

# المهارات الحياتية

د . صالح بن راشد الهويمل





هدية لكل من ساهم في نجاح البرنامج

# قبل أن نبدأ

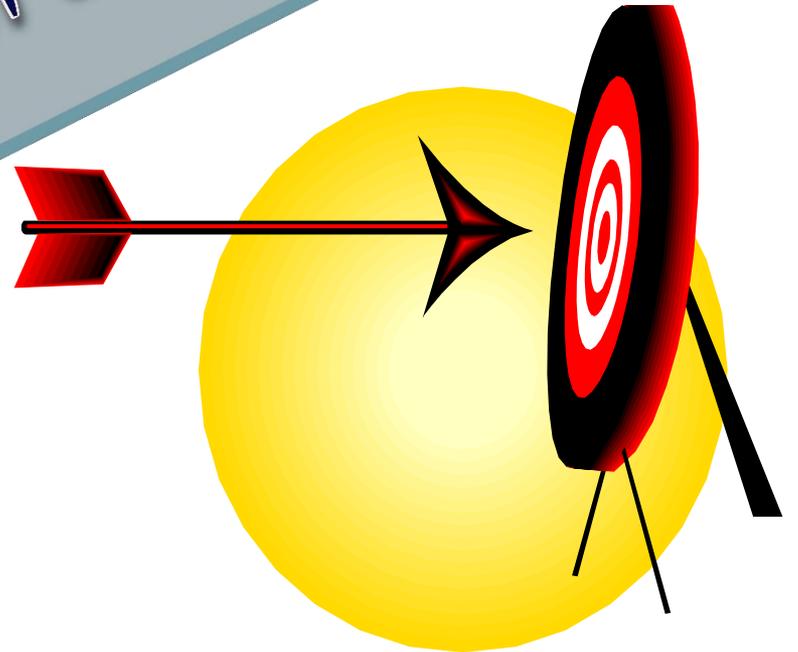


# نشاط فردي

ما أهم المهارات الحياتية في رأيك؟

أولاً

حدد أهدافك





# قصة تعيين الحاكم



# أنواع الأهداف

---

طويلة المدى

قصيرة المدى

معايير الهدف الجيد

قابل للقياس

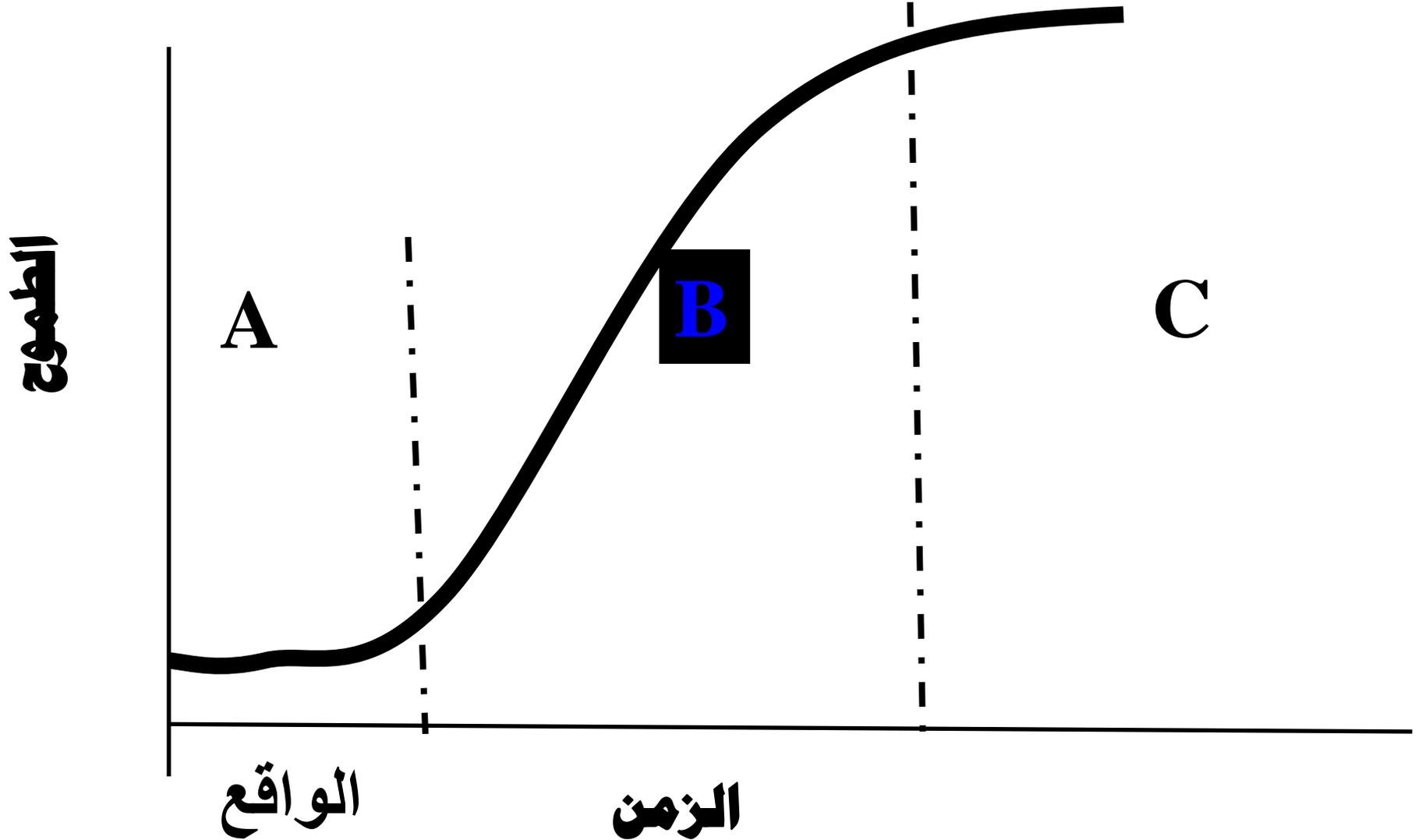
دقيق ومحدد

واقعي

قابل للتحقيق

محدود بإطار زمني

# استشراف المستقبل



# إضاءة



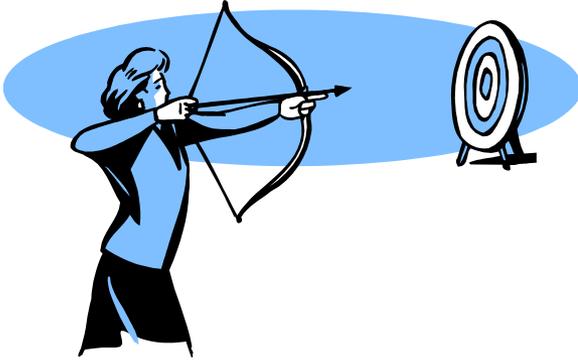
قصة طلاب جامعة هارفارد

احذر



هادمو الأهداف

# نشاط فردي



حدد هدفا من أهدافك بدقة

ضع خطة لتحقيقه

ثانیاً

نظم وقتك



# مربعات الأولويات

هام وعاجل

الأزمات

هام وغير عاجل

تخطيط ، بحوث ، دراسات ...

غير هام وغير عاجل

قراءة الصحف

شرب الشاي ...

عاجل غير هام

مكالمة هاتف

# التنظيم المتميز للوقت

هام  
وعاجل  
الأزمات

هام وغير عاجل

تخطيط ، بحوث ، دراسات ...

غير هام  
وغير عاجل

عاجل  
غير هام  
مكالمة هاتف

# نشاط فردي



حدد أهم مضيعات وقتك

## بعض صور مضيعات الوقت

١

عدم وجود خطة عمل

٢

الاعتماد على الذاكرة

٣

ضعف مهارة إنهاء الحديث

بعض صور مضيعات الوقت

٤

تأجيل الأعمال الهامة

٥

عدم ترتيب الأولويات

٦

عدم الثقة بالآخرين

# نشاط جماعي

- أوجد حلاً لاستغلال وقتك .

# بعض الحلول لاستغلال الوقت

راجع أهدافك وخططك

ضع لك برنامج عمل

ضع خطة عمل يومية

بعض الحلول لاستغلال الوقت

رتب أولوياتك

قلل من هام وعاجل

لا تجامل في وقتك

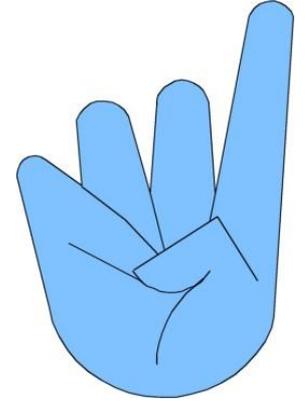
ثالثًا

تعزيز الثقة في نفوسنا

# نشاط جماعي

• كيف نعزز الثقة في نفوسنا ؟

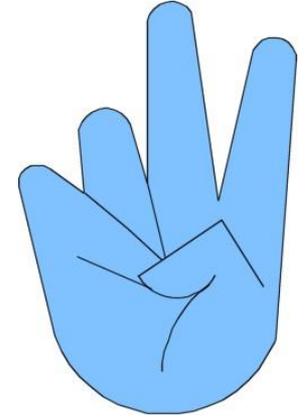
# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



قراءة سير العظماء



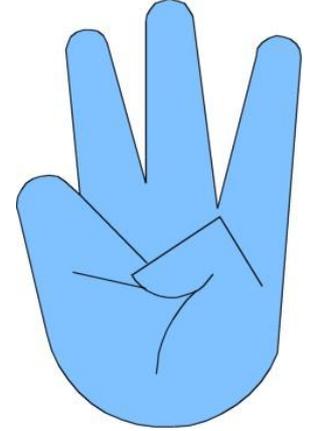
# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



ركز على النقد الإيجابي

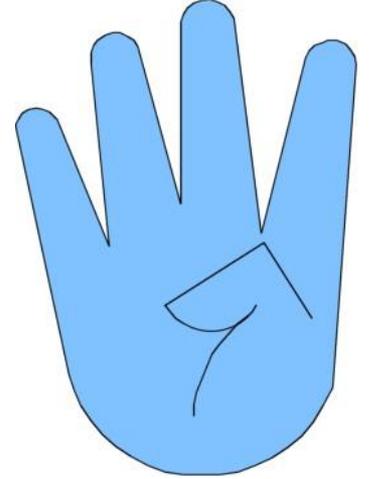


# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



خالد الإيبيين

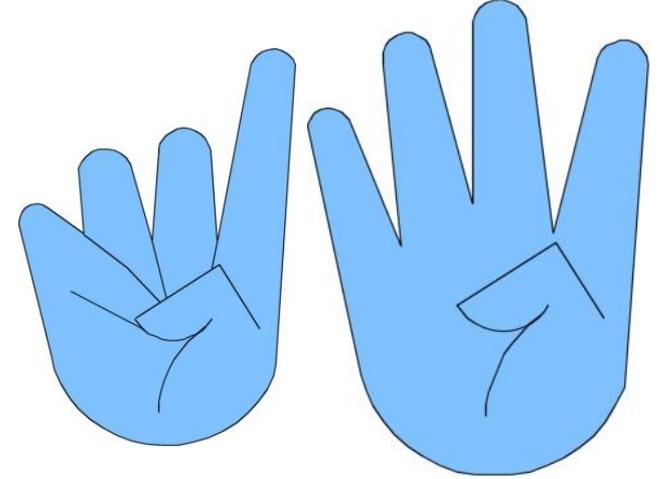
# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



ليس هناك فشل بل تجربه



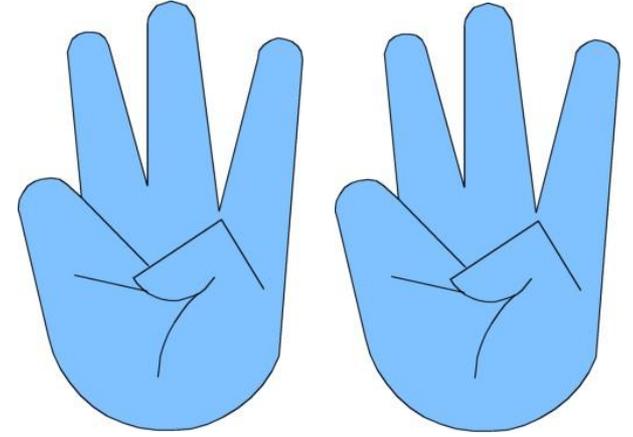
# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



حضور الدورات التدريبية



# استراتيجيات لتعزيز الثقة بالنفس



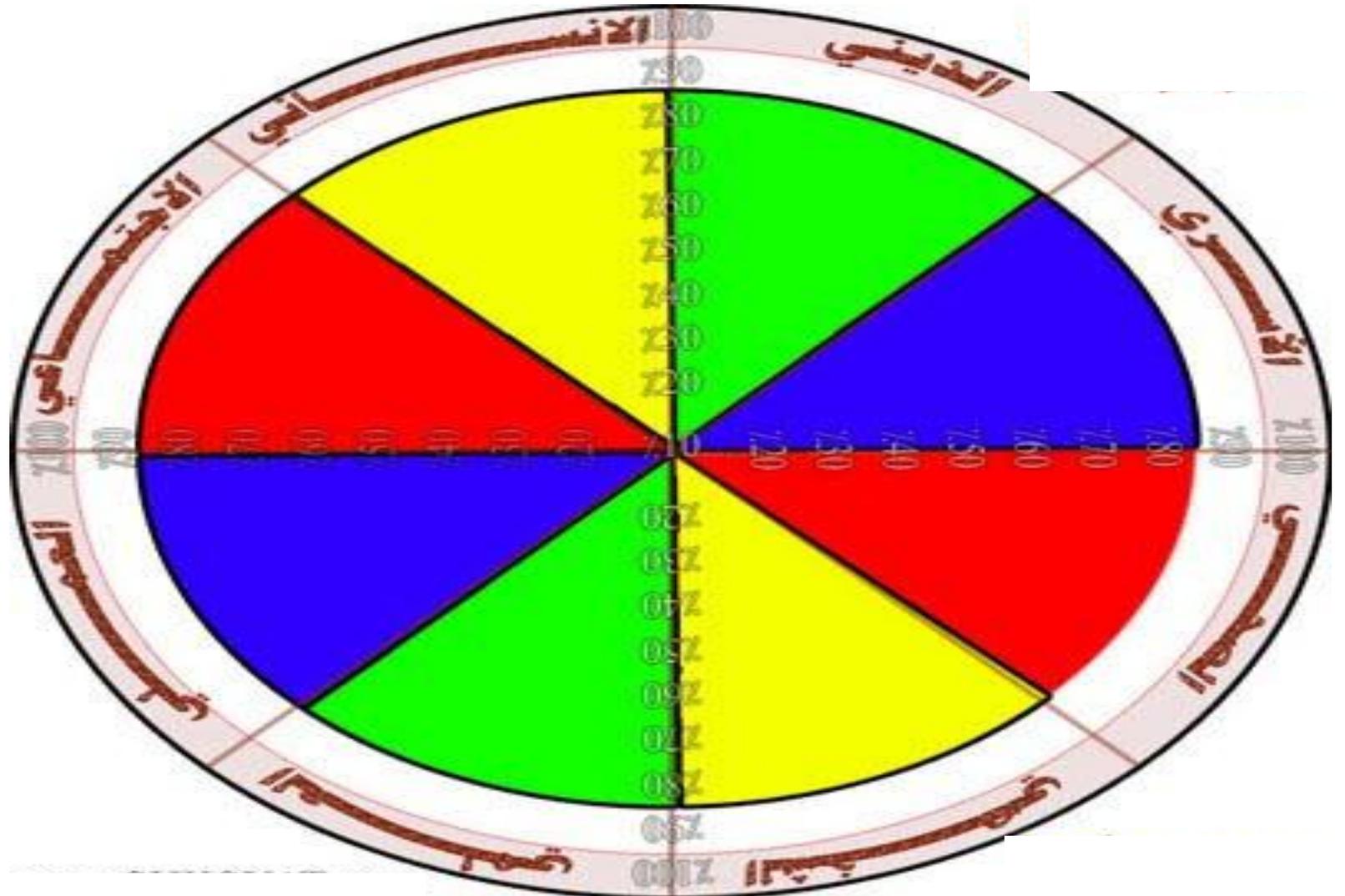
قراءة التجارب الماضية للفائدة

رابعًا

# التوازن في الحياة



# عجلة التوازن في الحياة



# عجلة التوازن في الحياة

الجانب الديني

١

الجانب الأسري

٢

الجانب الاجتماعي

٣

# عجلة التوازن في الحياة

الجانب الوظيفي

٤

الجانب الجسدي

٥

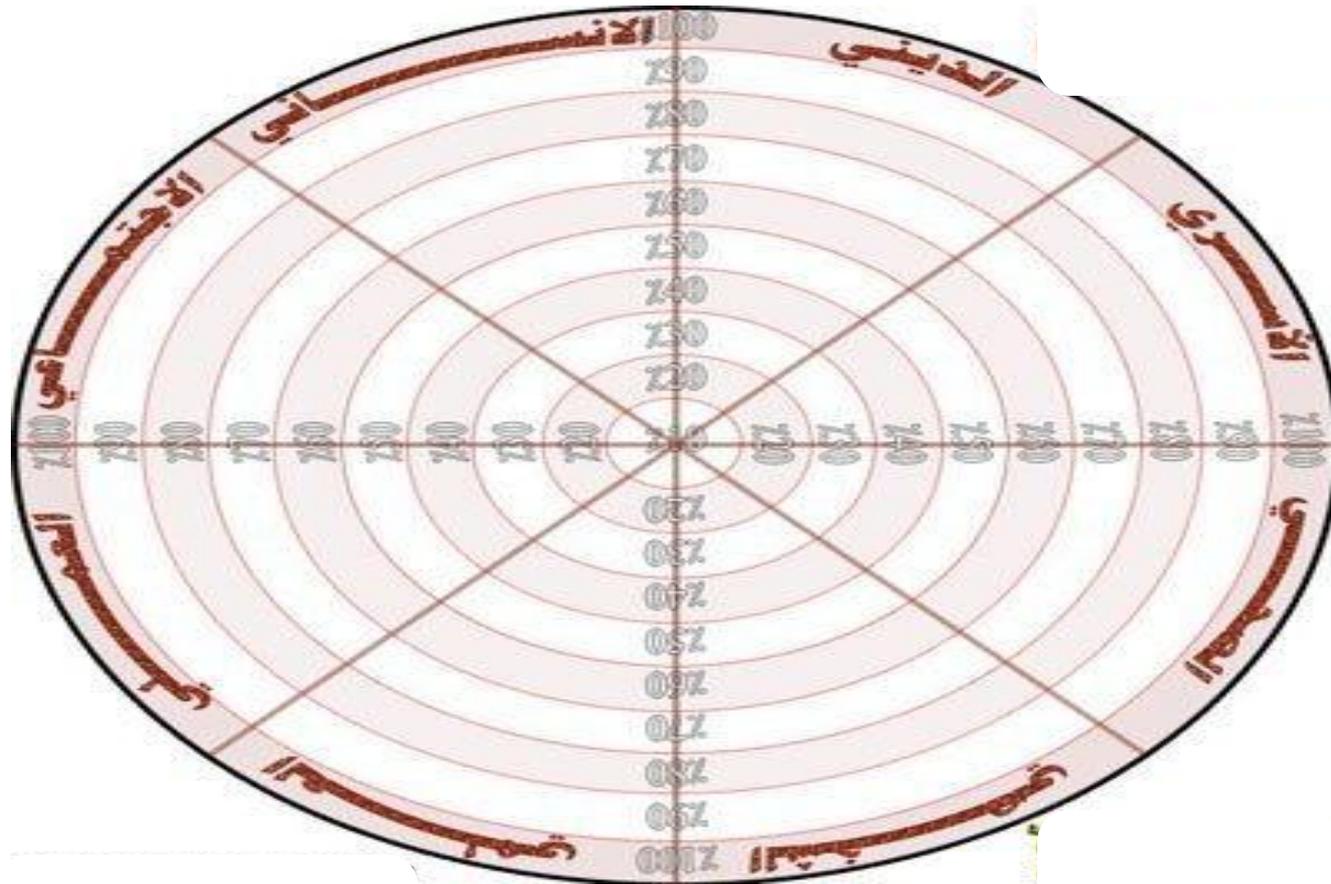
الجانب العقلي

٦



قصة نجاح للتوازن في الحياة

# حدد نقاط عجلت حياتك



# نشاط فردي

اكتب إيجابياتك وسلبياتك في الجوانب السابقة ؟

في الختام أستودعكم الله وإلى لقاء آخر  
قريب بإذن الله متمنيًا لكم التوفيق  
والسداد

أخوكم

د / صالح بن راشد الهويمل

[salehrh1@hotmail.com](mailto:salehrh1@hotmail.com)

