

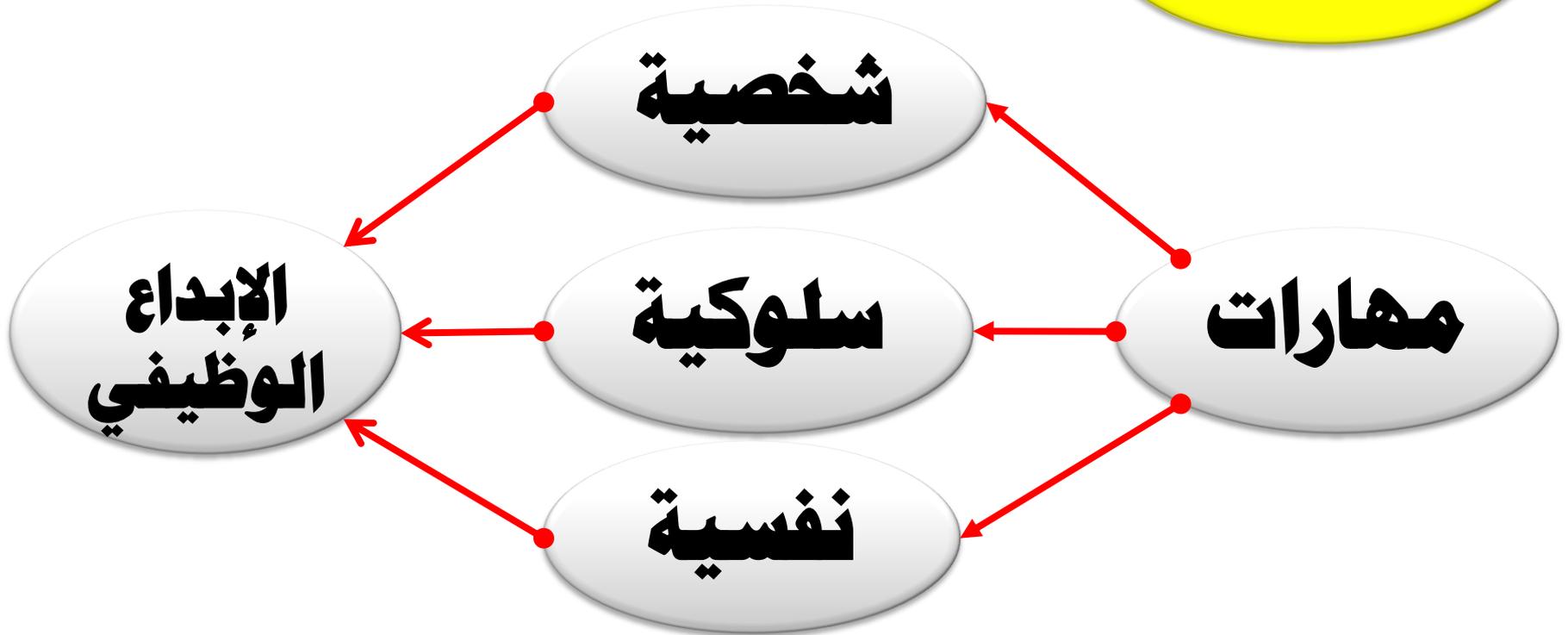
تنمية مهارات تميز الشخصية والإبداع الوظيفي

أ. هاني خليل محمد حسونة



ماذا تتوقع أن تستفيد من الدورة ؟

تدريب



النشاط التفاعلي الأول

التعارف



MAJESTY OF THE SEAS



1. تستحي تتكلم علنا؟
2. عندك حلم واحباطات الناس توقعك عن تحقيق حلمك؟
3. هل تضطر دائما أن تثبت وجه نظرك بشكل هجومي؟

الثقة بالنفس مصدر أساسي للتغلب على هذه الأمور ..

تعريف الثقة بالنفس :



• هي احترام الذات والشعور
بالإيجابية والقدرة على الفعل .

• وهي شعور بالارتياح
والاطمئنان والقدرة على تحقيق
الأهداف



7 خطوات كيف تكسب الثقة بالنفس



1

اعتمد على نفسك



(علم ← قوة ← ثقة بالنفس)

2 لا تخلي حكم الآخرين عليك هو المبدأ الذي تعيش عليه

لا تسمح لأحد أن يربط عزيمتك
ويقول لك بأنك لن تستطيع



(نقاط قوة - نقاط ضعف)

تقبل أخطائك



قلل من الكلمات السلبية التي تقولها



حدد أهداف تقدر عليها

SMART Goals

- S** Specific
- M** Measurable
- A** Attainable
- R** Relevant
- T** Timely



اهتم بمظهرك الخارجي



مثل الثقة بالنفس



الكلام بثقة



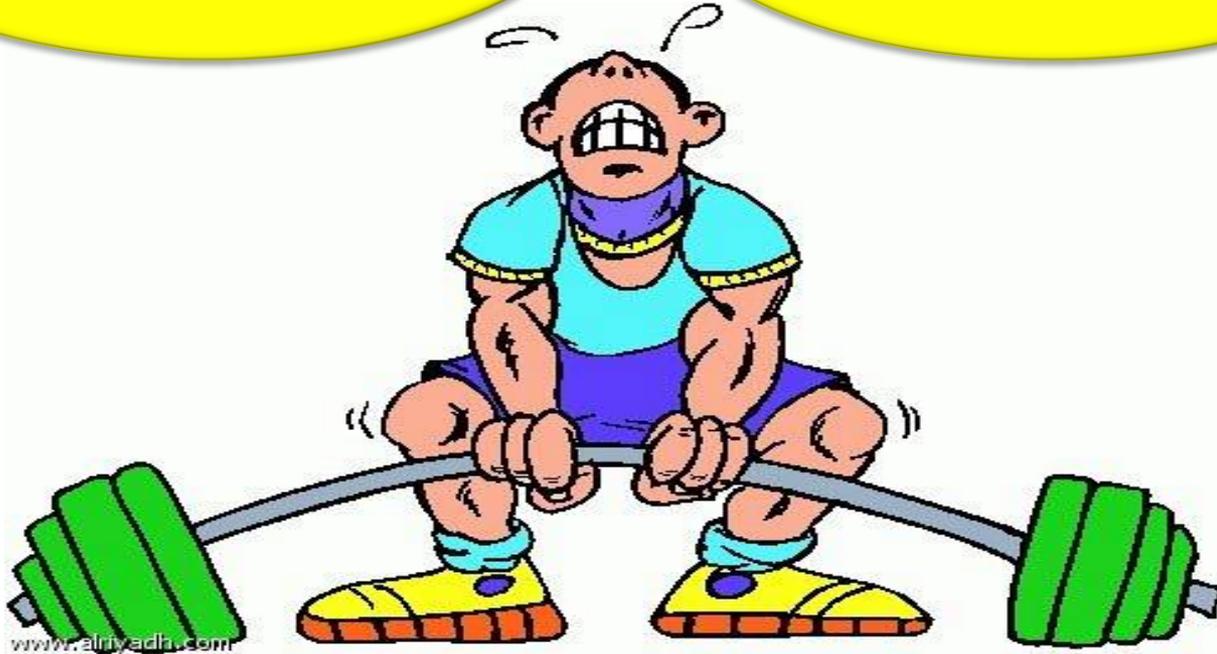
8 خطوات كيف ممكن تتكلم بثقة؟



مارس تمارين القوة

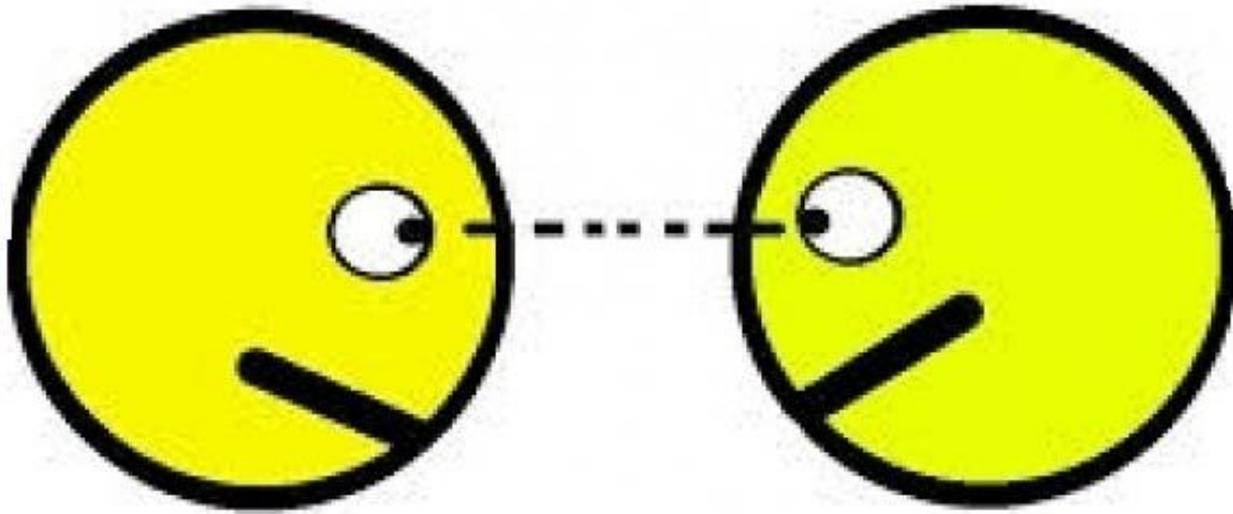
كورتيزول
Cortisol

تستوستيرون
Testosterone



التواصل بالعين

Eye-Contact



الابتسامة



تخلص من الخجل



الشخص المستمع - ليس حاكم



تخلص من نقاط ضعفك



نبيرة الصوت

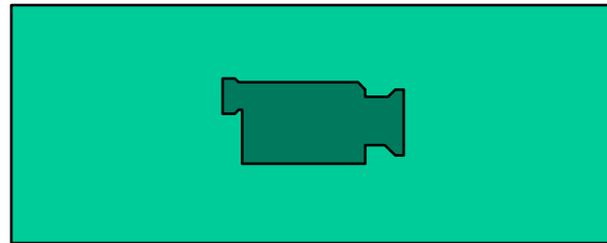


تنفس صح





10 خطوات لاكتساب لباقة الكلام



تنمية مهارات تميز الشخصية والإبداع الوظيفي

اللقاء الثاني



كيف تحفظ بسرعة
ولا تنسى !

الذاكرة

البصرية



اللفظية

(كلمات)

تمرين التحدي ؟

الذاكرة اللفظية **VS** الذاكرة البصرية

تحدي ال 10 كلمات

التحدي 1

الذاكرة اللفظية

موسیقی

فیل

زِجَاجَةٌ

كرة سلة

حصّة

أناناس

شاحنة

لوحة

اصطناعي

سكة

كم تتذكر من كلمة؟

متوسط الدرجات
3-5 كلمات

التحدي 2

الذاكرة البصرية

سيارة



دجاجة



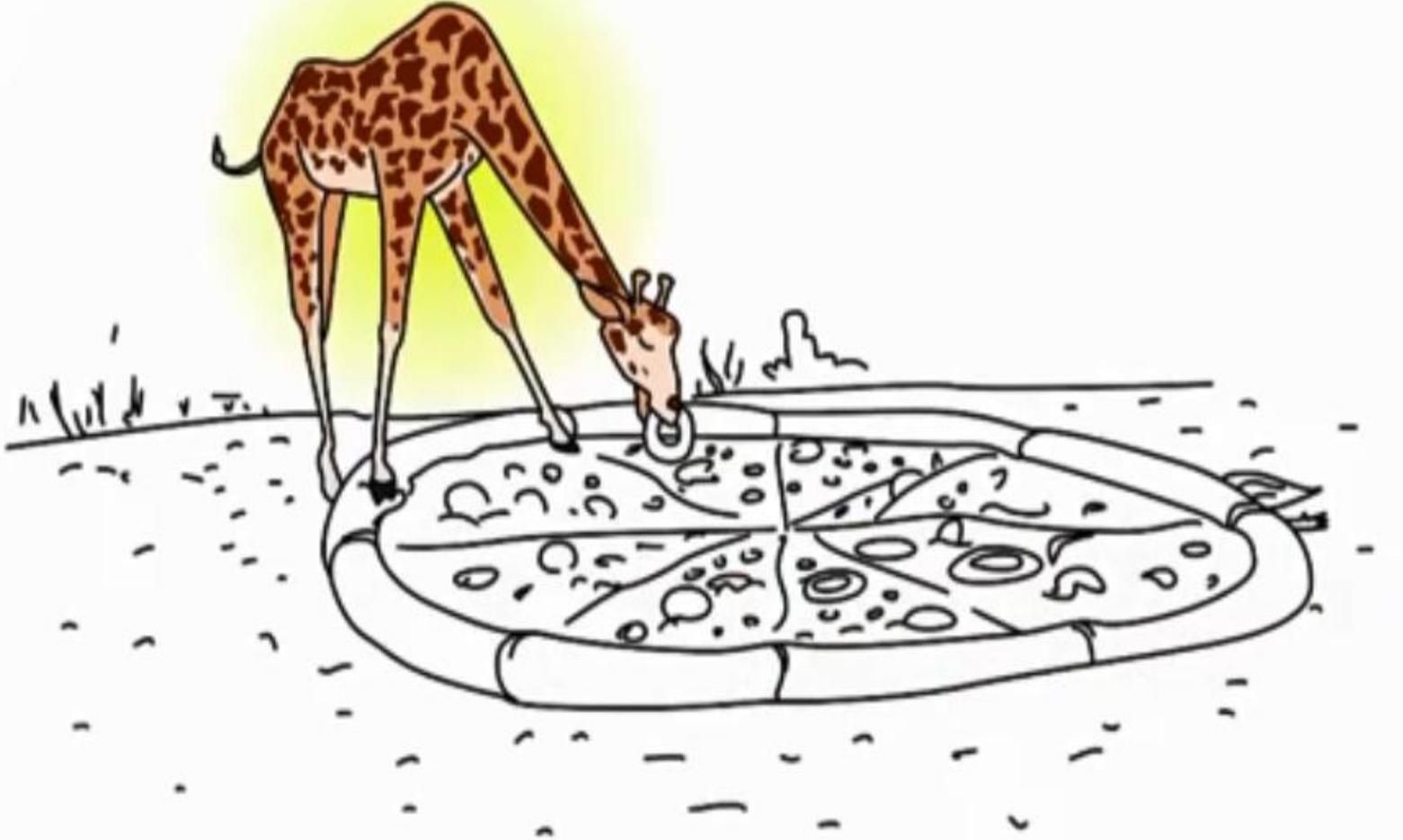
بطيخة



بيتزا



زرافة



زلاجة



سجارة



تمثال الحرية



مثلجات



العاب نارية



كم تتذكر من كلمة؟

متوسط الدرجات
8-6 كلمات

من اصل 10

قارن

درجاتك في تحدي
الذاكرة اللفظية

.../10



درجاتك في تحدي
الذاكرة البصرية

.../10

الذاكرة اللفظية

غير فعالة

مملة



فعالة



الذاكرة البصرية

ممتعة

وغير معروفة

الخريطة الذهنية



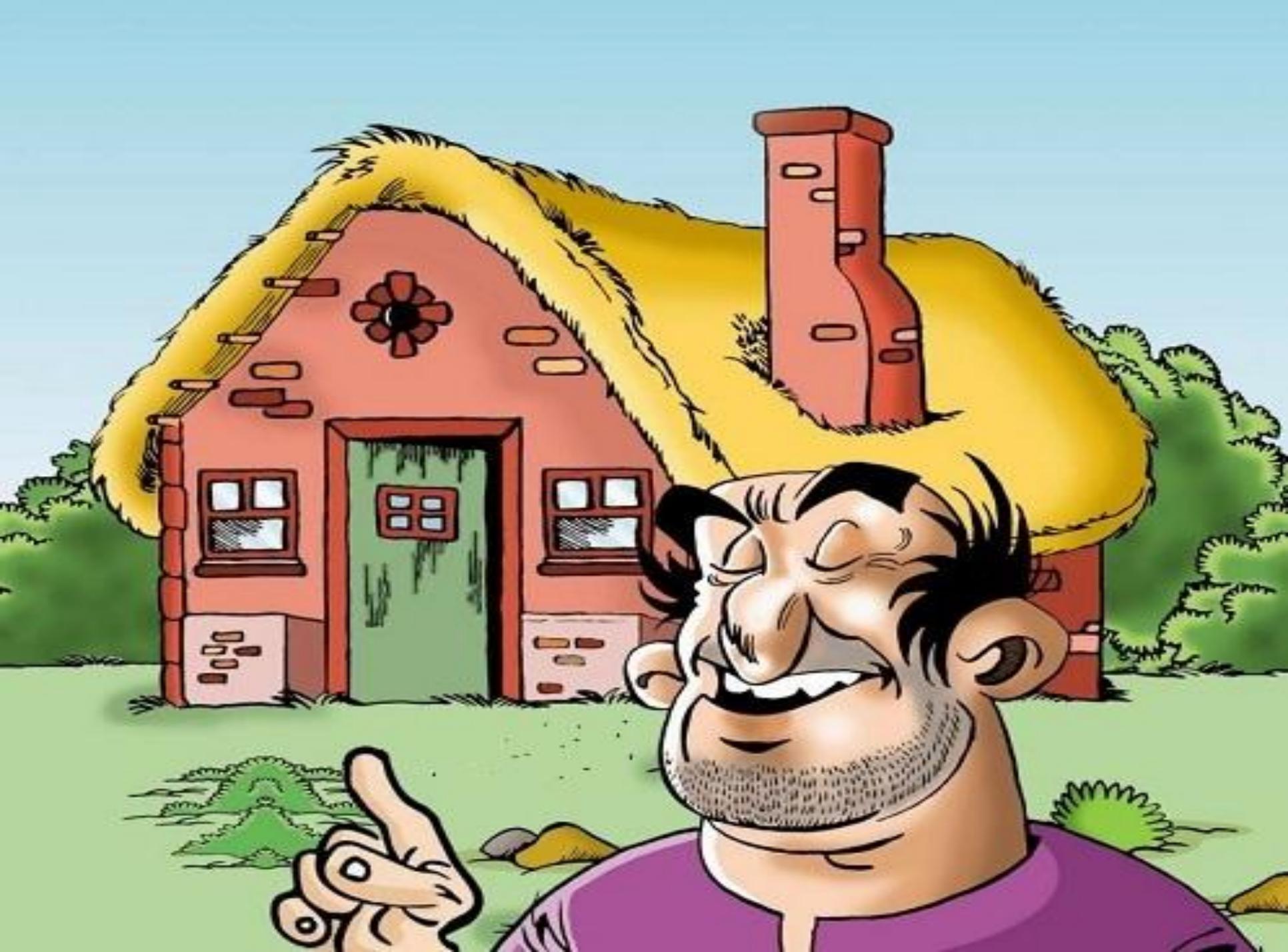


MYERS-BRIGGS TESTING INSTRUMENT

مايرز- بريجز لأداة الاختبار

فن حل المشكلات

التفكير الإبداعي
التفكير خارج الصندوق







تعريف المشكلة ؟



الشعور بصعوبة يجب تخطيطها لتحقيق هدف





المفتاح داخل الصندوق

المفتاح ليس بالصندوق

المفتاح ليس بالصندوق الأزرق



رمضان

صور و تغريدات

المشكلة سنة كونية



المشكلة فرصة



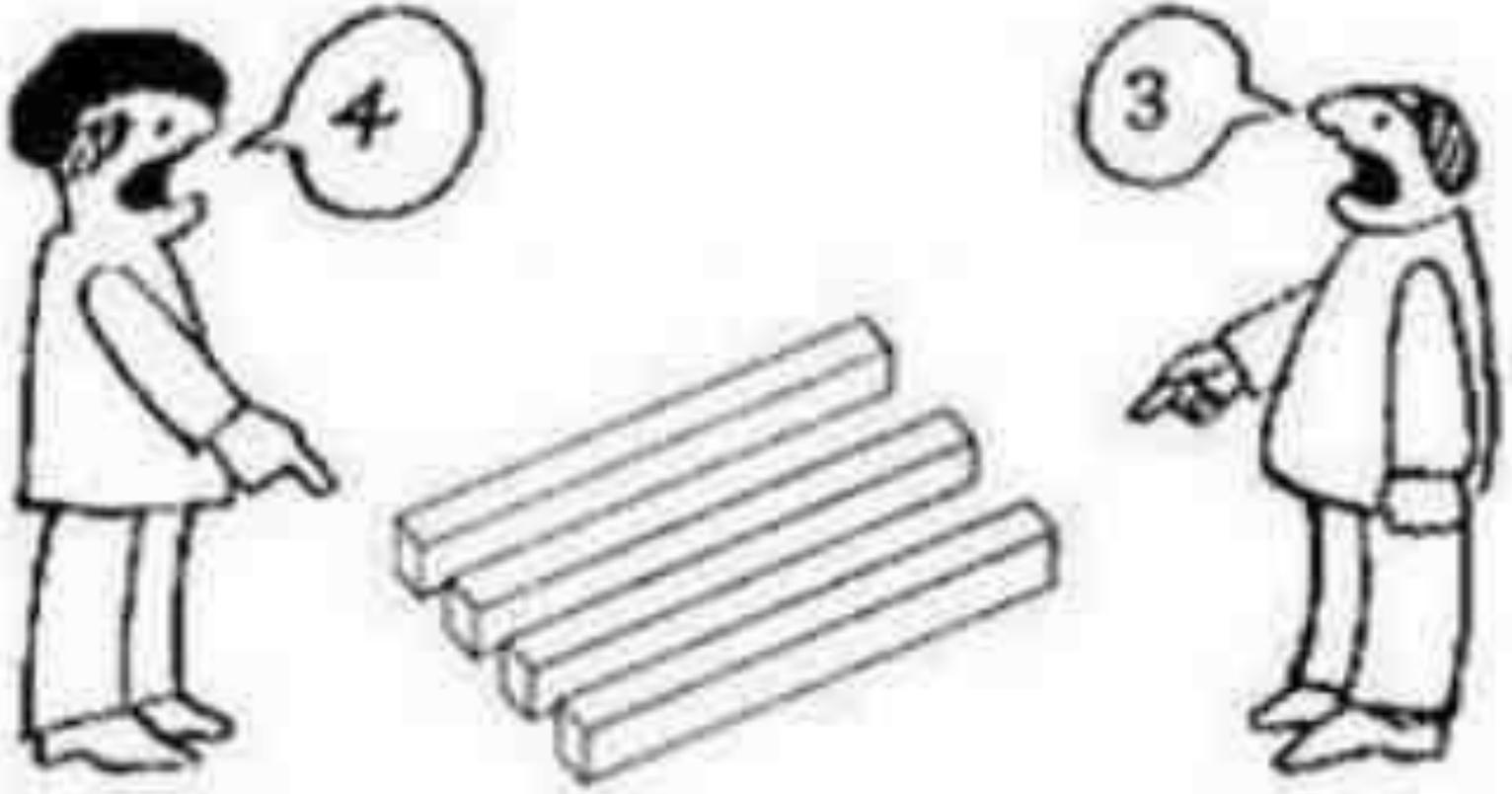
لكل مشكلة حل



إدراك المشكلة



اختلاف وجهات النظر





$$\text{Apple} = 7$$

$$\text{Grapes} = 5 + \text{Apple}$$

$$\text{Apple} = 1 + \text{Banana}$$

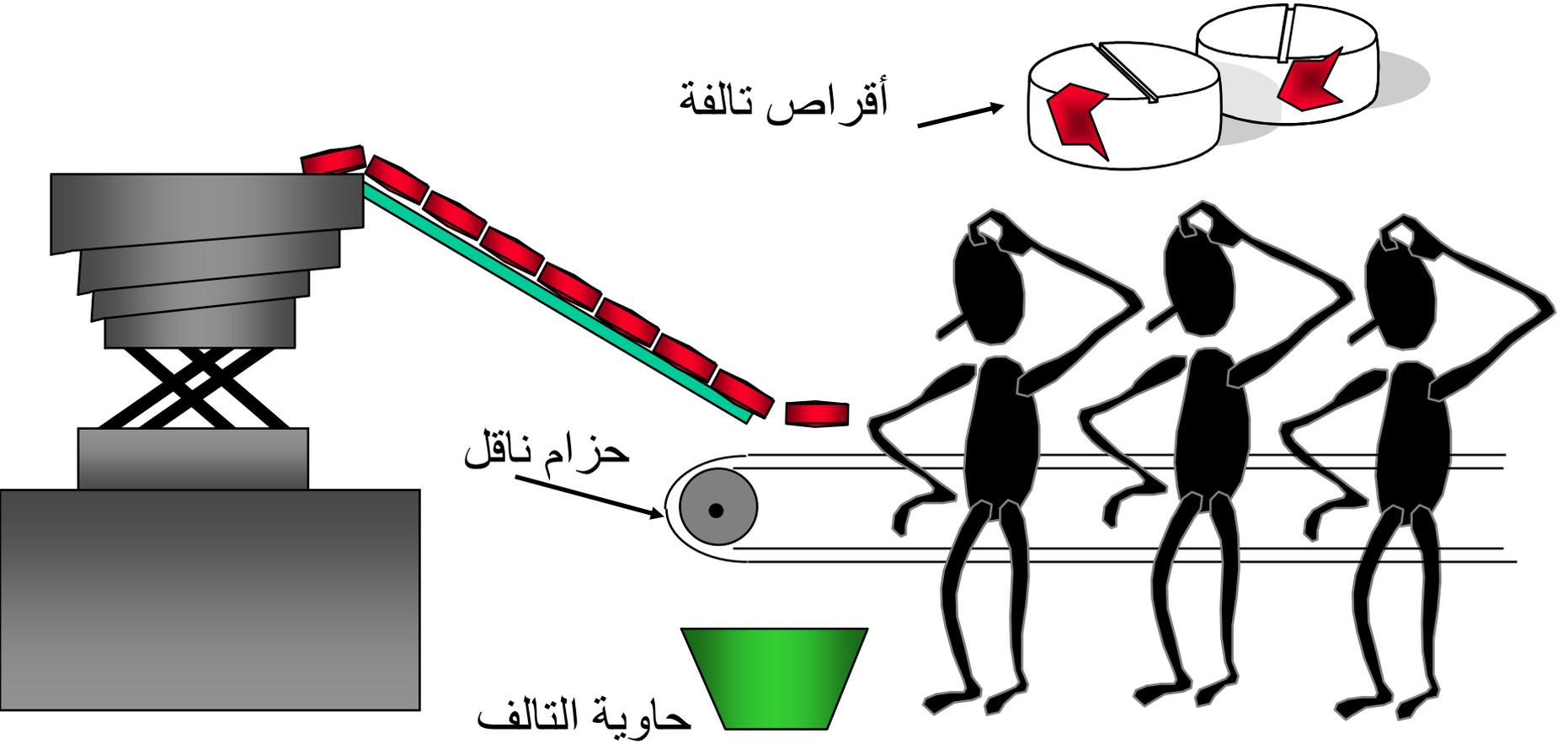
$$\text{Apple} + \text{Grapes} + \text{Banana} = ?$$



تدریب ذہنی



نشاط تدريبي

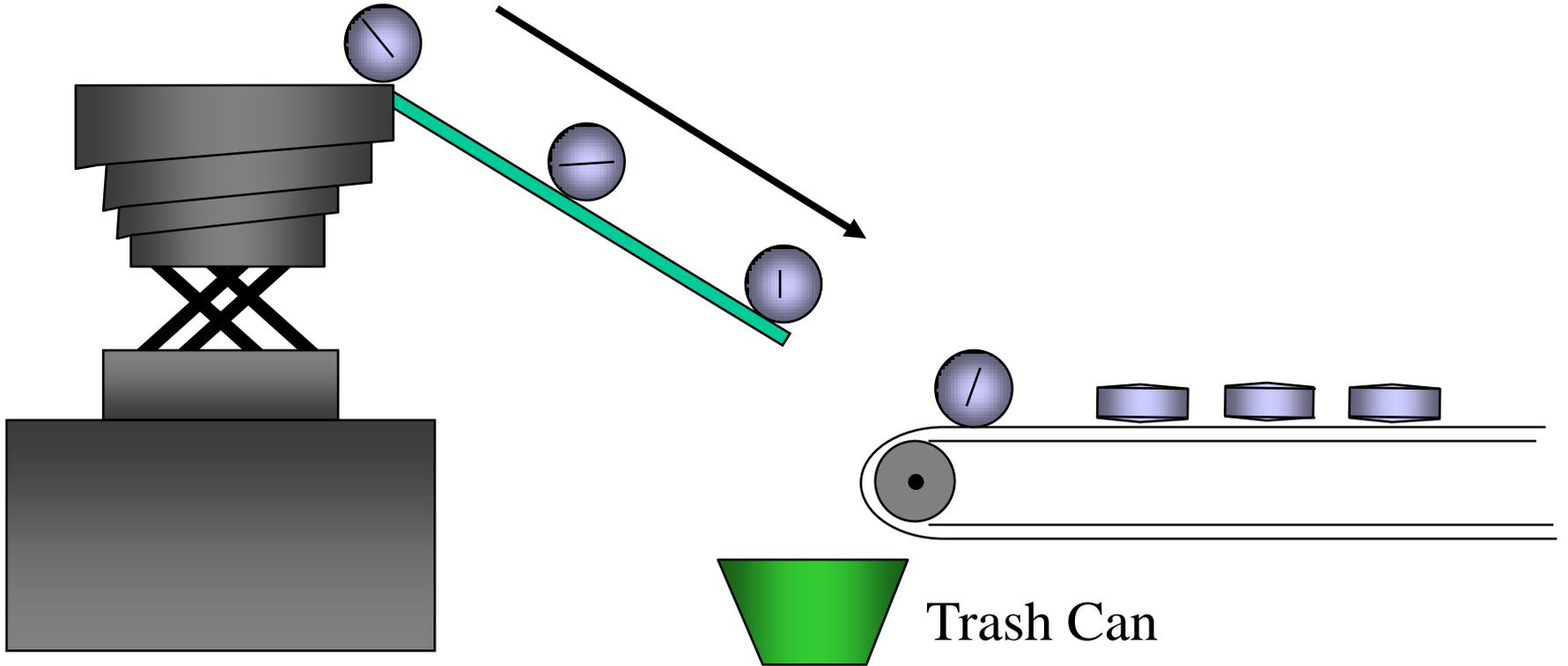


حل المثال بطرق التفكير التقليدية:

● لحل هذه المشكلة بالطرق التقليدية:

1. زيادة عدد العمال (مكلف وغير مضمون)
2. وضع نظام مراقبة تلفزيوني مع تحكم بواسطة كمبيوتر (مكلف جدا)
3. وضع أنظمة قياس خاصة بمسار القرص بحيث يتم التأكد من سلامته بالميزان ومن ثم تمريره أو تشغيل آلية زيح (بطيء جدا ومكلف)

الحل : تغيير سرعة دحرجة قرص الدواء على السير المتحرك



أكمل المربعات التالية من (1) إلى (9) في كل الاتجاهات بحيث تساوي النتيجة (15).

		6
	5	
4		

الحل 1

8	1	6
3	5	7
4	9	2

الحل 2

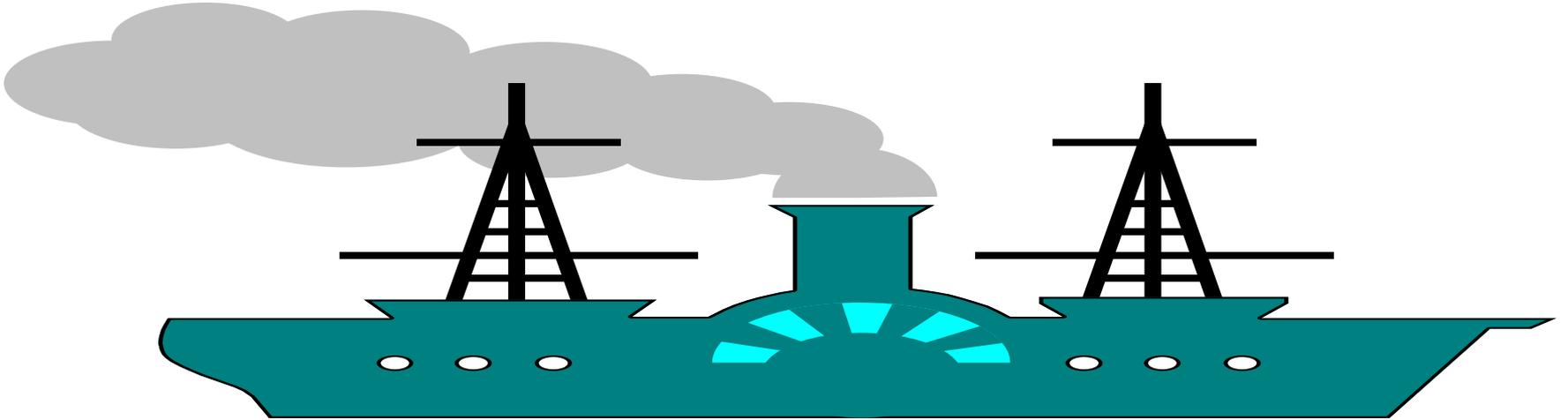
2	7	6
9	5	1
4	3	8

ما هو الرقم الأكبر : 499 أم 500 ؟ لماذا ؟

500

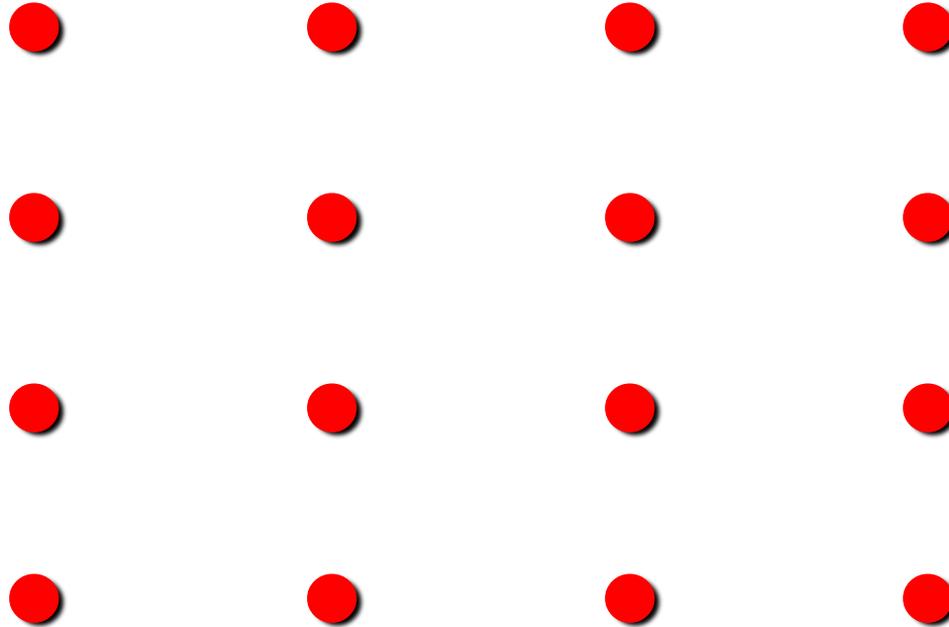
499

الإبداع : هو النظر إلى الأشياء المألوفة من زوايا غير
مألوفة .



تمرين (النقاط الـ 16)

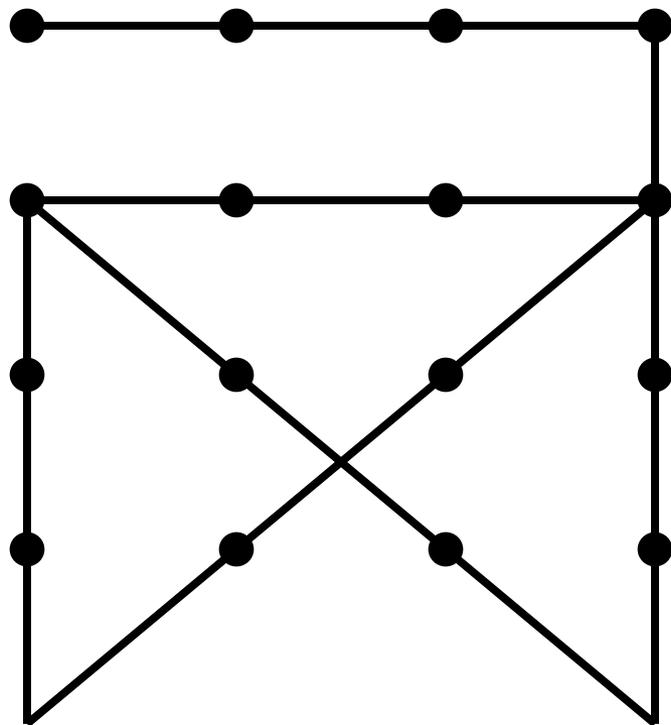
أوصل جميع النقاط الست عشرة التي تظهر في شكل مربع بواسطة رسم ستة خطوط مستقيمة , على ألا ترفع القلم عن الورقة.



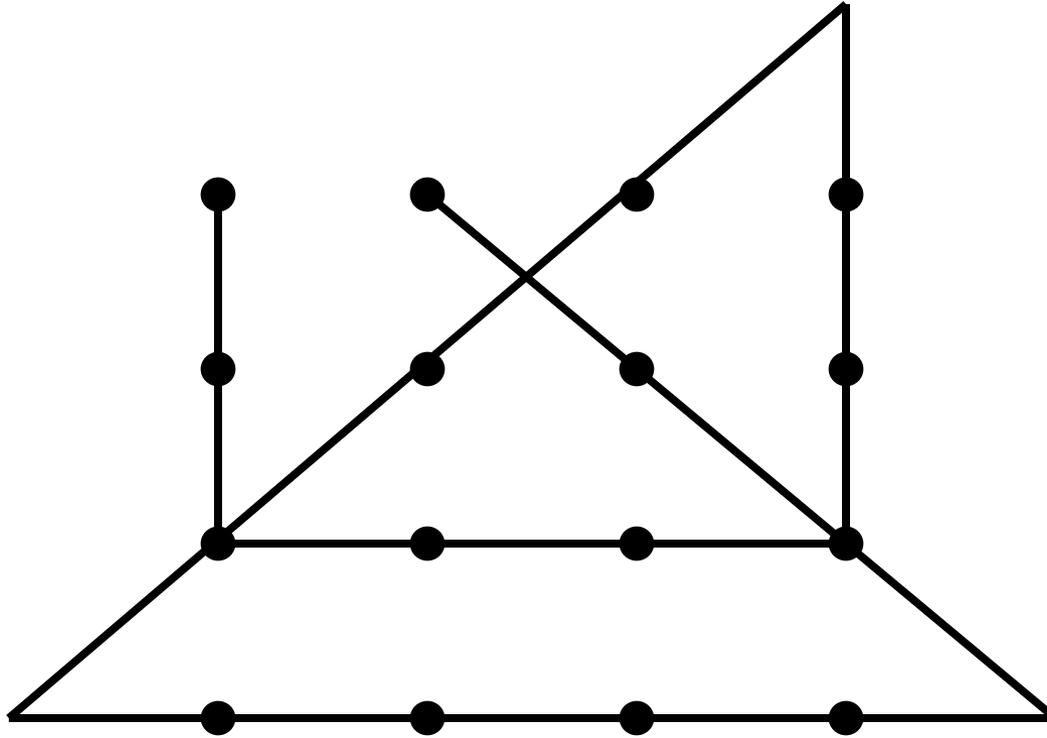
الهدف من تمرين (التفكير خارج الصندوق)

الواقع أنه لا يوجد هناك شكل مربع . حيث يمكن حل التمرين بتجاوز حدود المربع وهو ما يسمى (التفكير خارج الصندوق) إذ أن التفكير ومحاولة معالجة المواقف والمشكلات في نطاق ضيق يجعل فرص التوصل إلى الحلول ضعيفة ، ولهذا لا بد من التفكير في آفاق أوسع ومن زوايا عدة خارج حدود القيود التي قد تعوقنا عن التفكير الإبداعي.

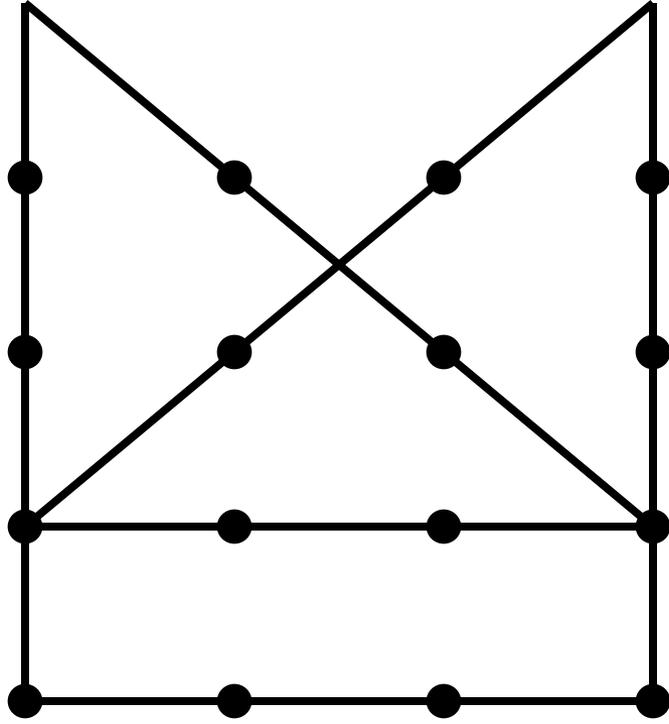
1



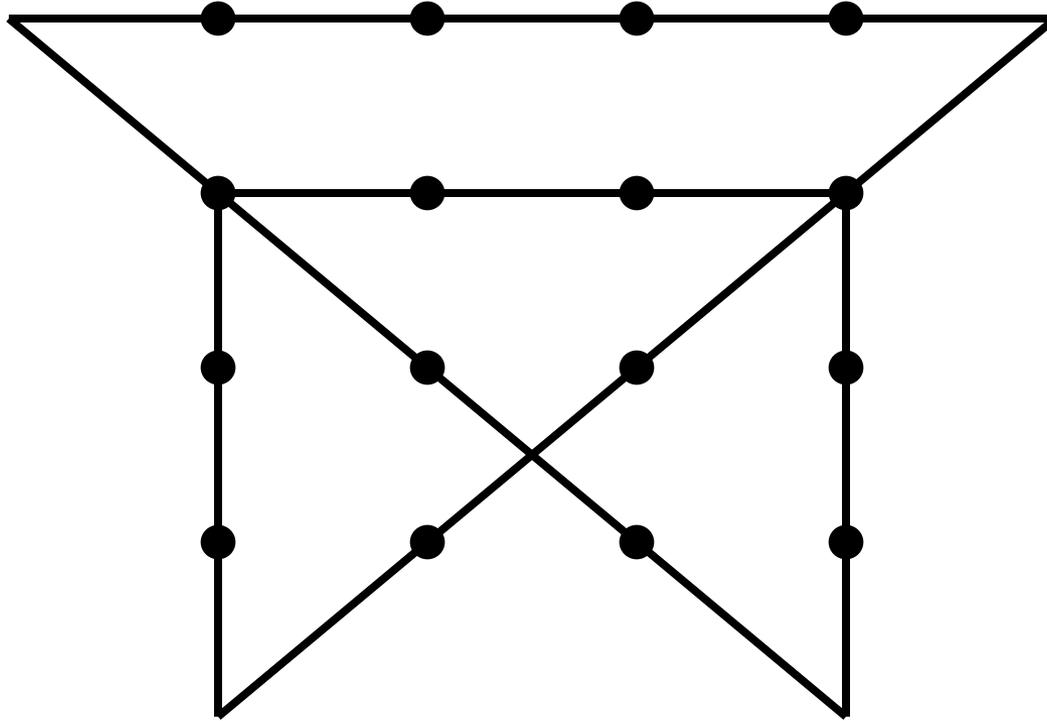
2



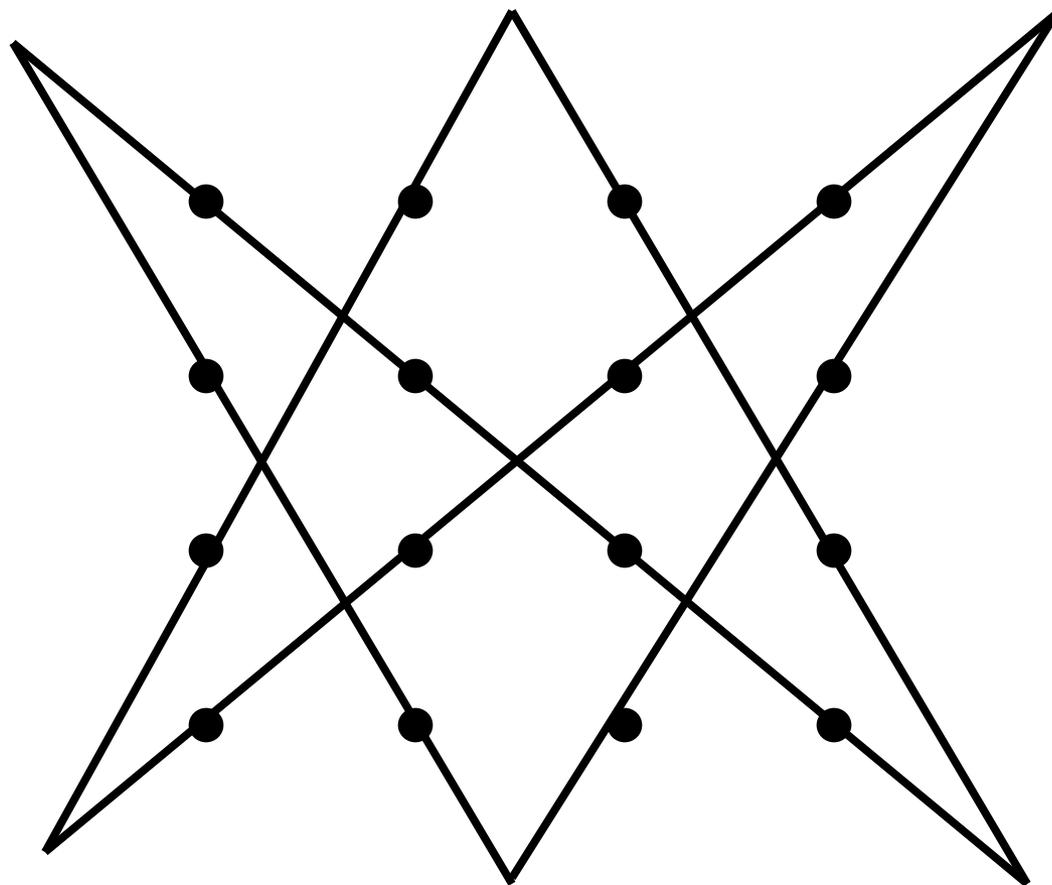
3



4



5



اختبار نفسي يقيس درجة الذكاء

أكثر من 90% من المختبرين لم يجيبوا على كل الأسئلة

كيف يمكن وضع الزرافة في الثلاجة؟



كيف يمكن وضع الفيل في الثلاجة؟





قام ملك الغابة بدعوة كل حيوانات الغابة لحضور حفل زفافه
من تغيب عن حضور الحفل؟

هناك نهر تريد عبوره مليء بالتماسيح كيف السبيل لذلك؟



السؤال الأول

اختبار القدرة على عمل أشياء بسيطة بطرق سهلة وغير معقدة

السؤال الثاني

اختبار القدرة على التعلم من الأخطاء

السؤال الثالث

اختبار الذاكرة

السؤال الرابع

اختبار القدرة على التفكير من خلال مواقف سابقة



أخطا

في التفكير
ساعة

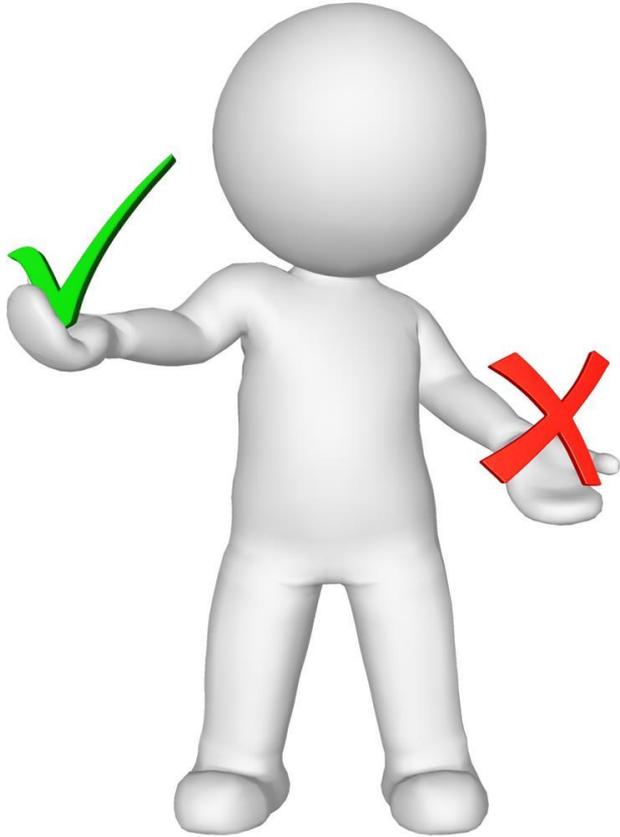
القياس



التعميم



التصفية العقلية



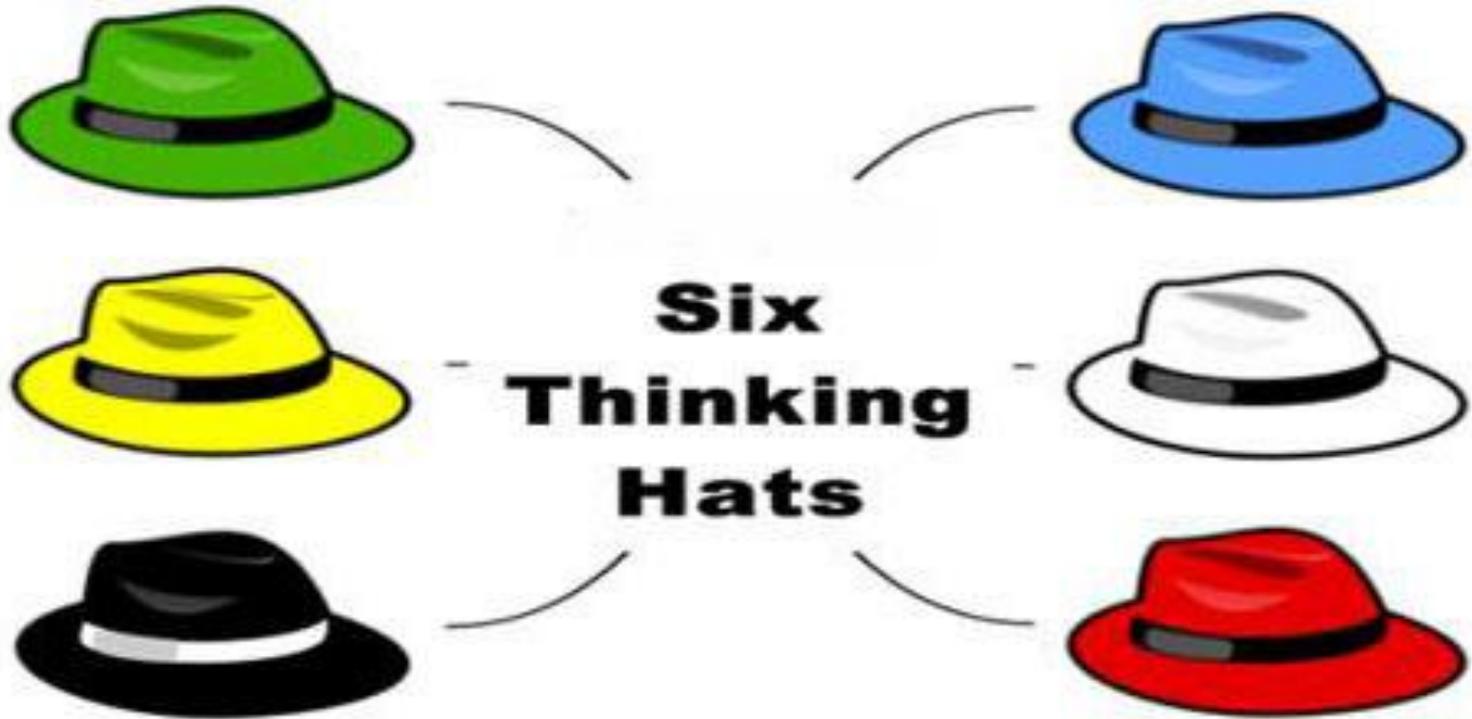
التركيز على السلبيات فقط
التركيز على الايجابيات فقط

التقليد



كيف تصنع شعباً من الأغبياء؟؟؟

آليات وقواعد التفكير الإبداعي



العصف الذهني



عدم التسرع في التفكير



الاحتمالات



حمار ناطق



عبد الملك بن مروان

الحجاج + كلثوم ابن الأغر

المشاوره

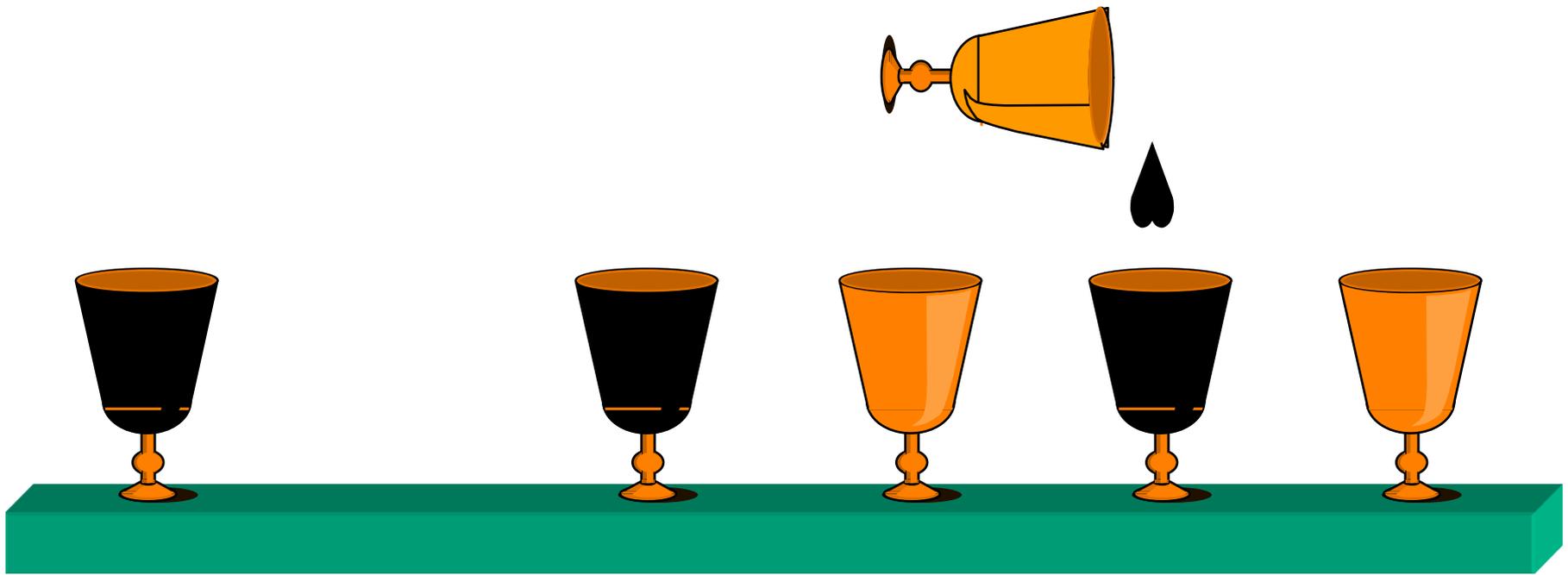


كيف يمكننا إعادة ترتيب هذه الأكواب بحيث يكون أحدها فارغاً والآخر
ممتلئاً ،
بشرط عدم نقل أي منها من مكانه الأصلي ؟



الأكواب المعبأة

الأكواب الفارغة







يقول تشارلز :|

(إن المشكلة حين ندون تفاصيلها نكون قد حصلنا على نصف حلها)



يشعر الإنسان أحيانا بصداع فيأخذ مسكنا ،
ليذهب ألم الصداع ،

هل حل المشكلة ???

خطوات 7 لحل المشكلات ؟

- تعرف على المشكلة
- حل المشكلة
- وصف المشكلة
- البحث عن الأسباب الجذرية للمشكلة / السبب الحقيقي للمشكلة
- إيجاد حلول يمكن الاختيار بينها
- تنفيذ القرار
- قياس النتائج

فلايد في البداية من فهم المشكلة الذي يتكون من خطوات



1-الشعور بأن هناك مشكلة :

وهي من أهم الخطوات ، حيث أن الناس ينقسمون أمام المشاكل إلى نوعين أحدهما:

1- تجده دائما يكرر
لا توجد مشكلة

2- ونوع آخر تجده يكرر
عند كل موقف مشكلة..

دايما مشاكل ..مشاكل





2 جمع البيانات حول هذه المشكلة :

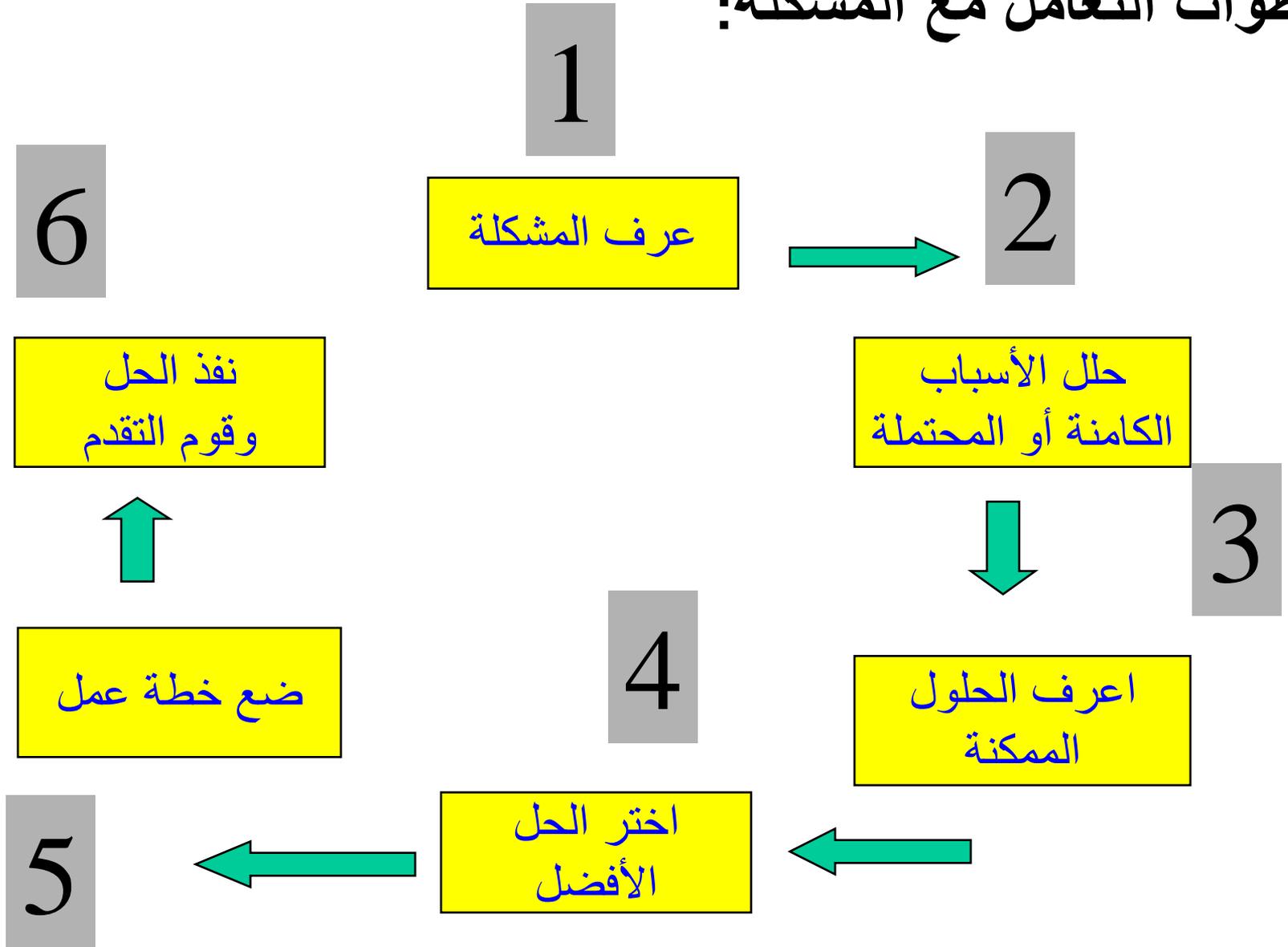
-مثل مكان المشكلة ، وزمان المشكلة ،
والأشخاص المتعلقة بهم المشكلة ...إلخ.

-استخدم مهارات التفكير الجاد ...واستمع من
جميع الأطراف لابد أن تكون راضيا عن بياناتك
قبل البدء في الحل.



3- صياغة المشكلة وتعريفها :

خطوات التعامل مع المشكلة:



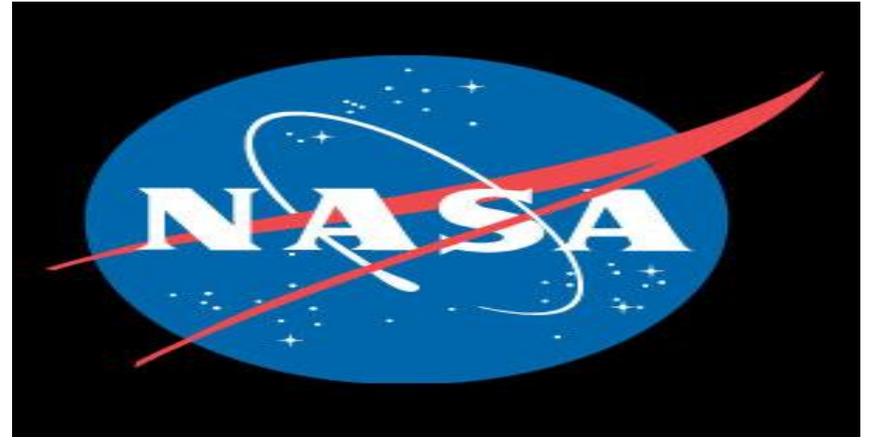


مثل الطبيب المعالج

تحليل المشكلة :- ← تشخيص

صنع القرار :- ← علاج

تنفيذ القرار :- ← متابعة



وكالة ناسا الفضائية واجهتها مشكلة كبيرة وهذه المشكلة تتمثل في أن رواد
الفضاء لن يستطيعوا الكتابة بواسطة الأقلام
بسبب انعدام الجاذبية،
بمعنى أن الحبر لن يسقط من القلم على الورق بأي حال من الأحوال

فماذا يفعلوا لحل هذه المشكلة !!!؟؟؟

وكان الحل ..

قاموا بدراسات استمرت حوالي 10 سنوات كاملة وأكثر من 12 مليون دولار ليطوروا قلماً جافاً يستطيع الكتابة في حالة انعدام الجاذبية، ليس هذا فقط بل والكتابة أيضاً على أي سطح أملس حتى الكريستال، وأيضاً الكتابة في درجة حرارة تصل إلى 300 درجة مئوية.



وكان الحل الأفضل ..



قلم الرصاص



مصنع صابون ضخّم واجهتم
مشكلة كبيرة وهي مشكلة
الصناديق الفارغة التي لم
تعبأ بالصابون نظراً للخطأ
في التعليب فماذا يفعلوا
لكشف الصناديق الفارغة من
الصناديق المعبأة!!!؟؟؟؟





قام اليابانيون بصناعة جهاز يعمل
بالأشعة السينية مخصص للكشف
عن الصابون بداخل الصناديق
ووضعه أمام خط خروج الصناديق
بقسم التسليم، وتعيين عمال جدد
ليقوموا بإبعاد الصناديق الفارغة
التي فضحها الجهاز

الحل البديل

في مصنع آخر أصغر من السابق عندما واجهتهم نفس المشكلة فإنهم أتوا بمروحة إلكترونية وضبطوا قوتها بما يناسب وزن الصندوق الفارغ وتم توجيهها إلى خط خروج الصناديق بقسم التسليم بحيث أن الصندوق الفارغ سوف يسقط من تلقاء نفسه بفعل اندفاع الهواء



ما يجب أن يتصف به المتصدر لحل المشكلات



1- الاستعانة بالله تعالى والثقة بعونه عز وجل
كما قال (صلى الله عليه وسلم)
((واستعن بالله ولا تعجز))



2- الثقة بالنفس والقدرة على حل
المشكلات



3- الأمل وعدم اليأس والقنوط
((انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون))



4-الصبر والمصابرة في مواجهة المشكلات وعلاجها

5-الأستعانه بالأفراد أحيانا وبأهل الخبرة أحيانا أخرى
((لا خاب من استشار))

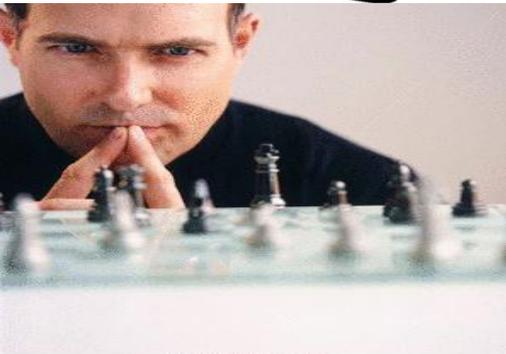


6-الموضوعية واتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات



7-عدم التهاون أو التباطؤ في حل المشكلات التي
لا يكون الزمن جزء من العلاج فيها

8-الحماس لتنفيذ علاج المشكلات كالحماس لتلمس
وتحليل ودراسة اسبابها

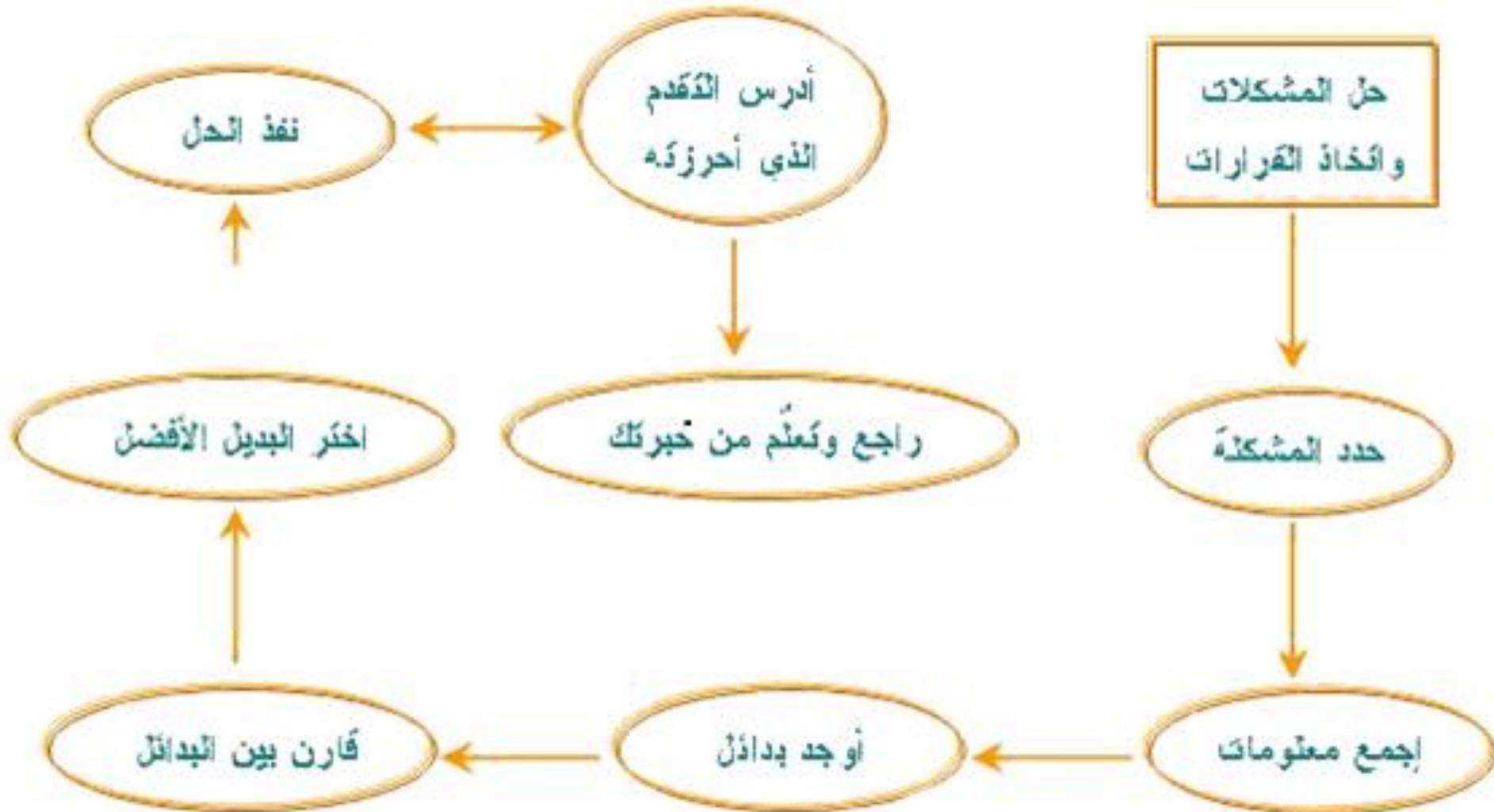


صنع القرار :



تعتبر مرحلة اتخاذ القرار هي خلاصة ما يتوصل إليه صانعو القرار من معلومات وأفكار حول المشكلة القائمة...
ومن ثم فإن اتخاذ القرار يعتبر أحد مراحل صنع القرار ،
بل هو نتاج عملية صنع القرار ذاتها .

مراحل عملية اتخاذ القرارات



إذا أردت أن تكون مبدعاً , اتبع الآتي:

الإيمان بأنه يمكن عمل أي شيء.

تقبل الأفكار الجديدة.

اعمل بذكاء ولا تعمل بجهد أكثر.

(Work Smarter Not Harder)

تعامل بشكل مستمر مع السؤال : لماذا ؟.

حدد وقت للتفكير

إذا أردت أن تكون مبدعاً، أتبع الآتي:

اعمل على زيادة معارفك وأفائك.

لا تجعل الآخرين يفكرون لك ، كن على العكس .

لا تتجاهل وجهات نظر الآخرين.

حب الاستطلاع والمعرفة



وأخيراً نختم بجملتين هما: //

1- إذا لم تقرر، قرر لك الآخرون ..



2- يظل القرار مجرد قرار
لا حياة له ما لم ينتقل إلى حيز التنفيذ .

شُكْرًا
لِتَعَاوَنِكُمْ
وَإِيْدَاعِكُمْ
وَإِبْتِسَامَتِكُمْ

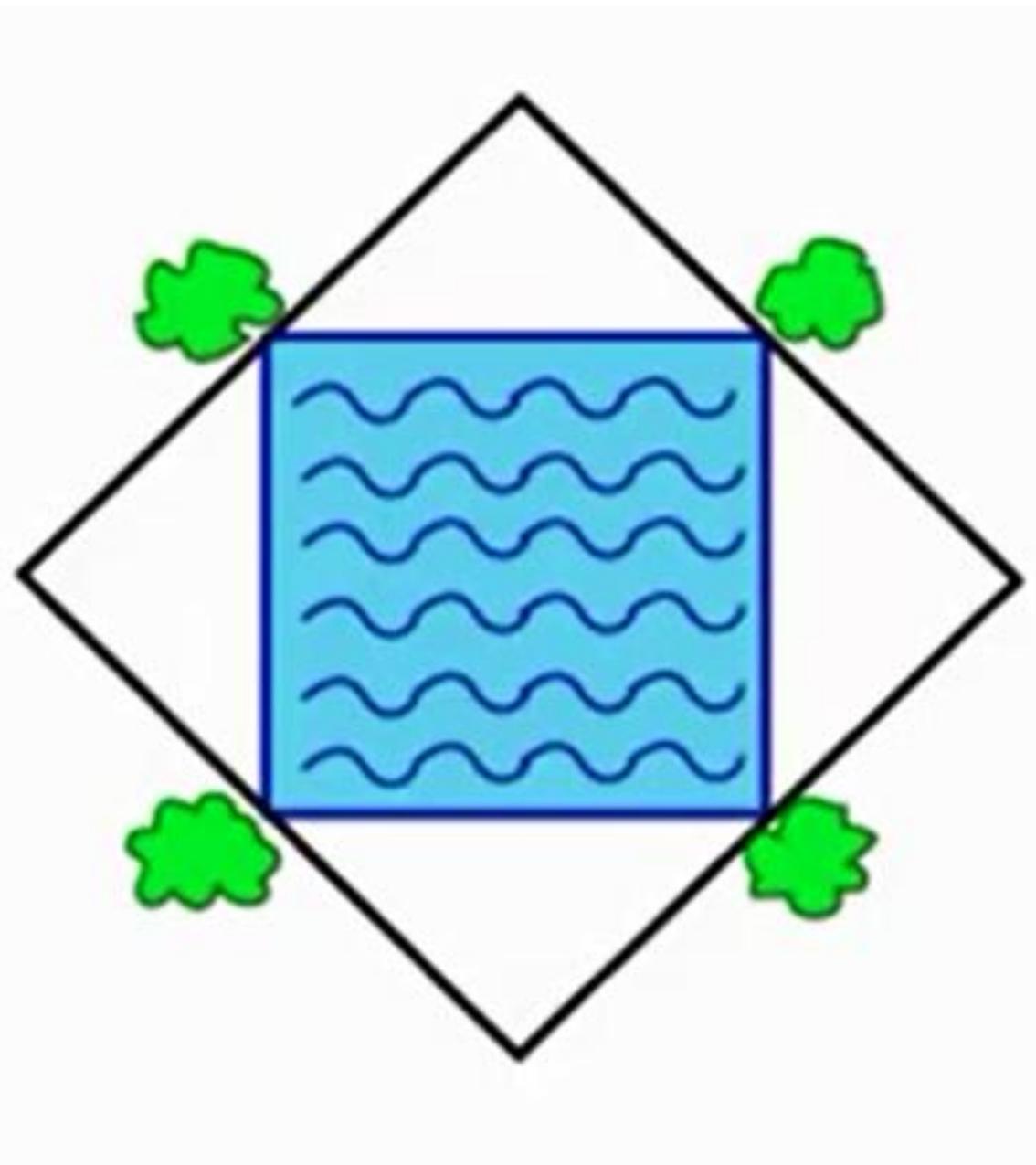
تنمية مهارات التمييز الشخصي والإبداع الوظيفي - اللقاء الثالث

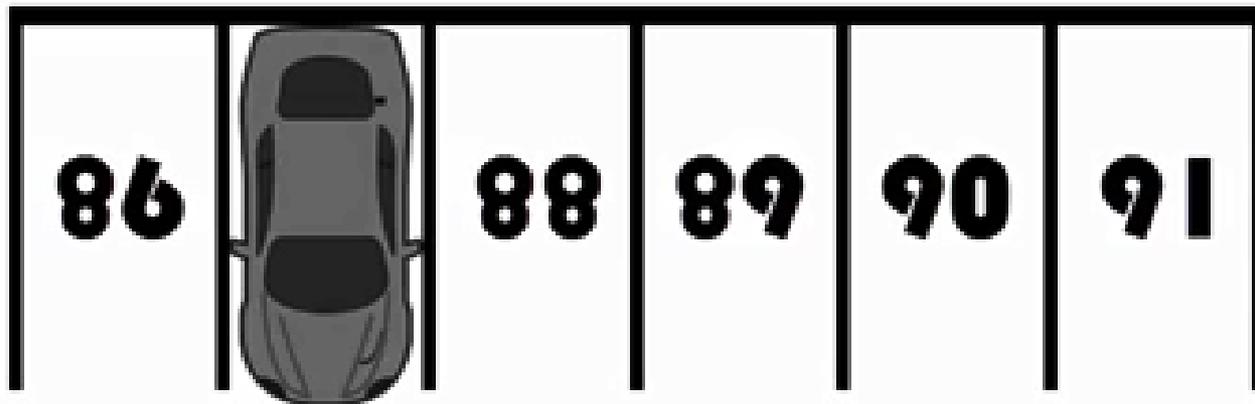
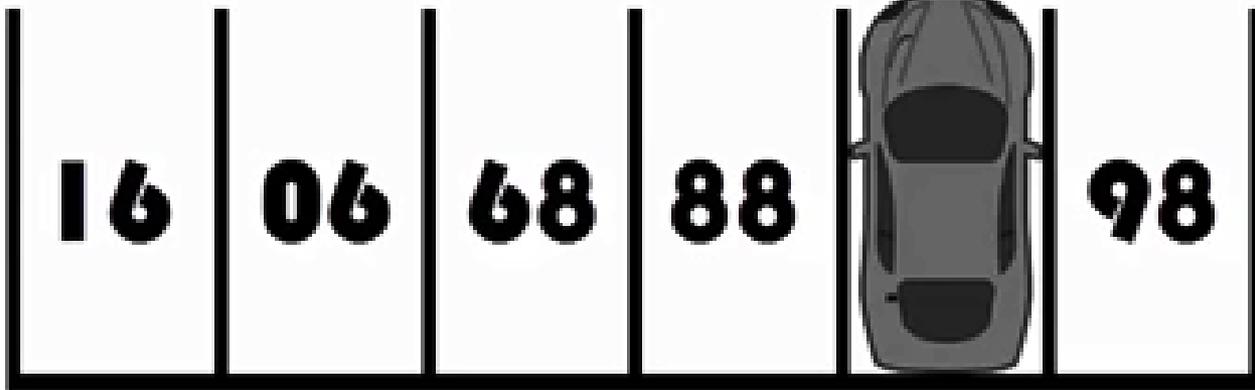
أ. هاني خليل محمد حسونة

مدير دائرة البعثات والمهمات الخارجية
الإدارة العامة للتدريب والتطوير
ديوان الموظفين العام



نوفمبر 2016





التفرد



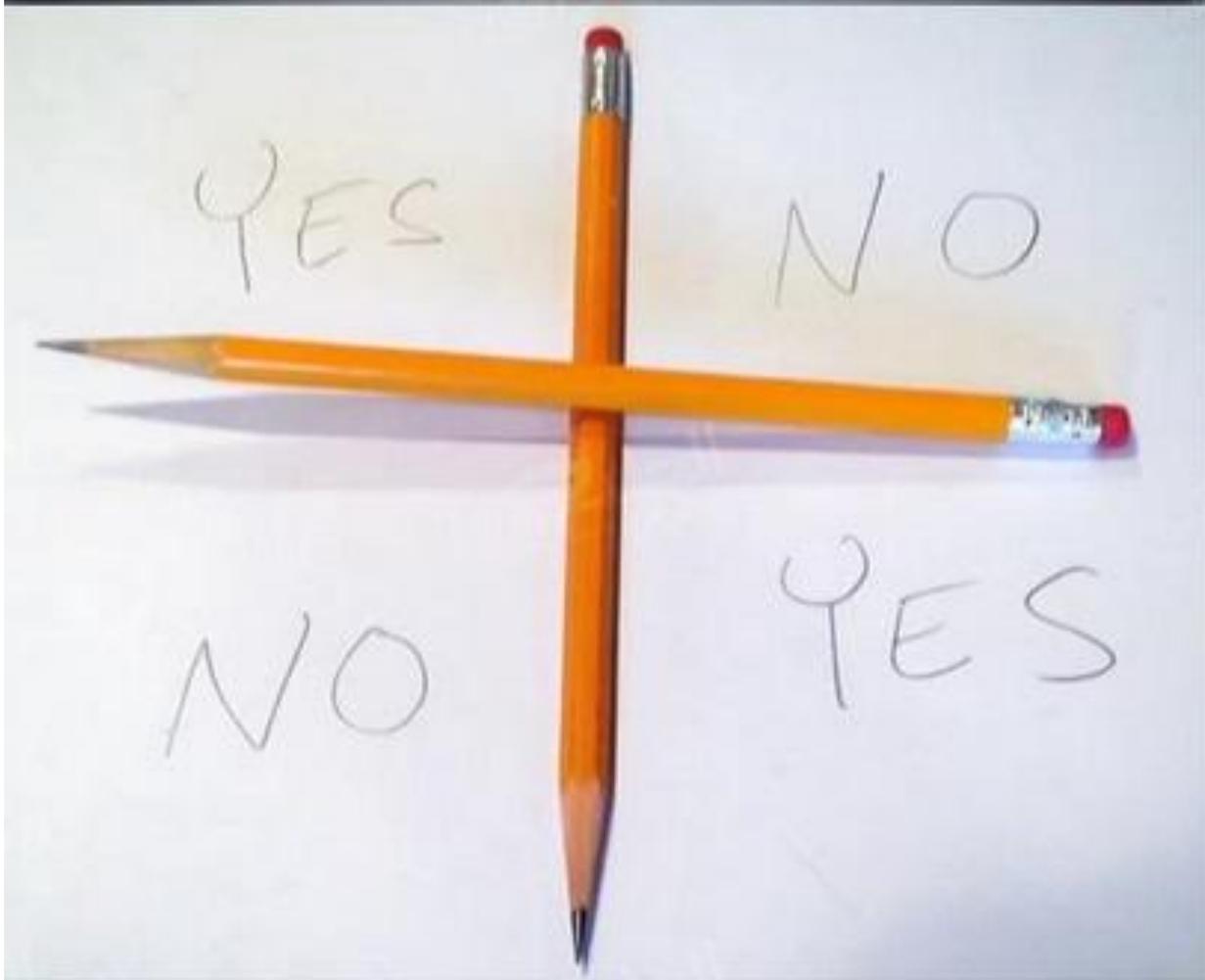
3 خطوات لتخلص من التردد



الخطأ وارد ومقبول



المقارنة بالورقة والقلم



التعلم من الأخطاء السابقة



تبسيط العمل



8 خطوات لتبسيط العمل



العمل لوقت أطول



العمل بسرعة



القيام بالأشياء الأهم



القيام بأشياء أجيدها



ارتكاب أخطاء أقل



فعل أشيَاء معاً



الترتيب والنظافة

7



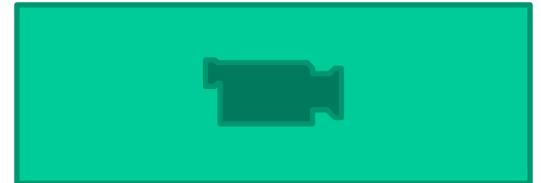
التخلص من المماطة

8



3 أساليب لتغلب على المماطلة

إذا أنت مماطل...



قاعدة 10 دقائق



الأسئلة السحرية الثلاثة



أين أنت الآن ؟

ماذا تريد أن تفعل ؟

كيف ستشعر بعد الانتهاء مما تريد فعله

؟

الهدف النهائي مقابل الرغبة الآنية



تَمْرِينٌ عَمَلِيٌّ

طَرِيقَةُ جَدْوَلَةِ الْأَعْمَالِ

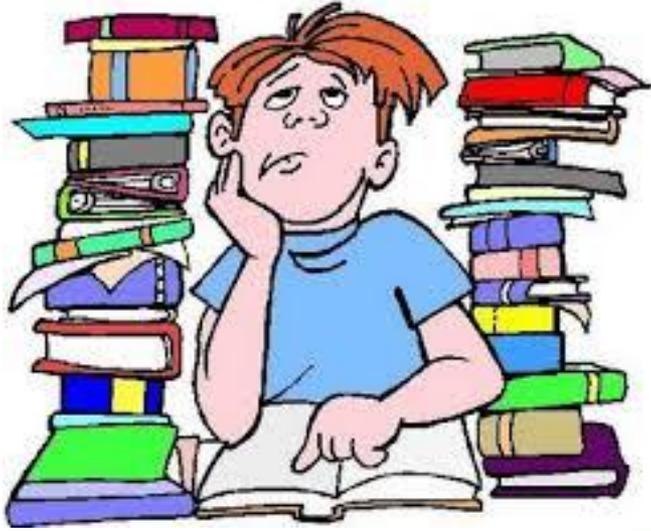
كيف تستفيد من وقتك؟



لا أضيع الوقت .. نادماً على فشلي



العادات القديمة أتخلص منها أو أحدثها



وقت الانتظار



الانتظار : وقت يتراقص ، وعمر يتناقص .

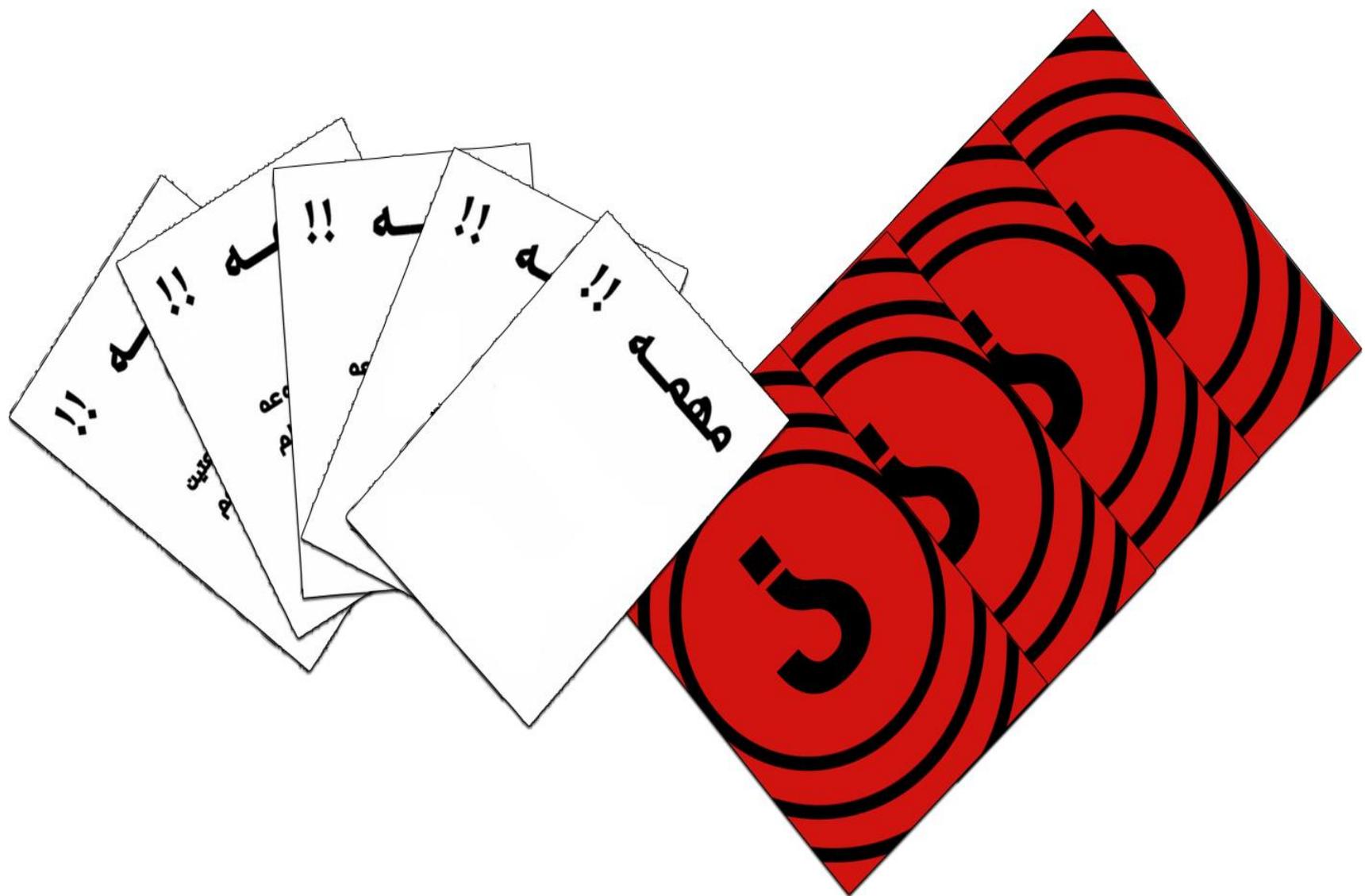
مذكرة الأفكار والملاحظات



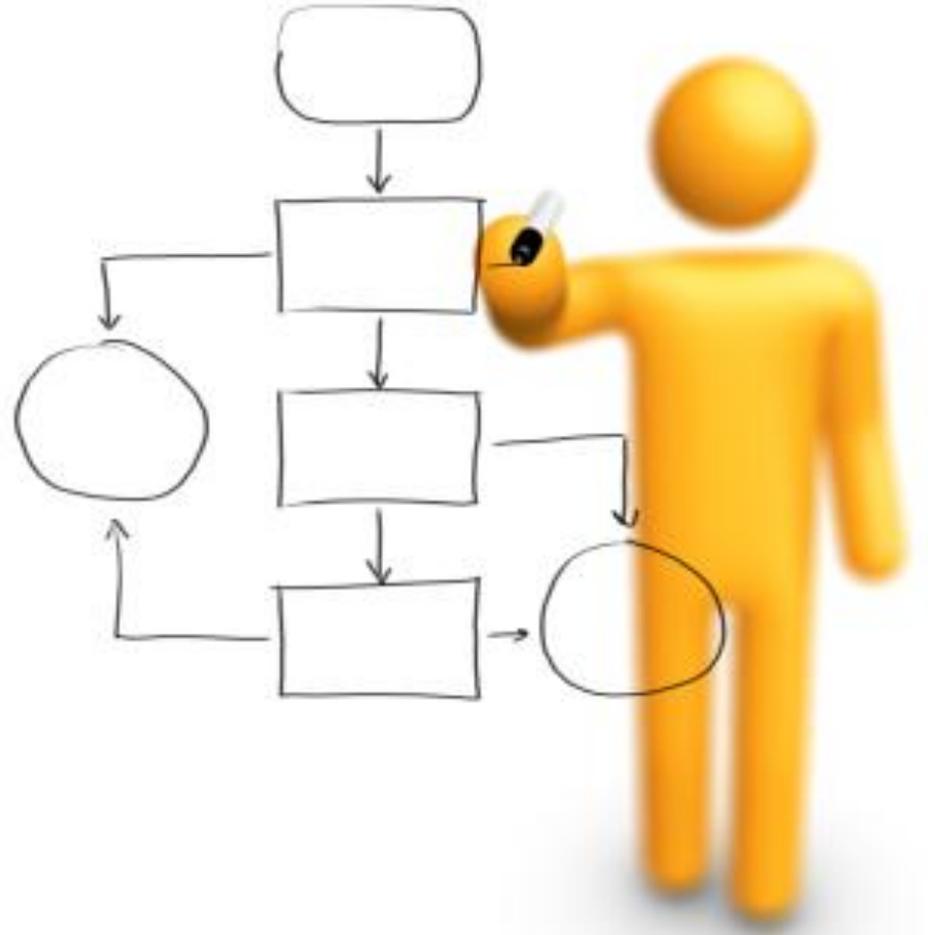
أضع علامات في مكتبي تذكرنني بأهدافي



أتعامل مع أي قصاصة ورق مرة واحدة



التخطيط لأول شيء عمله في الصباح وأحدد أولويات هذا اليوم



عمل الأَشْيَاء الأَهم أولاً

مهم وعاجل

غير مهم وعاجل



مهم وغير عاجل

غير مهم وغير عاجل

ركز في شيء واحد



أغلب تفكيري يكون مدوناً على الورق



حدد وقت لانتهاء من المهام سواء لنفسك أو للآخرين

2 Minutes

3 Minutes

4 Minutes

5 Minutes

880 Minutes



أعطي نفسي إجازة ومكافأة خاصة عندما
أنجز الأشياء الهامة



أوقف تماماً عن أي نشاط غير منتج
بالسرعة الممكنة



أستعين بالمتخصصين في حل المشاكل ذات الطبيعة الخاصة



مكتب مرتب - المهم في المركز - مكان للحفظ



الاسترخاء وعدم عمل أي شيء أحياناً



قلل المحادثات الصغيرة - الزيارات

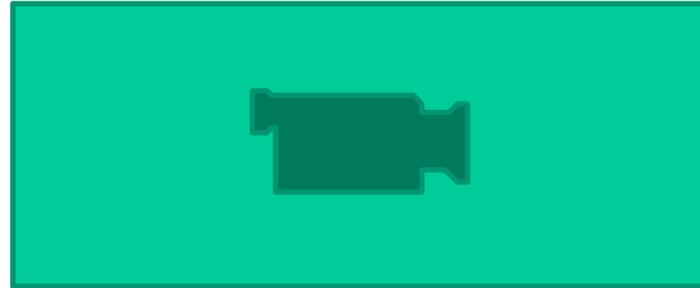


أسأل نفسي دائماً: ما هي أفضل طريقة لاستغلال وقتي الآن؟



ففيديو

تنظيم وإدارة الوقت



فن التحفيز الذاتي



ما هو التحفيز الذاتي

- التحفيز الذاتي Self motivation يقصد به شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.



من يساعدك في التحفيز الذاتي



من يساعدك في التحفيز الذاتي؟

- كما يوحي اللفظ (تحفيز ذاتي) فإنك أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد. وعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطا وإنتاجية ومعرفة. كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها.

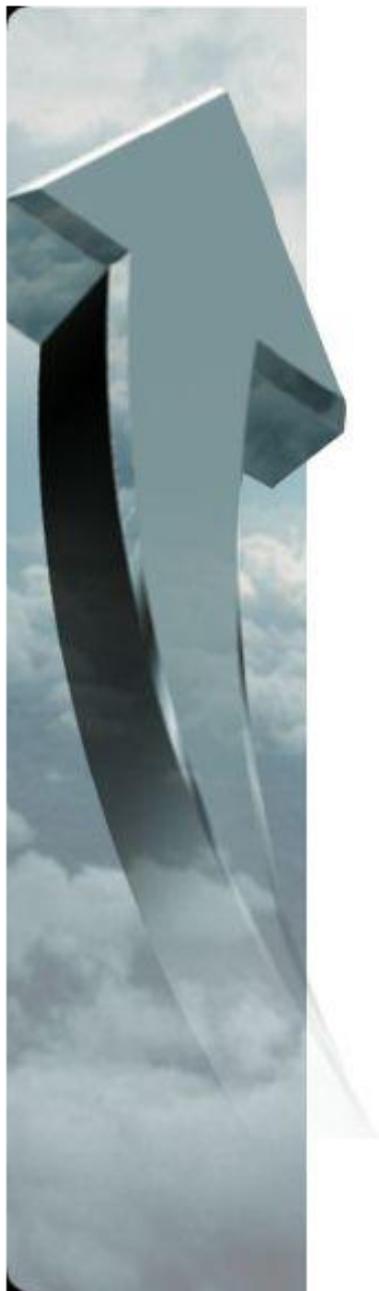


لماذا تحفز نفسك؟



لماذا تحفز نفسك؟

- عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك.
- عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.
- تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.
- عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة ويصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها.



عناصر التحفيز الذاتي



الإعداد والتحضير

1



١. الإعداد والتحضير

- يجب أن تكون قد أعددت خطة وحضرت لأهداف استراتيجية لحياتك لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لتحقيق أهدافك.



التدريب

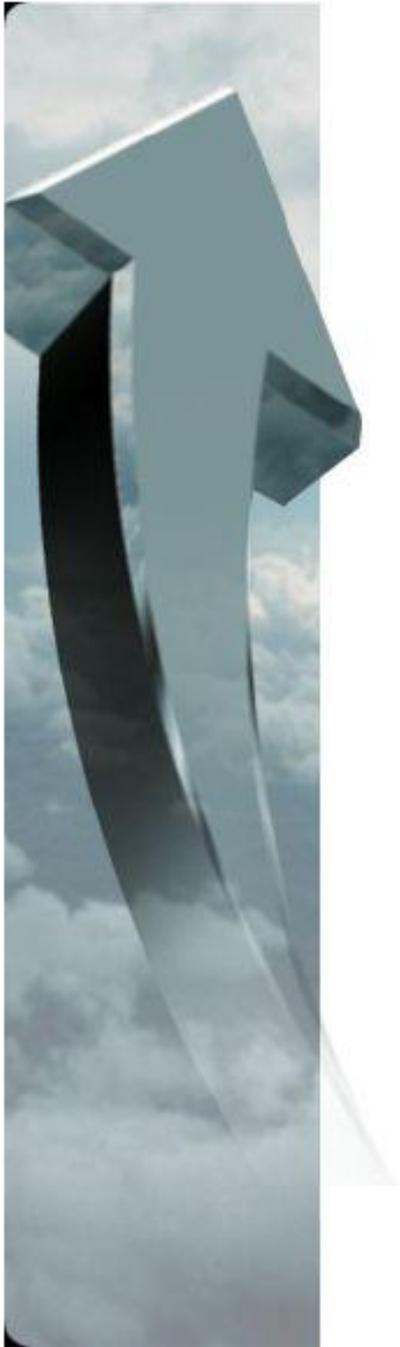
2



٢. التدريب

- يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى. ثم تقوم بتجزئة الأهداف وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات ثم تقوم بشطب كل هدف أو إنجاز قمت بتحقيقه.



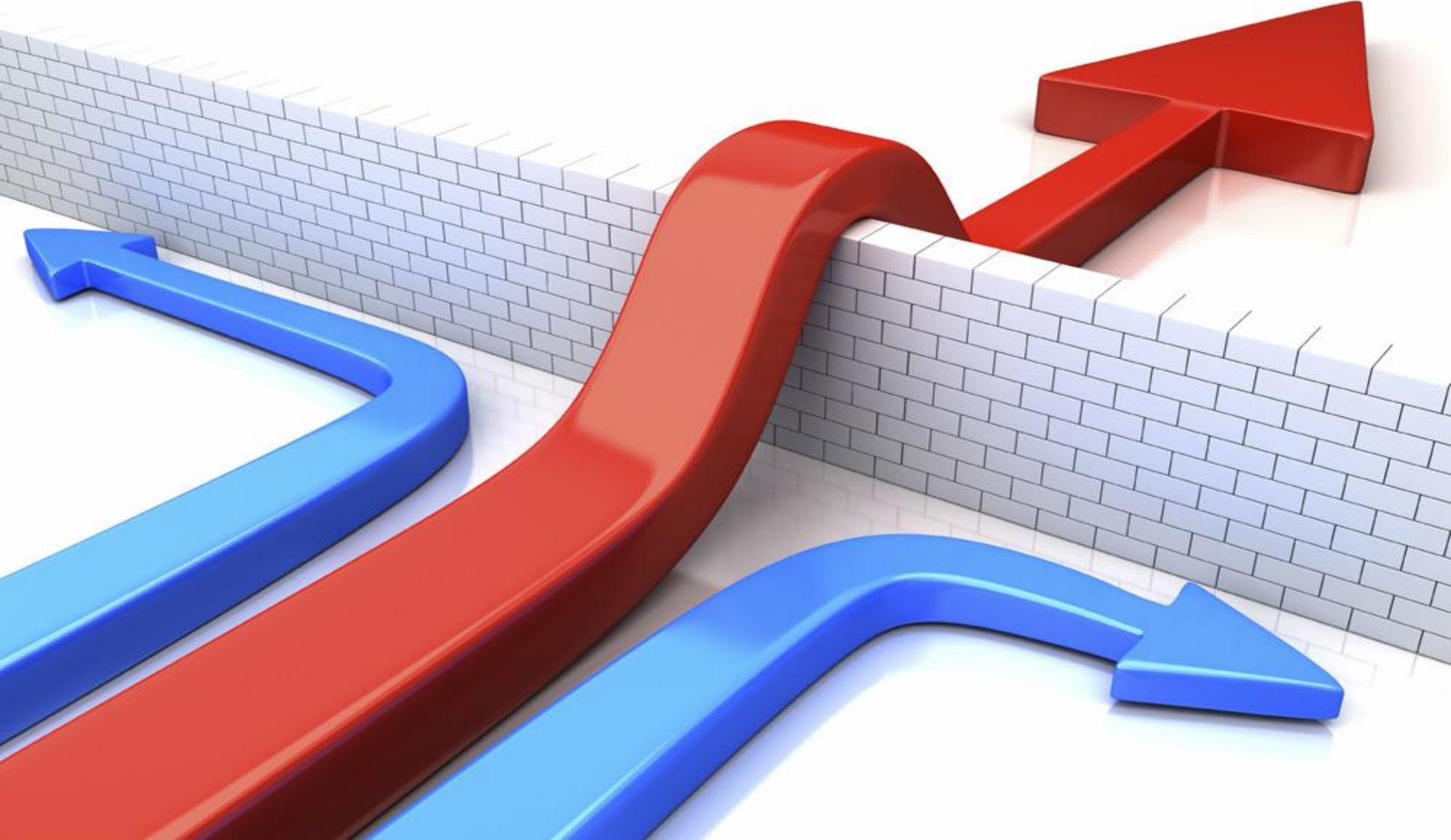


- ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الأهداف. ستتدرب مع التكرار.

- كل إنجاز أو هدف تحققه سيحفزك وسيدفعك إلى تحقيق المزيد.

المرونة

3



٣. المرونة

- يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع خطتك. ستجد أن هناك أهداف لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح.
- اجعل لديك خطط بديلة وركز تحفيزك عليها.



السعادة والمتعة

4



٤. المتعة

- لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك.



كيف تحفز نفسك؟



الكلمات التشجيعية

1

كلمة تشجيع أثناء الفشل
أفضل من ساعة ثناء
بعد النجاح



كيف تحفز نفسك؟

- عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك. حيث تبرمج عقلك الباطن بمجرد الاعتقاد بها وتكرارها. ستجد أنها تقوي الدافعية لديك.



مكافئة نفسك

2



- عن طريق مكافئة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب/ دخول دورة تدريبية/ أقراص كمبيوتر مضغوطة تعليمية/ الذهاب في رحلة.. الخ).



3 تعلم الجديد وحقق النتائج



- عن طريق تعلم الجديد وتحقيق نتائج، حيث أن نتائجك وإنجازاتك ستتكلم عنك وستثني عليك في غيابك وحضورك.



يرجى تزودنا بأي ملاحظات وتقييمك
للمادة والمدرّب

Thank
you!



Kh.hany@hotmail.com



Kh.hany@hotmail.com

hany hassouna
+972599446977

إستفسار اتگم

