

البرنامج التدريبي

التخطيط الشخصي

خطوات ممتعة لأعلام تتحقق



إعداد / محمد بن عبد الله السلطان

@m_sultan44



قبل البدء

شكر



تعارف



قواعد





الهدف العام من دورة :

تحقيق الأحلام.

الأهداف التفصيلية:

1. تحفيز المشاركين على التخطيط لحياتهم.
2. تهيئة المشاركين على التخطيط الناجح.
3. تطبيق الأدوات والتقنيات المساعدة على التخطيط الشخصي.

المحاور

2

التخطيط وأدواته

1

المفهوم والأهمية

Plan



المحور الأول
المفهوم والأهمية



مدرسة إكس

دقائق مع مفهوم

اضغط على الفيديو
أو تجده على الرابط

<https://www.youtube.com/watch?v=IY8IVJ9ZnGE&t=42s>



من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي



لو سألنا **100** شخص السؤال التالي:

**هل تملك خطة
شخصية لحياتك؟
ماذا تتوقعون أن تكون إجاباتهم؟**



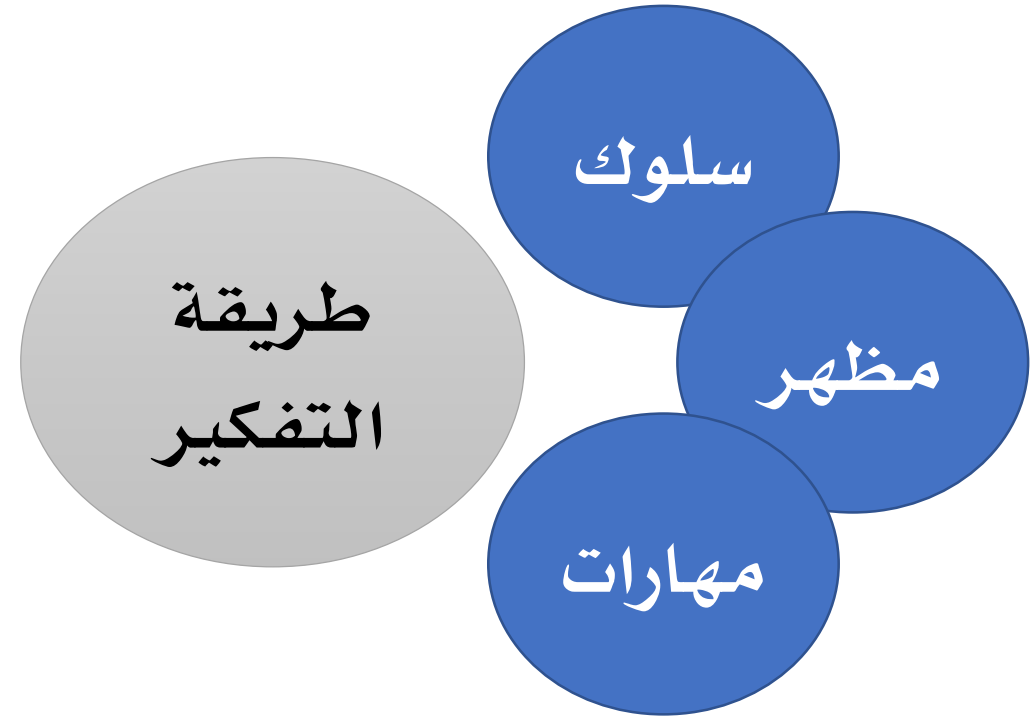
ما شعورك
تجاه نفسك؟



من خلال مشاهدتك أو متابعتك **للناجحين**
أو المؤثرين، ما أبرز صفاتهم؟



كيف انصف المهني؟





المخطط كيف يفكر التشخيصي؟







يُبْصِرُ أَحَدُكُمْ الْقَدَاةَ فِي عَيْنِ أَخِيهِ،
وَيَنْسَى الْجِدْعَ فِي عَيْنِهِ.

الراوي : أبو هريرة | المحدث : الألباني | المصدر : صحيح الترغيب
الصفحة أو الرقم: 2331 | خلاصة حكم المحدث : صحيح



تعريف التخطيط الشخصي (تحقيق النجاح)

التخطيط الشخصي:

هو عملية تهدف الانتقال من الوضع الحالي إلى
الوضع المأمول.



من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي



من خلال الصورة يعلق المتدرب ما يدور
في ذهنه وله علاقة بالتخطيط الشخصي



لماذا التخطيط؟

من خلال الصور يكتشف
المتدربون فوائد التخطيط
الشخصي



الغاية الكبرى من

التخطيط الشخصي

رضا الله

نشاط

1



5

دقائق



ما هي **معيقات التخطيط** الناجح **والالتزام به؟**





من خلال الصور تخيل العوائق واكتب حلها.

نشاط

2



اعرف إلى أين تتجه؟



اختر أصدقاءك



تذوق النجاح

العبارات أسفل
الصورة يفترض أن
يقوم المتدربون
باستنتاجها



اعرف مفاتيح النجاح



لا تكن وحيدا

5
دقائق



Plan



المحور الثاني
خطوات التخطيط السبع

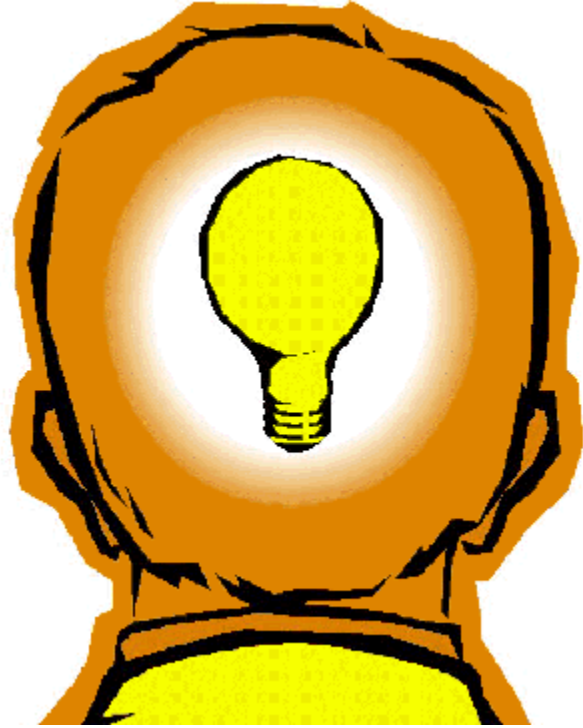


سبأعفة

الآظطفط النأبب



@m_sultan44

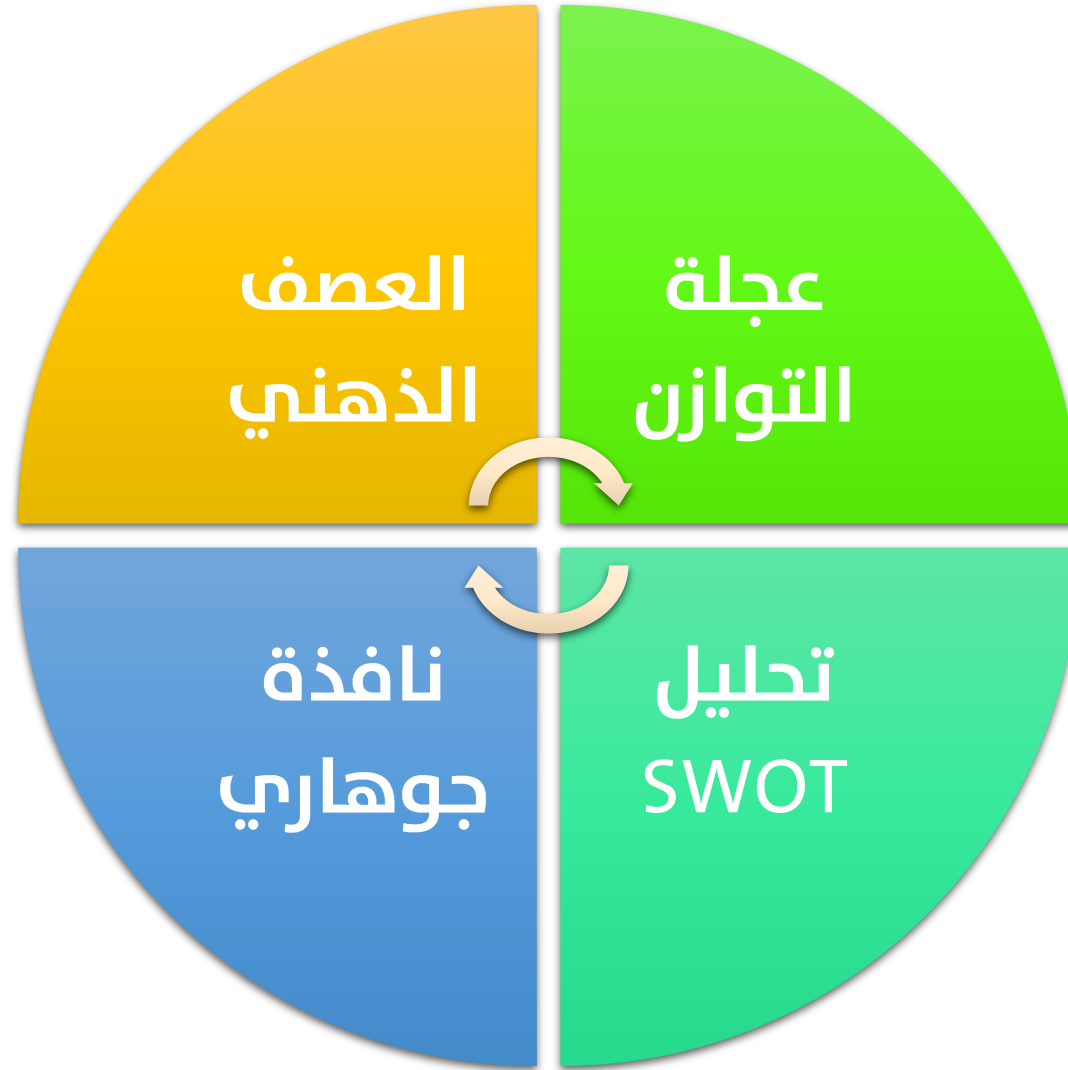


الخطوة الأولى

تعرف على نفسك



كيف تتعرف على نفسك؟





التمرين الأول

العصف الذهني





التمرين الأول

العصف الذهني

أمنيات وأحلام

مشاكل تعيشها

عادات سلبية

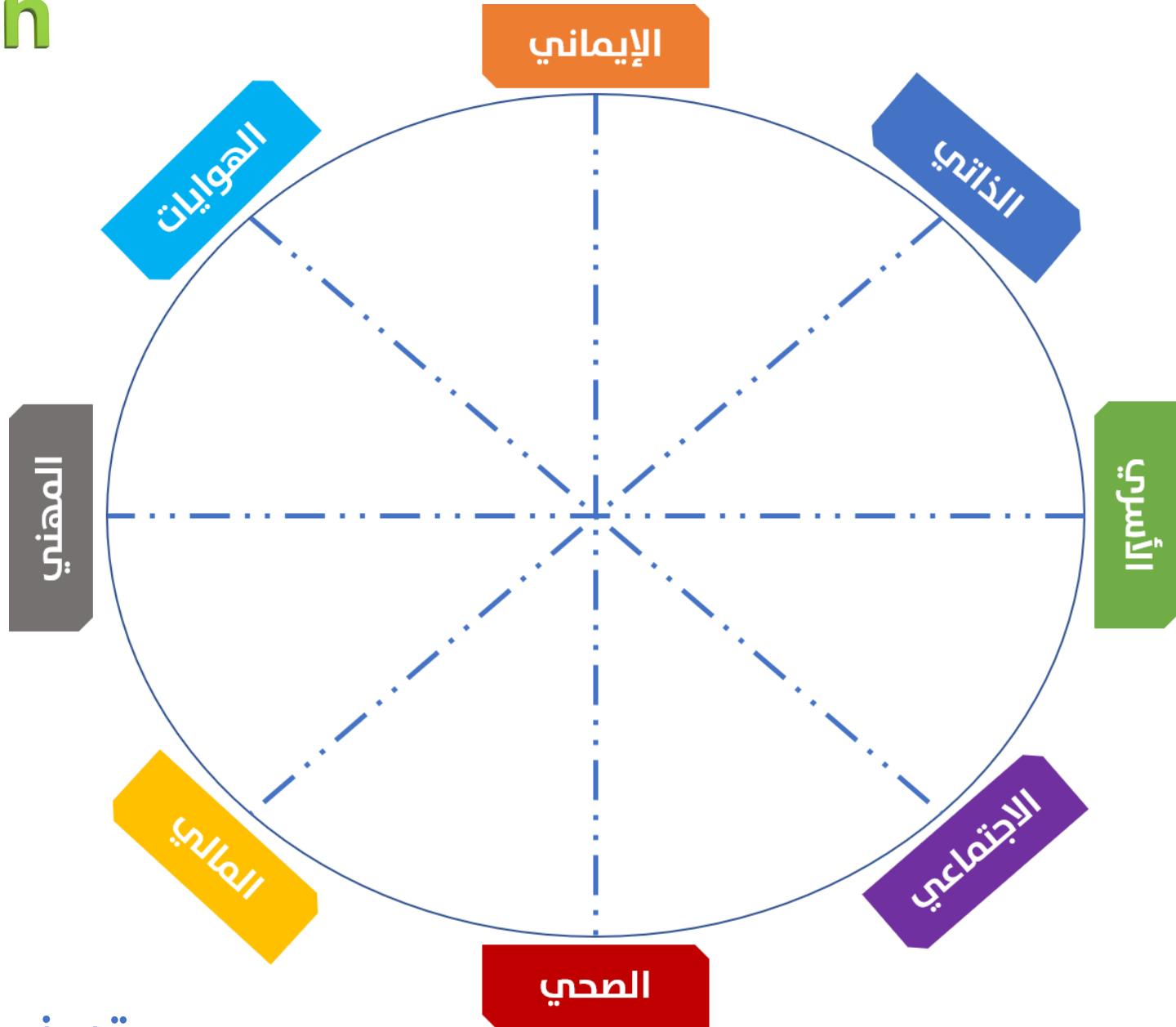
عادات إيجابية

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



التمرين الثاني
عجلة التوازن
في الحياة



التمرين الثالث

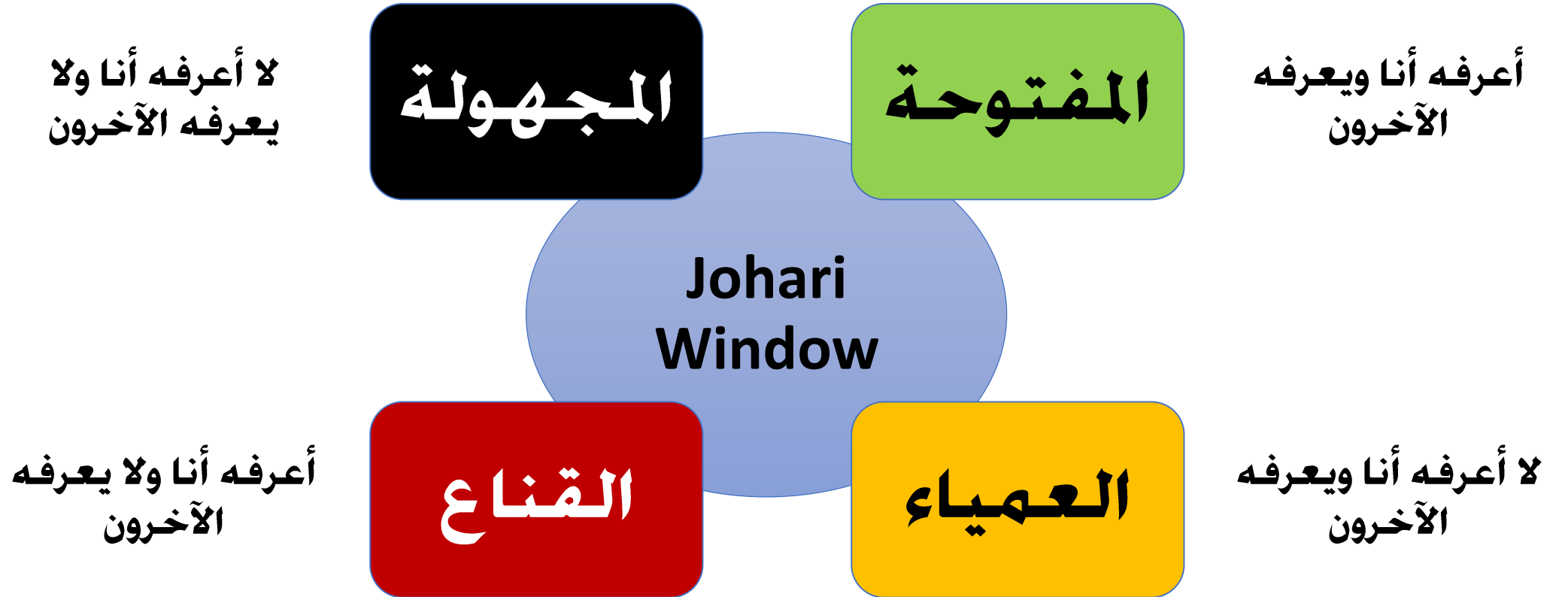
التحليل الرباعي SWOT

أمور معطلة على تحقيق الأهداف	أمور مساعدة على تحقيق الأهداف	تحليل SWOT
<p data-bbox="675 478 1006 535">نقاط الضعف</p> <p data-bbox="675 549 1006 592">صفات، مهارات تنقصك</p> <p data-bbox="496 628 1184 871">.....</p>	<p data-bbox="1465 478 1796 535">نقاط القوة</p> <p data-bbox="1465 549 1796 592">مفاتيح، مهاراتك</p> <p data-bbox="1261 628 1949 871">.....</p>	<p data-bbox="2076 621 2254 678">داخية</p> <p data-bbox="2076 706 2254 749">تتعلق بك</p>
<p data-bbox="675 906 1006 963">نقاط الضعف</p> <p data-bbox="726 978 955 1021">ظروف خارجية</p> <p data-bbox="496 1056 1184 1299">.....</p>	<p data-bbox="1541 906 1719 963">الفرص</p> <p data-bbox="1516 978 1745 1021">ظروف خارجية</p> <p data-bbox="1261 1056 1949 1299">.....</p>	<p data-bbox="2076 1021 2254 1078">خارجية</p> <p data-bbox="2051 1106 2280 1149">تتعلق بالبيئة</p> <p data-bbox="2076 1178 2254 1220">الخارجية</p>



التمرين الرابع

نافذة جوهاري – Johari Window





الخطوة الثانية

تعرفنا على
دوافعك وقيمك



تمرين:

تعرف على الدوافع والقيم التي تحفزك

شواهد ومواقف

القيم والدوافع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



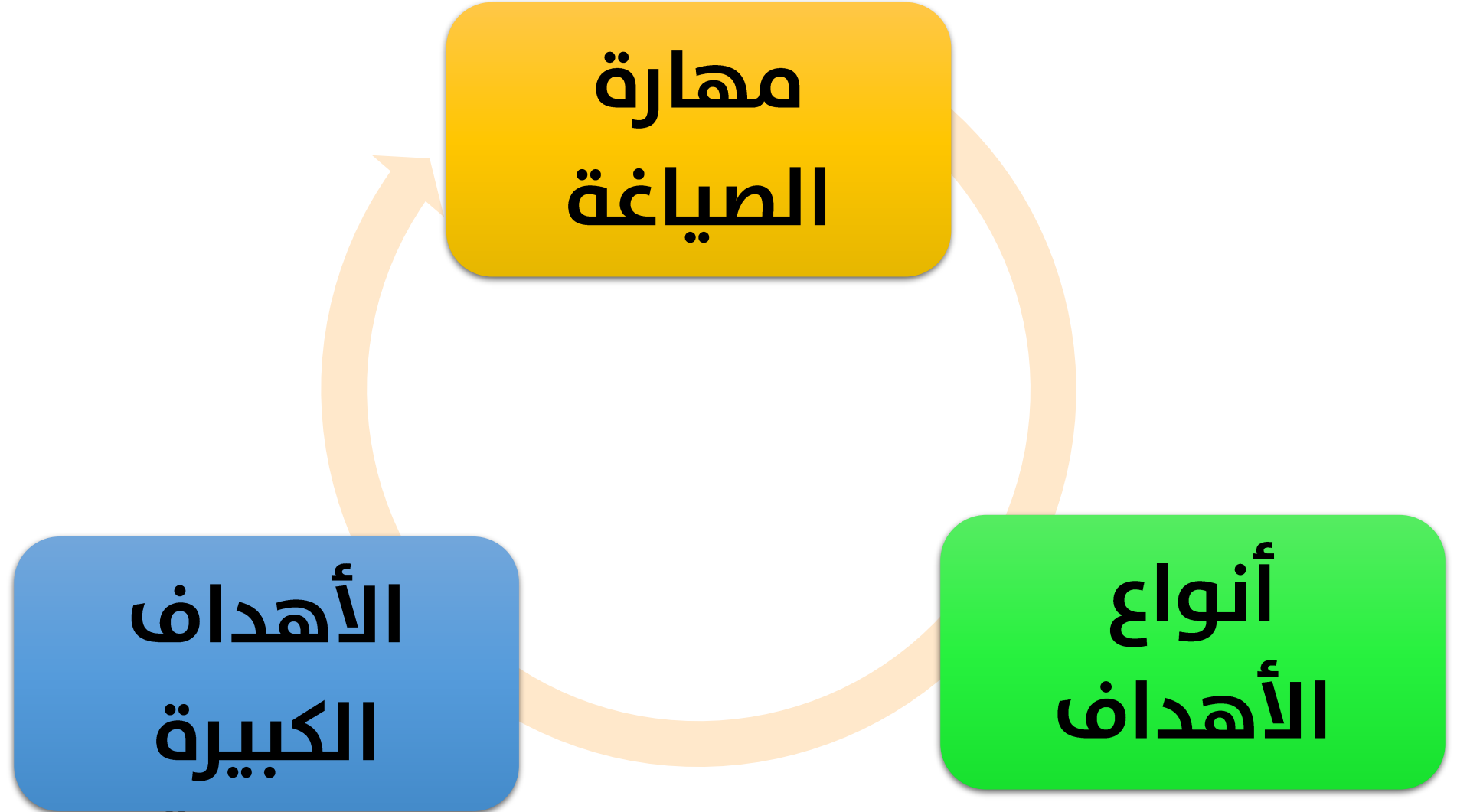
الخطوة الثالثة

صياغة الأهداف
وكتابتها





صياغة الأهداف وكتابتها





تمرین: اکتب هدفا ذکرا



.....

.....

.....

.....

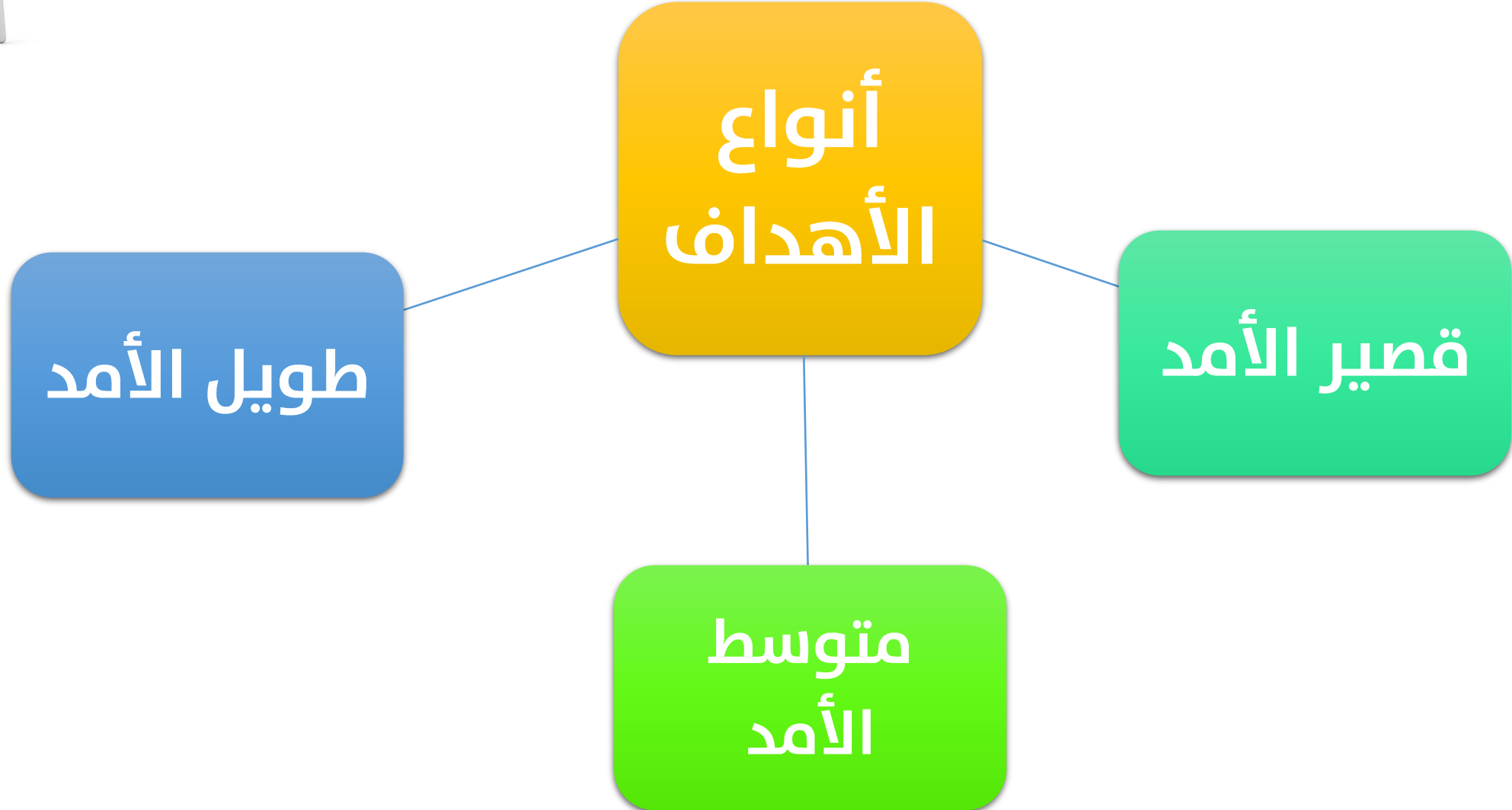
.....

.....

.....

.....

.....





لو كان لديك هدفًا طويل

الأمد أو هدفًا كبيرًا ما

الذي نفعل تجاهه؟





الهدف: الحصول على درجة الدكتوراه في عام 1447

الهدف الاستمراري 3

1. الحصول على درجة الدكتوراه بامتياز مع مرتبة الشرف الأولى في تخصص إدارة الأعمال من جامعة أدنبره عام 1447.

الهدف الاستمراري 2

1. الحصول على درجة الماجستير بامتياز مع مرتبة الشرف الأولى في تخصص إدارة الأعمال من جامعة الملك سعود عام 1443.

الهدف الاستمراري 1

1. الحصول على درجة البكالوريوس بمعدل 4.7 في تخصص إدارة الأعمال من جامعة الملك سعود عام 1439.



الهدف: إنقاص 20 كجم من وزني الحالي 100كجم

الهدف الاستمراري 3

1. أن يصبح النظام الغذائي عادة يومية.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة يوميا وتكرار ذلك أربعة أيام في الأسبوع.

الهدف الاستمراري 2

1. اعتماد نظام غذائي صحي لمدة 3 أشهر.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة 45 دقيقة لأربعة أيام في الأسبوع.

الهدف الاستمراري 1

1. التقليل من وجباتي الحالية للنصف.
2. ممارسة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة لثلاث مرات في الأسبوع.



تمرين: اكتب أهدافك



المجال الأسري

المجال الذاتي

المجال الإيماني

1.
2.

1.
2.

1.
2.



تمرين: اكتب أهدافك



المجال المالي

المجال الصحي

المجال الاجتماعي

..... 1

..... 2

..... 1

..... 2

..... 1

..... 2



تمرين: اكتب أهدافك



أخرى	مجال الهوايات	المجال المهني
<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>..... 1</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>..... 2</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



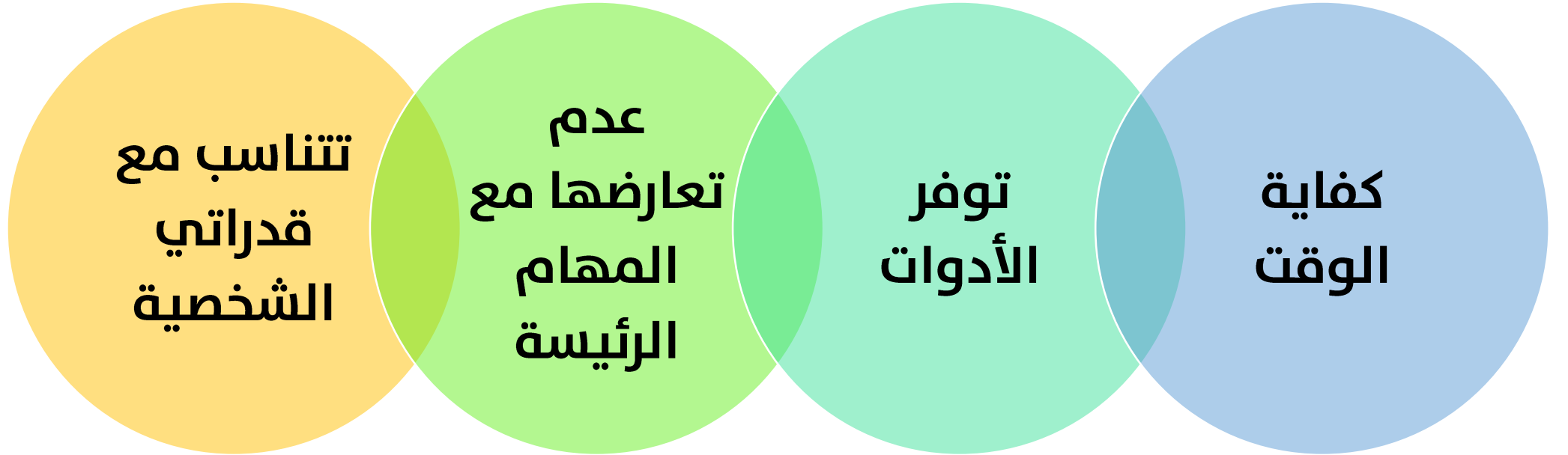
الخطوة الرابعة

قيّم قدراتك وإمكانياتك تجاه الأهداف المكتوبة





معايير التأكد



قيم قدراتك وإمكاناتك تجاه الأهداف المكتوبة



الخطوة الخامسة حدد أنشطتك





الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك



الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك



الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأنشطة

الهدف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد أنشطتك



الخطوة السادسة

اكتب خطتك الزمنية

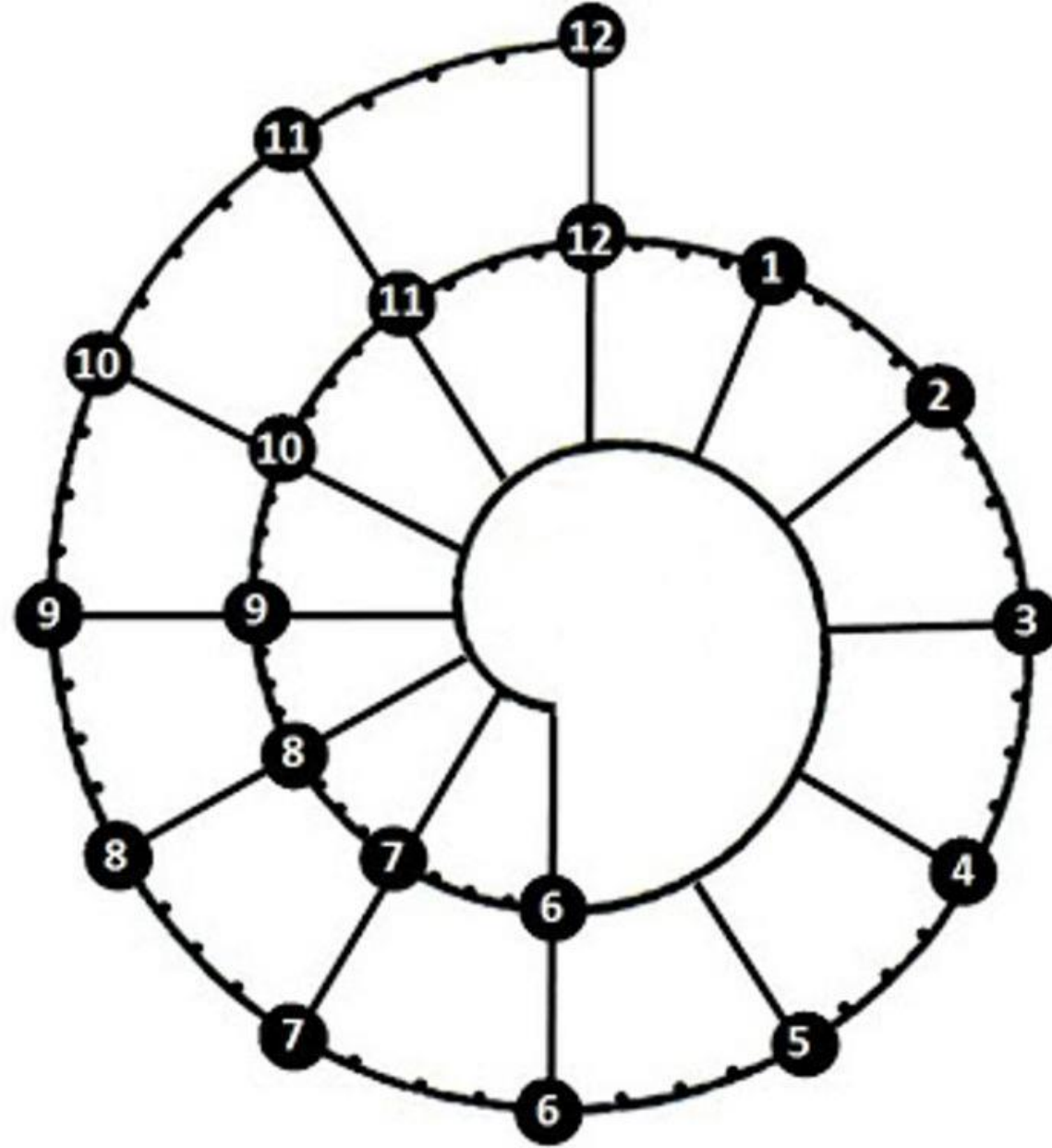




تمرين: اكتشاف المهدر

تمرين يساعد على اكتشاف
الوقت المهدر خلال الأسبوع

الزمن	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
6-5							
7-6							
8-7							
10-9							
11-10							
12-11							
1-12							
2-1							
3-2							
4-3							
5-4							
6-5							
7-6							
8-7							
9-8							
10-9							
10م-5ص							



تمرين spiralindex

تمرين يساعد على رصد
الأحداث اليومية ثم تحليل
الوقت الذي نتخذ بناء عليه
قراراتنا



تمرين كتابة الخطة الأسبوعية
كمرحلة أولية قبل التخطيط
الشهري أو السنوي

تمرين: اكتب خطتك الأسبوعية

من - / / 1439

المهام الأسبوعية

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

الأحد

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



تمرين: اكتب الأنشطة التي تحقق أهدافك

الثلثاء	الاثنين	الأحد	الزمن
			6-5
			7-6
			8-7
			10-9
			11-10
			12-11
			1-12
			2-1
			3-2
			4-3
			5-4
			6-5
			7-6
			8-7
			9-8
			10-9
			10م-5ص



تمرين: اكتب الأنشطة التي تحقق أهدافك

الزمن	الأربعاء	الخميس	السبت
6-5			
7-6			
8-7			
10-9			
11-10			
12-11			
1-12			
2-1			
3-2			
4-3			
5-4			
6-5			
7-6			
8-7			
9-8			
10-9			
10م-5ص			



تمرين: كتابة نشاط يومي

فترة العشاء

فترة العصر

الفترة الصباحية

فترة المغرب

فترة الظهر

تمرين مرن يعتمد على
تقسيم اليوم إلى فترات
كبيرة وليست أجزاء صغيرة



الخطوة السابعة

احم أهدافك وتابع إنجازك





الأصدقاء



المجاملات



أفضل التطبيقات لمتابعة المهام



Wunderlist



2do

和風

الطريقة اليابانية



trllo



أفضل مذكرات الإنجاز

مفكرة أماد



أفضل مذكرات الإنجاز

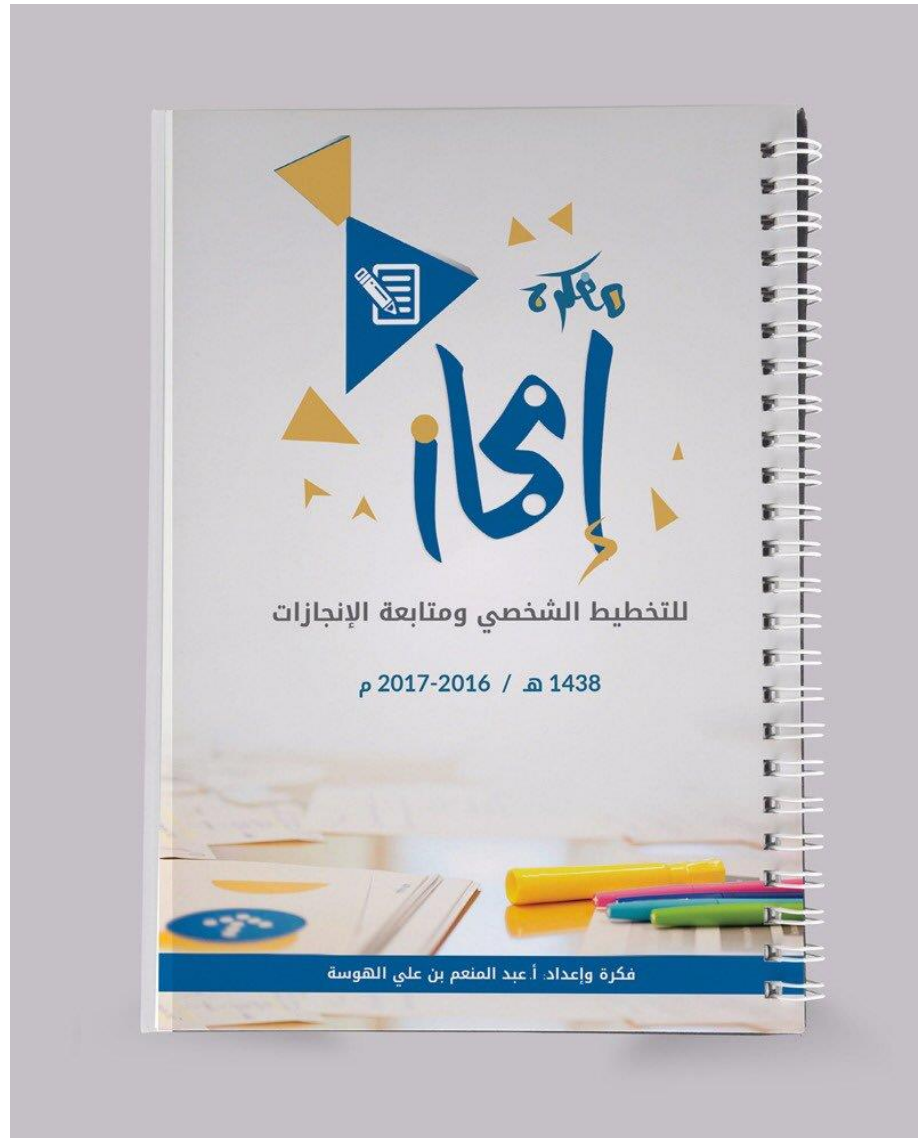


مفكرة آماد



أفضل مذكرات الإنجاز

مفكرة إنجاز





النجاح والسعادة



النجاح دون سعادة أسوأ أشكال الفشل.

أوج ماندينو

لا يمكن لأحد أن يستمتع بوقته الكامل عندما يكون عقله في مكان آخر.

ريتشارد تمبلر



النجاح والسعادة

لا تصقل الجوهرة بدون احتكاك، ولا يكتمل
الإنسان بدون محن.



حكمة صينية

إذا أردت أن تكون محاطا بأشخاص سعداء، فاختر
أن تكون سعيدا.





تابع إنجازك

مستويات الفعل الأربعة

في هذا المستوى تكون قد اتخذت خطوات فاعلة ومؤثرة، وله ثلاث صفات هي:

- تعدد المحاولات كما وطريقة.
- التركيز.
- استمرارية الفعل حتى يكون شعار حياة.

الفعل

الهائل

في هذا المستوى بدأت بخطوات عادية وغير مؤثرة في تحقيق الهدف.

الفعل العادي

التراجع عن الفعل

بدأت في اتخاذ خطوات، لكن بعد محاولات بسيطة تراجعت.

اللافعال

في هذا المستوى لا توجد أي خطوة عملية تفعلها.

تعريف:



محمد بن عبد الله السلطان



عضو هيئة التدريس-قسم الدراسات العامة-شعبة
الفيزياء-الكلية التقنية بالرياض



مدرب في تطوير الذات – المجال المهني

دوراتي التدريبية

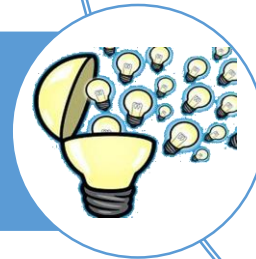
الاحترافية الشخصية في العمل



بناء وإدارة فرق العمل



مهارات تيسير ورش العمل



دوراتي التدريبية

المعلم المحترف



تنمية المهارات الشخصية



مهارات الطلاب الجامعي



شكرا لحضوركم
ونلتقي في برامج أخرى

ياذن الله



محمد بن عبد الله السلطان

@m_sultan44