

عرض



أول حصة

إعداد محمد بن عبدالله السلطان

قبل البدء

مرحبا

شكرا

كيف نستفيد



خلونا نتعارف



اسمک / اهتمامک / تخصصک / أكلة مفضلة

شيء أغلب الناس من حولك ما يعرفونه
عنك.

نجاح تفتخر فيه أو فشل سعيد أنك تجاوزه

1

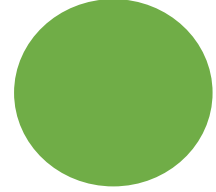
2

3

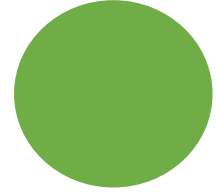
توقعاتكم



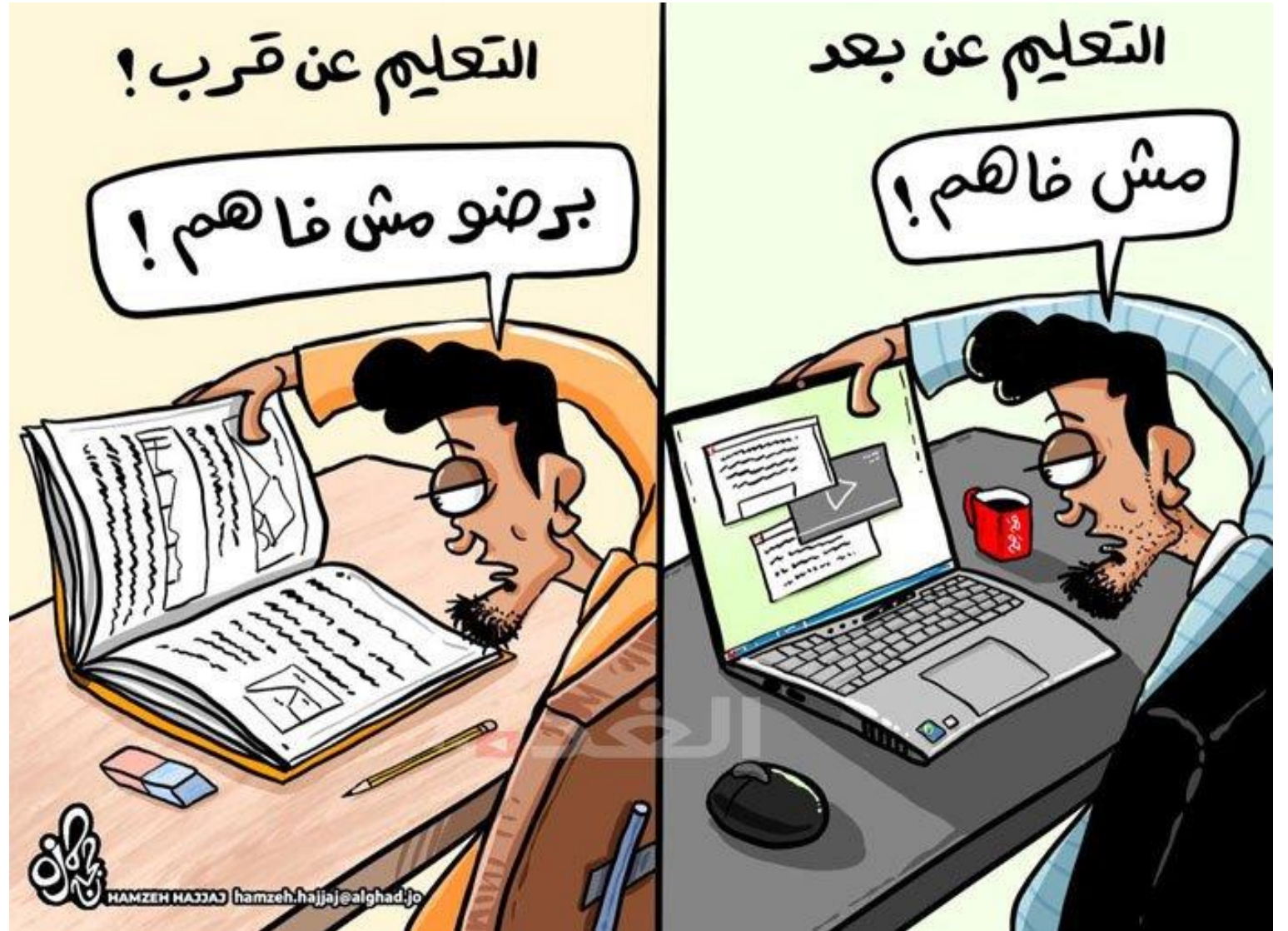
توقعاتك عن نفسك



توقعاتك عن معلميك



تعليقكم



• أين تكمن المشكلة؟

• وماذا أستطيع أن أفعل لتجاوزها؟



ما هي دوافع التعلم بالنسبة لك؟



1 ما الذي يجعلك تتعلم؟

2 ما هي أهدافك من التعليم؟

3 ما هي نتائج تعلمك؟

المحور الأول

التخطيط الشخصي بوصلة النجاح

التخطيط الشخصي هو:

عادات مستمرة لتحقيق أهدافك بخطة واضحة
وتحفيز داخلي.





ماذا تحتاج؟

عادات مستمرة

أهداف

استمرارية

نموذج الخطة الشخصية

| الهدف | المعيار | الأنشطة | الزمن |
|------------------------|-----------|--|---------------|
| أن أحصل على معدل مرتفع | ٩٩% | تخصيص ساعة ونصف | الفصل الدراسي |
| أن أتعلم مهارات حياتية | ٣ مهارات | دورات تدريبية - تجارب عملية | الفصل الدراسي |
| أن أعتني بصحتي | وزن مثالي | ممارسة الرياضة - ترك التدخين- الغذاء الصحي | الفصل الدراسي |

صفات الأشخاص المخططين



يعرفون

يستمررون

يركزون

مقولة



"ما تتمناه بقوة، وترغب الحصول عليه
وتؤمن به بإخلاص، وتتحمس للعمل من
أجله، ستراه حقيقة أمام عينك" **بإذن الله**

بويل ماير

التحفيز

كان الجمهور قد تم الاتفاق معهم كي يمثلوا دور التحفيز السلبي في التجربة.

وبعد أن رمى اللاعب كل الرميات العشر وتأكد أنه لم يصبها بنجاح أو هكذا ظن، طلبوا منه أن يرمي عشر رميات أخرى مثل الأولى، ولكن وهو يرى السلة.



السؤال الآن: ماذا تتوقعون؟ هل معدل إصاباته في المرة الثالثة هي نفسها في المرة الأولى أم لا؟ وماذا؟

قصة لاعب كرة السلة:

لاعب كرة سلة محترف أحضره في تجربة اجتماعية أمام جمهور عريض، وطلبوا منه أن يرمي عشر رميات في السلة؛ ولأنه لاعب محترف استطاع أن يحقق إصابات صحيحة كثيرة أمام تشجيع الجمهور.

ثم قالوا له: الآن سوف نقوم بعصب عينيك ونجعلك ترمي عشر رميات في السلة.

أخبرهم اللاعب أن الموضوع سهل وبحكم رمية لآلاف الرميات فليس لديه مشكلة.

وفعلا بدأ يرمي الكرة وأصاب الكثير، ولكن الذي اختلف أن اللاعب كان عند كل رمية يسمع صوت الجماهير الذي يوحي له أنه لم يصبها، والذي جعله يفقد الثقة في نفسه ويتصبب عرقاً عند كل رمية.

المحور الثاني

قوانين النجاح الخمسة

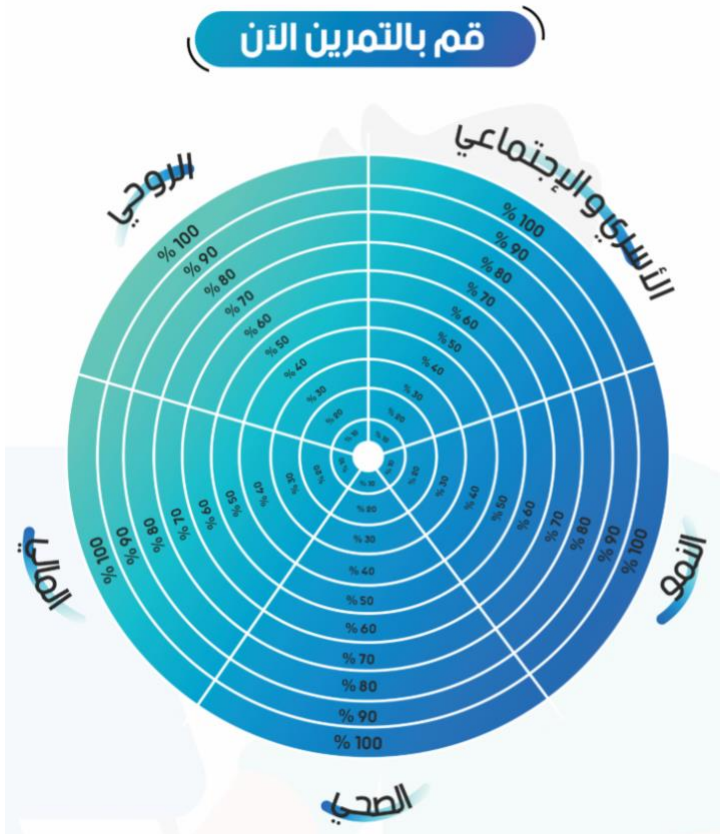
قبل ذلك



استعن بالله وحده، وادع الله أن لا
يكلك لنفسك طرفة عين.
والموفق من وفقه الله، وهداه إلى
صراطه المستقيم.

قوانين النجاح الخمسة

1 اعرف ما تريد



ما هي الأمور الجيدة التي تريد أن تستمر فيها؟

ما هي الأمور التي تريد أن تتوقف عنها؟

ما هي الأمور التي تريد التخفيف منها؟

2 اكتب ما تريد فعله

حياتك مبنية على أهدافك

- كتابة الهدف يجعل الشخص متهيئاً لتنفيذه.

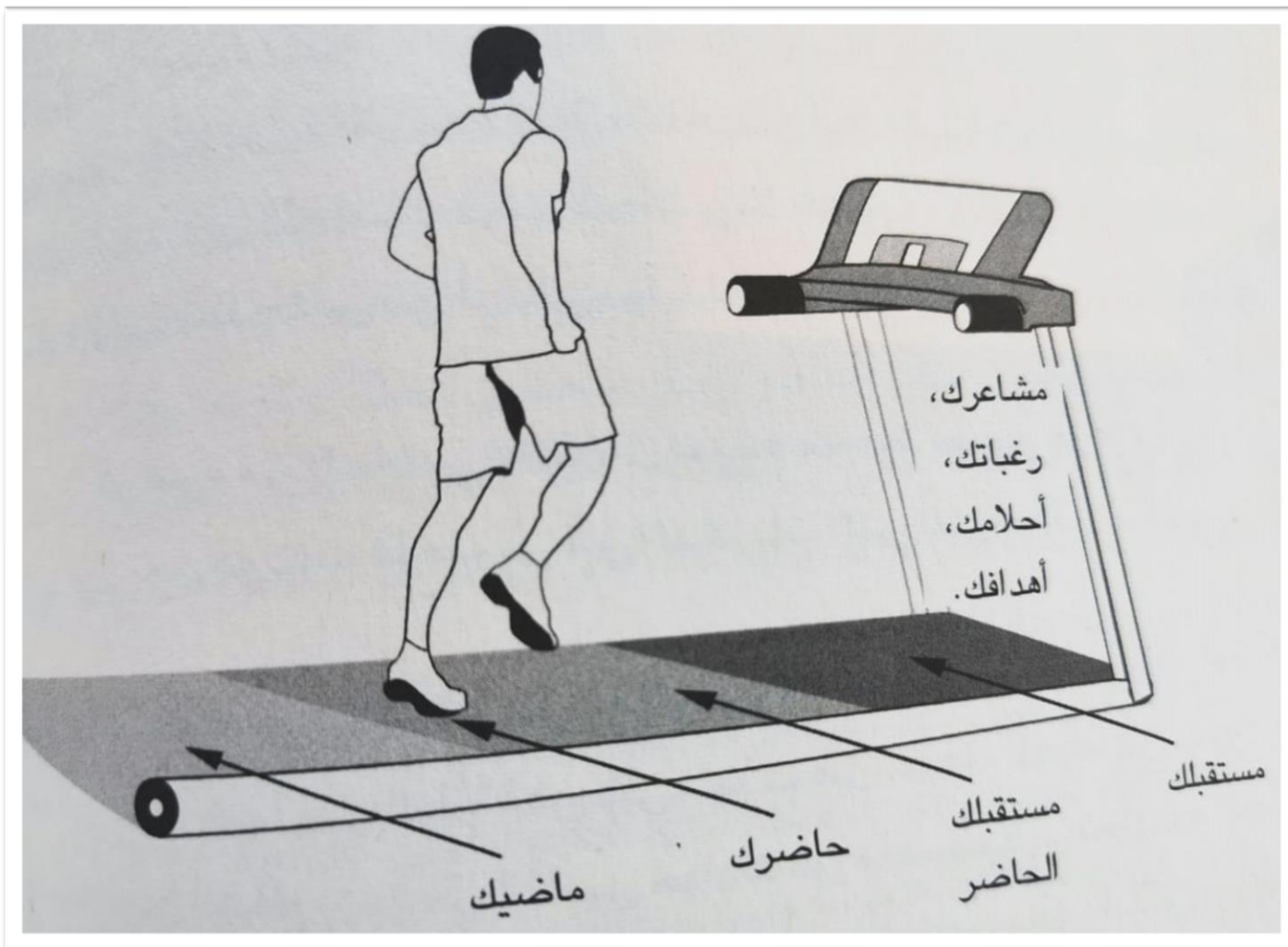
أهدافك

تحدياتك

مهامك اليومية

عاداتك اليومية

صورة معبرة



قوانين النجاح الخمسة

3 التركيز

التركيز على أهم أمور حياتك يجعلك تحقق الكثير



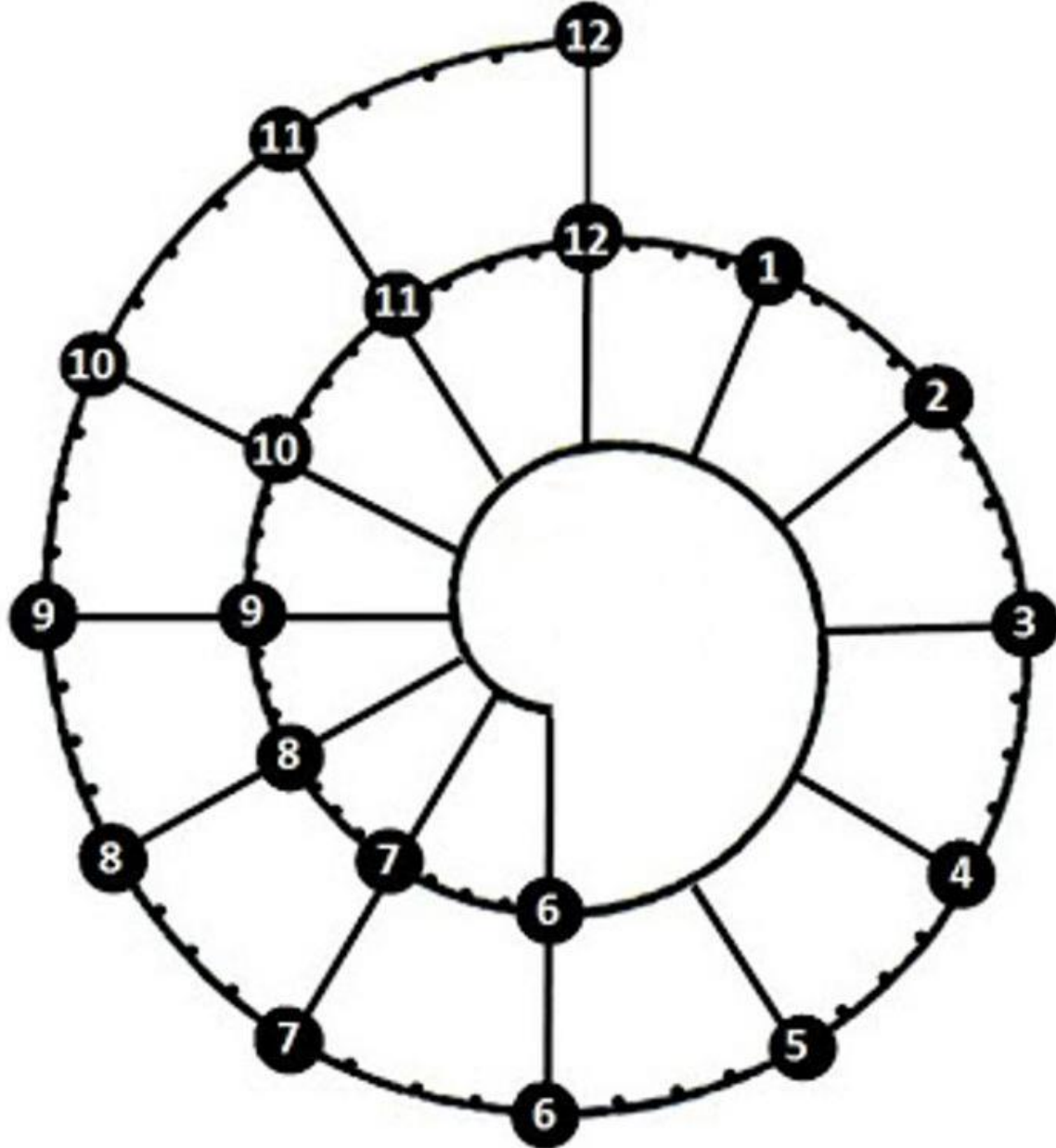
هل تتحكم
بالمشتتات من
حولك أو هي
تتحكم بك؟

تمرين spiralindex

تمرين يساعد على:

١. رصد الأحداث اليومية ثم تحليل الوقت وتأمل الهدر الذي يحدث يوميا.

٢. كتابة خطتك اليومية.



قوانين النجاح الخمسة

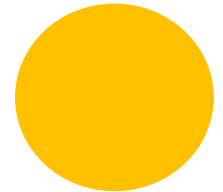
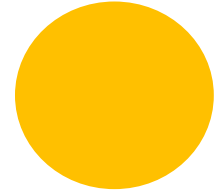
4 المسؤولية

كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته



ما هي أدوارك في الحياة؟ ابن / طالب / موظف /
صديق / الخ

ركز على أدوارك، ولا تشغل بالآخرين.



قوانين النجاح الخمسة

5 قانون التبادل



كي تنال النتائج والثمرات، استبدل
أوقات الراحة واللهو بأوقات الجد
والاجتهاد.

المحور الثالث

ماذا ستفعل الآن؟

نقاش مجموعات

ما هي
القرارات
التي
ستتخذها بعد
حصة اليوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نقاش مجموعات

ما هي العوائق
المتوقعة،
وكيف ستتعامل
معها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أتمنى لكم عامًا دراسيًا مؤثرًا وممتعًا

أخوكم المدرب: محمد بن عبد الله السلطان

m.sultan44@gmail.com

@m_sultan44

.٥٥٢٤٤٦٧٢٢