير بالرسوم أو رسم الأفكار - نشاط التفكير الإبداعي 	<p>التفكير بتخطي التقليدي</p> <ul style="list-style-type: none"> - أين يتجه الباص - لعب أدوار- طالب التوجيهي و البيطرة - اختبار التفكير الإبداعي - قابلية الإبداع المتواصل - السلوك الإبداعي - اخرج من الصندوق؟ 	<p>التفكير النقدي</p>
<p>تجميع الخيارات وموازنتها</p> <ul style="list-style-type: none"> - البحث عن عمل 	<p>فهم الظواهر وتحليلها من موقف حقوقي</p> <ul style="list-style-type: none"> - عرض الأفكار وبداية التخطيط 	<p>تحليل الوضع الجديد</p> <ul style="list-style-type: none"> - حالة للدراسة: فتاة شابة تعيش ظروفاً صعبة 	<p>مهارة التساؤل ومعايير التفكير النقدي</p> <ul style="list-style-type: none"> - المقهى أو نشاط بديل - 6 أشخاص و مركب - حقائق و آراء - أسئلة... أسئلة 	<p>التفكير النقدي</p>
<p>تحديد الأولويات</p> <ul style="list-style-type: none"> - أقرر بقيمي 	<p>في فريق وبين الأصدقاء</p> <ul style="list-style-type: none"> - استخلاص المعلومات والتغذية الراجعة - تجارب تعلم: نقل طاولة - التغيير وتحديد القضية - صياغة الرؤية 	<p>في الحياة اليومية</p> <ul style="list-style-type: none"> - صنع القرار في المجموعة - العصف الذهني لاتخاذ القرار 	<p>الشخصي/العائلي: خطوات اتخاذ القرار والعوامل المهمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - خطوات اتخاذ القرار 	<p>اتخاذ القرار</p>

المهارات الإدارية

حل المشكلات	فهم المشكلة وتحليلها والتفاعل معها - تجاوز الخط للتنشيط - تعريف المشكلة وفق الأبعاد الأربعة	الإبداع في تقفي الحلول - مشاعر مراقبة للنزاع - إدارة المشكلة من خلال المسرح التفاعلي - الرياضة وحل المشاكل	شجرة المشكلات - لكن لماذا؟ - تحليل شجرة الأسباب	التفاهم مع الآخرين - ميولي
الإصغاء	اعتماد نمط حياة	التعامل مع الأزمات	المشاركة المدنية	العمل المنتج
الإصغاء	المهارات الأساسية - المرأة لفهم التواصل - الاتصال باتجاه واحد - خط التواصل - معوقات التواصل الفعال - الرسالة الأساسية - العرض الكامل، السمكة - القاموس التحويلي - صيغة الكلام: "أنا" وأنت	استيعاب الوضع الجديد - رسالة للرسم - نص الرسالة ومضمونها - الإيحاء المضلل	المقابلة وجمع المعلومات - سلسلة الأسئلة - الإعداد للمقابلة	الاستماع للتعذية والراجعة الآخرين - الملاحظات البناءة - العرض الشفوي
التواصل	المهارات الأساسية - إصغاء فعال وغير الفعال - التواصل الجيد والسيء - كيف نصغي للآخر	فهم الوضع والثقافة الجديدين - المهارات الدقيقة: نقاش مفتوح لدور المنظمات في الظروف الصعبة	التغذية الراجعة - رسم خارطة القضية - تحليل رسائل الإعلام - التواصل عبر الإنترنت	المقابلة - المقابلة
التفهم/ قبول الآخر	أساسيات قبول الآخر - اسمك.. تكلم بصوتك - لعبة نعم أو لا - قصة ليلى	قبول الآخر والرفض - التعامل بحزم - متى يتوجب الحزم	احترام الآراء المختلفة - تيسير توليد الأفكار - النظارات الخارقة - أو صندوق الأشكال	الانطلاق من الذات - أوف أوف - ماذا أفعل لو
توكيد الذات	معاملة الآخرين بحزم - السلبي، والحازم والعدواني	إعادة تحديد موقع الذات قدرة الرفض -تمكين الشباب بالرياضة - لعبة القرص	العمل على الحقوق - الغنى بالتنوع - فريق العمل	احترام التنوع - إيجابية المشاعر - كيف أتواصل
التفاوض	مقدمة لأسس التفاوض - لعب الأدوار	قيم التفاوض في ما يتعدى الربح والخسارة - لعبة الدينار	التعامل مع المسؤولين - المسؤولون وأصحاب الحق: دراسة حالة - خارطة السلطة - مقياس نمط التفاوض	الزملاء والإدارة - الدراسة والعمل - موقف العمل من موقف الحياة - لتفاوض

المهارات الاجتماعية

العمل المنتج	المشاركة المدنية	التعامل مع الأزمات	اعتماد نمط حياة		
بناء الحلم - إبحث عن	طرح الأسئلة - قصة نجاح في حاضرك - نموذج الأبعاد الأربعة - لنبني معاً	توكيد الحلم - دراسة حالة - الفرضيات الأساسية للتحري الإيجابي - قصص نجاح	نظرة مختلفة للأمور - عشرون كلمة - مشكلة بين صديقين - خطوات التحري الإيجابي (عصف ذهني) - قواعد التحري الإيجابي (عرض من الميسر) - القصص الناجحة	التحري الإيجابي	
المستقبل والتوجهات - التخطيط المالي - التدرب في مكان العمل الفعلي	خطة العمل - أصوات الغياب - من الرؤية إلى الأهداف - خطة العمل	- فعالية استخدام الوقت - الجداول الزمنية	التخطيط للذات - رسم الخارطة الذهنية	التخطيط	
الإدارة وعمل الفريق - تشكيل المجموعات - إدارة العمل - أنا المدير	قيادة المبادرات وتشكيل فرق العمل المحتملي - أين مجموعتنا على نموذج المراحل الخمسة؟ - نظرية التحري الإيجابي في تشكيل المجموعة - وضع المجموعة ودور القائد - ما هي مهارات القيادة التي أريد التدرب عليها	القيادة في ظروف متغيرة و الانتماء إلى مجموعة أقران - تمرين الثلاث - الفريسي - تمرين القطع -الفريسي - بين التفكير الخطي والدائري- نشاط الصورة - سائق تاكسي - الرواية العامة - الرواية العامة في الممارسة	صفات ومهام القائد -مقدمة في القيادة - مفهوم القيادة الحيدة و تحديات تواجه القائد -لماذا اكون قائدا؟ من هو القائد الجيد؟ - تمثيل، القائد السيء والقائد الجيد	عمل الفريق والقيادة	
تبادل الخبرات وتنظيم الحملات ومتابعة الحقوق - عمل الفريق - تقييم استعدادي للعمل	حملات تغيير مجتمعي - قصتي وقصتنا وقصة الآن - المؤتمر الصحفي - شمس الرسالة - نجم الحملة	مساندة الأقران في حملات توعية ودعم نفسي - الربط مع الخدمات	مقدمة في حملات التغيير - بناء فريق للحملة (عرض من الميسر) -المهام التسلسلية (عرض من الميسر)	الحملات	