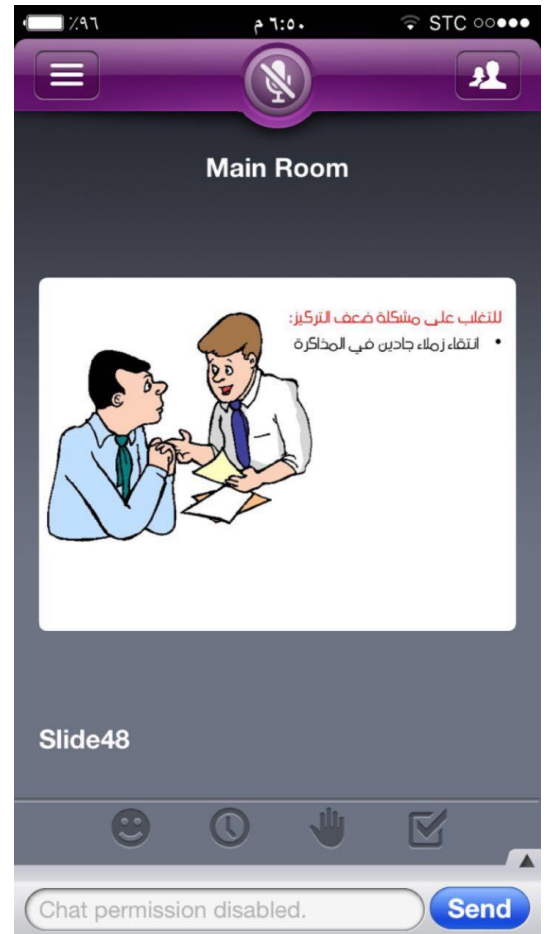
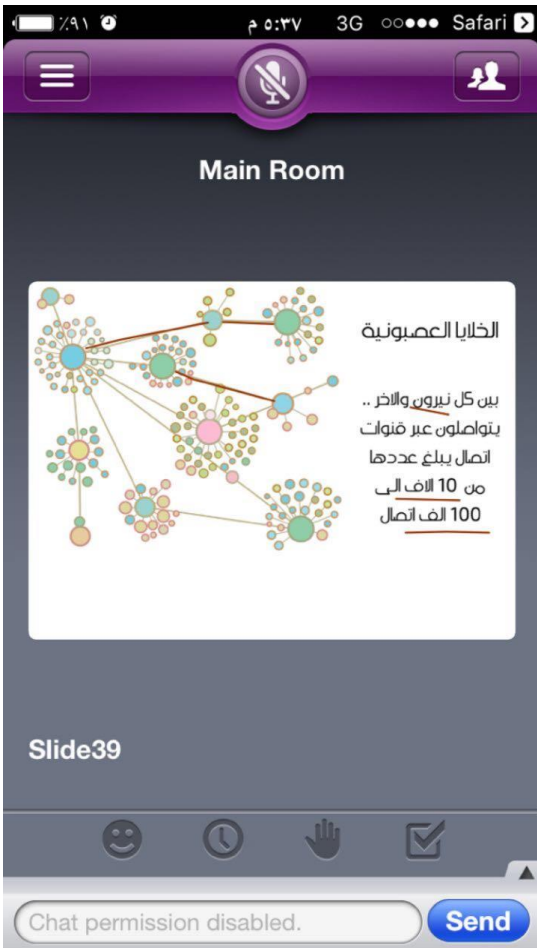
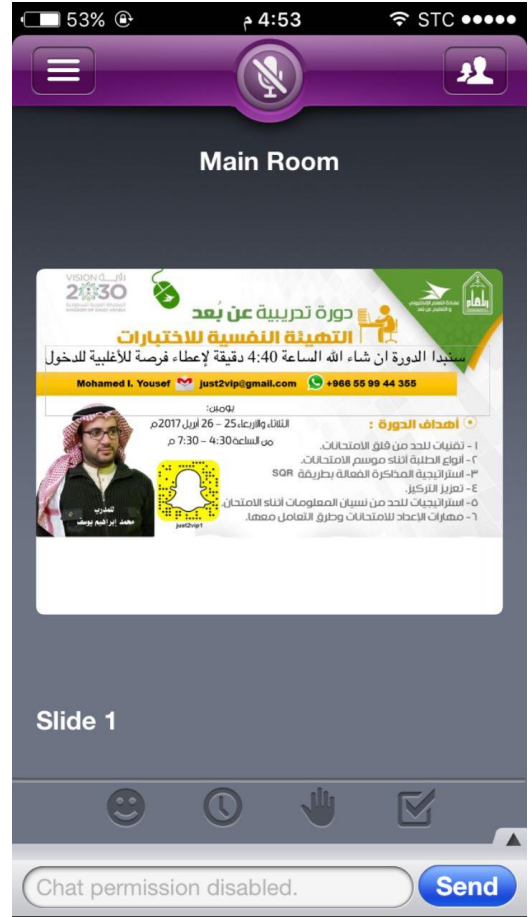


صور من دورة التهيئة النفسية للاختبارات



7:18 م 6:54 STC

Main Room

حتى تستخدم عقلك بأفضل طاقته:

1. أن يكون في كامل طاقته.
(عذاء - أكسجين - معلومات)

1. أن يكون في حالة استرخاء وليس في ضغط أو إجهاد

2. أن يكون له هدف محدد.

Slide86

Chat permission disabled. Send

7:19 م 5:35 3G Safari

Main Room

تخزين المعلومات

لو عدينا المحرر 10 معلومات في الثانية لمدة 60 ساعة ، سيكون مقدار ما استوعبه أكل من نصف المساحة المخصصة لتخزين المعلومات

Slide34

Chat permission disabled. Send

7:17 م 6:57 STC

Main Room

التخطيط للدراسة للاختبار

كل ساعة ننفسيها في التخطيط

توفر لنا 4 ساعات عند التنفيذ

Whiteboard

Chat permission disabled. Send

7:16 م 7:01 STC

Main Room

أسأل نفسي

كم بقي على امتحان المادة ؟
كم المدة التي يمكن من خلالها أن أنجز المادة ؟

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Slide90

Chat permission disabled. Send



Moderators (1)



[622c0] أ.محمد يوسف



Participants (435)



[5b847] احمد نجمى



[54f3b] امنه المحمد



[680e0] منال عيسى



[5058a] فاطمة الزهرانى



[690fa] ايمان الزهرانى



[5ce26] نوره البريدى



[60a0a] ساره المرى



Send



[55e53] وجدان باحطاب

بالجامعة، الملتقى السنوي الخامس عشر لتسويي
التدريب في القطاعين الحكومي والخاص، تحت عنوان
(مستقبل التدريب في ظل التحول الوطني ٢٠٢٠) صباح
اليوم الأحد، في قاعة الشيخ عبدالعزيز التويجري -رحمه
الله- بمبنى المؤتمرات للرجال، وفي القاعة الكبرى في
مبنى (٣٢٤) في مدينة الملك عبدالله للطالبات -للنساء-
من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الواحدة ظهراً.
من جانبه، أكد عميد المركز الدكتور عبدالرحمن
الجريوي، أن المركز دأب على عقد ملتقى سنوي تدريبي،
بهدف تحسين وتطوير أداء التدريب في المؤسسات
الحكومية والخاصة، بما يتناسب مع مواكبة التغيرات

في بيئة تدريبية عالية الجودة لخدم المجتمع
أجل بيئة تدريبية عالية الجودة لخدم المجتمع
يهدف الملتقى إلى زيادة الوعي بأهمية وفلسفة قياس أثر
التدريب والتعريف بطرقه، ومعرفة مقاييسه، وتفعيل
متابعته، وتوضيح النتائج المرتقبة والمنشودة، إضافة إلى
عرض بعض التجارب المتميزة في القطاعين الحكومي
والخاص في مجال قياس أثر التدريب.
وتمن الدكتور الجريوي صدور الموافقة السامية على
تنظيم الملتقى بشكل سنوي ورعاية معالي وزير التعليم
لفعالياته، مقدماً الدعوة لجميع المهتمين والعاملين في
مجال التدريب.

عمادة التعليم عن بُعد تقيم دورة تدريبية حول «التهيئة النفسية للاختبارات»

كتب: منتقاري العنزي

نظمت عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد، ممثلة في إدارة التدريب والتطوير، دورة تدريبية عن بعد التي كانت بعنوان «التهيئة النفسية للاختبارات»، بمشاركة أكثر من ٤٥٠ طالباً وطالبة، قدمها الأستاذ محمد بن إبراهيم يوسف «عن بعد»، وتهدف الدورة إلى تقنيات للحد من قلق الامتحانات، بالإضافة إلى أنواع الطلبة أثناء موسم الاختبارات، واستراتيجية المذاكرة الفاعلة بطريقة SQR، وتعزيز التركيز، واستراتيجيات للحد من نسيان المعلومات أثناء الامتحان، ومهارات الإعداد للاختبارات

وطرق التعامل معها.

وشهدت الدورة تفاعلاً كبيراً من قبل الطلاب التي ساهمت في إعدادهم بشكل كبير قبل بداية الاختبارات.
من جانبه أكد مدير إدارة التدريب والتطوير الأستاذ ياسر المحيميد أن الدورة تأتي ضمن أهداف العمادة في توظيف أنظمتها الإلكترونية لخدمة الطلاب والطالبات عن بعد، وقال: إن مثل هذه الدورات تصقل الطلاب وتساهم في تأهيلهم قبل انطلاق الاختبارات النهائية.
وأشار المحيميد أنهم في العمادة يعملون على إطلاق حزمة من الدورات التدريبية التي تستهدف

الطلاب والطالبات في الفترة المقبلة، مبيناً أن العمادة ممثلة في سعادة العميد الدكتور عبدالعزيز بن سعد العامر تحرص على تقديم كافة الخدمات التي يحتاج الطلاب من أهمها تفعيل الدورات التدريبية التي تساهم في معرفتهم لكل خفايا الاختبارات، كما أن سعادة العميد يؤكد لنا حرص وتوجيهات معالي مدير الجامعة الأستاذ الدكتور سليمان بن عبدالله أبا الخيل بتهيئة كافة الإمكانيات وتجهيز الطلاب والطالبات للاختبارات وفق ما تمتلكه الجامعة من كفايات وقدرات وخبرات تصقل مهاراتهم وتنمي قدراتهم، سائلين الله لهم التوفيق والنجاح في اختباراتهم.

مرآة الجامعة



هاتف التحرير: 0112585237 - 0112585154

فاكس: 0112585154

Email: miraat_j@imamu.edu.sa

المنتقرف العام

أ. د. عبدالله بن محمد الرفاعي

هاتف: 0112587363