

الصفات التي تعجبك

ملاحظة للميسر(ة): لهذا النشاط، نحتاج إلى بطاقات فردية أو قطع من الورق مع كلمة على كل منها للمشاركة لترتيبها كمجموعة.

يمكننا طباعة الصفحة أدناه وقص الكلمات. يتم توفير بعض الفراغات أيضا للمشاركة لإضافة صفات أخرى.

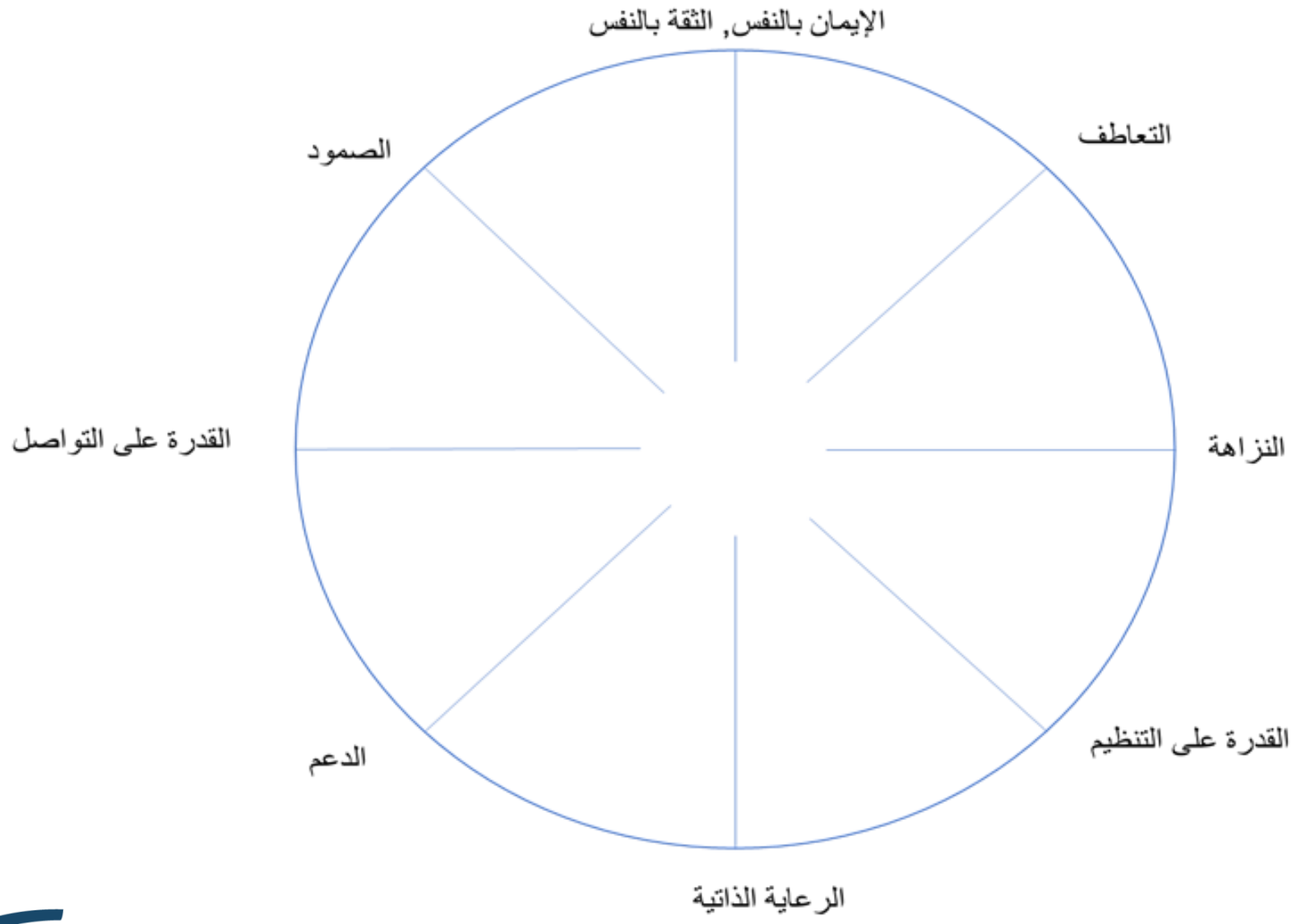
بناء على حجم المجموعة، قد نحتاج إلى التقسيم إلى مجموعتين. سنحتاج بعد ذلك إلى مجموعتين من هذه الكلمات.



القائدة	الكاريزمية	قوية
عازمة	مقنعة	التواصل الجيد
المخاطرة	متحمسة	البصيرة
مستمعة جيد	واثقة	جريئة
مدروسة	الانطوائية	هدوء
قوية	عاطفية	متعاطفة
حاسمة	التحكم	مسيطرة
ذوي الخبرة	حكيمه	منفتحة



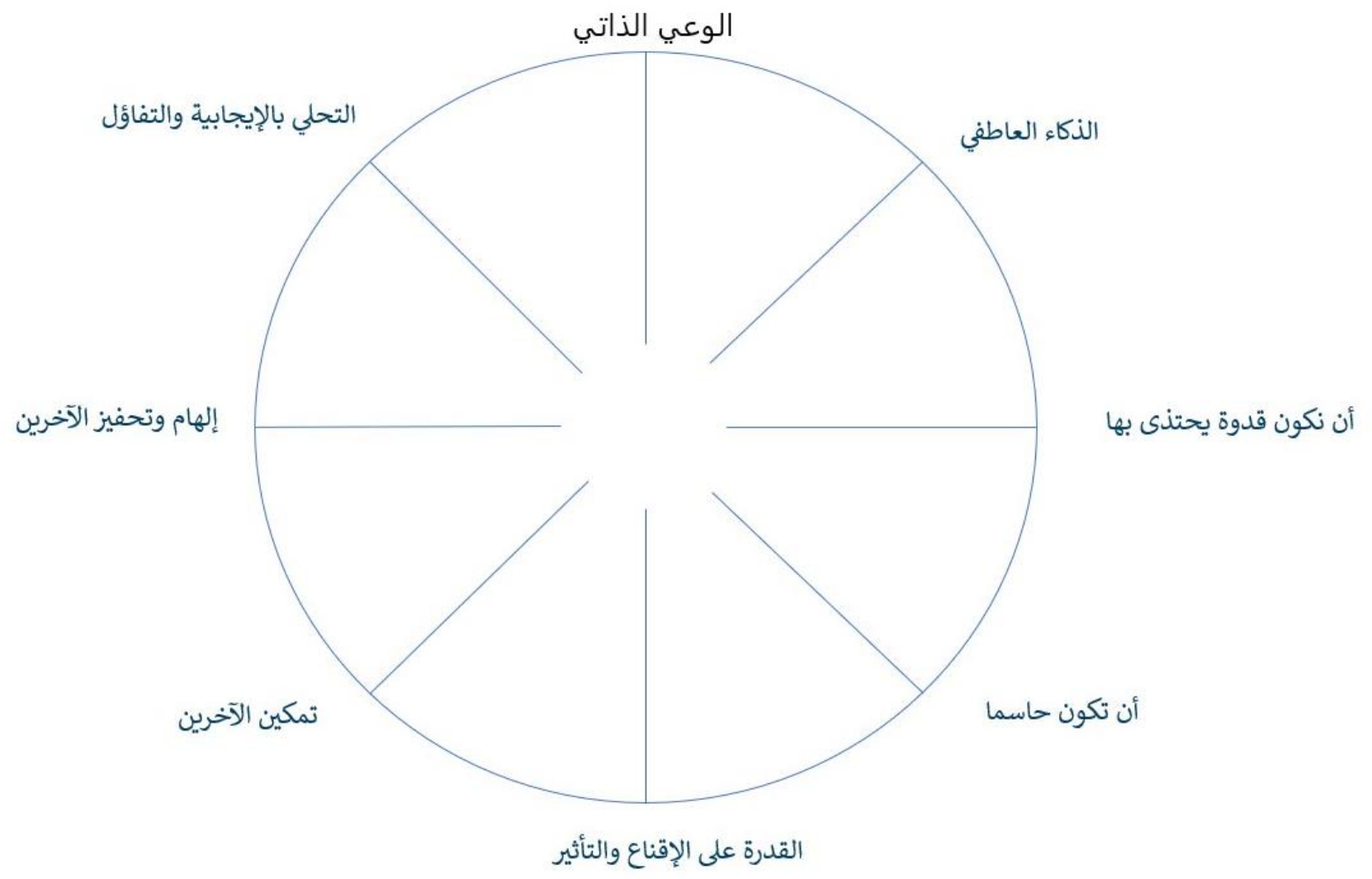




أسئلة لمساعدتك على التسجيل:

- 1 . الإيمان بالنفس والثقة بالنفس: هل أوّمن بنفسي؟ هل أعتقد أن لدي ما أساهم به؟
- 2 . التعاطف: هل أنا قادرة على وضع في مكان شخص آخر؟
- 3 . النزاهة: هل أنا صادقة وهل أحاول دائما أن أفعل الشيء الصحيح؟
- 4 . القدرة على التنظيم: هل أدرك ما هو مهم، هل يمكنني تحديد الأولويات والتخطيط والتنظيم؟
- 5 . الرعاية الذاتية: هل أعني بشكل صحيح؟
- 6 . داعمة: هل أساعد الآخرين وأشجعهم؟
- 7 . القدرة على التواصل: هل أنا واضحة ومحترمة وحازمة عندما أتواصل؟
- 8 . المرونة: هل أنا قادرة على الاستمرار أثناء وبعد الانتكاسات؟





أسئلة لمساعدتك على التسجيل:

1. الوعي الذاتي: هل أعرف نقاط قوتي وضعفي؟
2. الذكاء العاطفي: هل يمكنني التعرف على المشاعر في والآخرين وإدارتها؟ هل أعرف كيف أكيف سلوكي وكلامي استجابة لأشخاص مختلفين في ظروف مختلفة؟
3. أن أكون قدوة يحتذى بها: هل أنا نموذج يحتذى به للآخرين، وخاصة الفتيات والنساء، في عائلتي أو مجتمعي؟
4. أن أكون حاسمة: هل أنا قادرة على تقييم أجزاء مختلفة من المعلومات والحجج واتخاذ القرار الأفضل؟
5. القدرة على الإقناع والتأثير: هل أنا قادرة على إقناع الآخرين بوجهة نظر مختلفة أو اتخاذ مسار عمل معين؟
6. تمكين الآخرين: هل أنا قادرة ليس فقط على مساعدة الآخرين ولكن تشجيعهم على التعرف على وكالتهم الخاصة واستخدامها؟
7. إلهام الآخرين وتحفيزهم: هل أنا قادرة على إلهام الآخرين وتحفيزهم؟
8. أن أكون إيجابية ومتفائلة: هل أميل إلى الاعتقاد بأن الأمور يمكن أن تتغير وأن مشروعنا معيناً يمكن أن ينجح؟



ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف؟

معرفة نفسك: الوعي الذاتي والثقة بالنفس

إذا كنت قد شاركت في دورة النمو الشخصي، تذكري كيف نظرت إلى نفسك كشخص يتمتع بمجموعة فريدة من الصفات والمهارات. قد تكون مرونتك، أو قدرتك على الاهتمام بالآخرين، أو تفاؤلك، أو تعاطفك أو مهاراتك الاجتماعية. كما حددت الأشياء الكبيرة والصغيرة التي حققتها في حياتك حتى الآن.

إذا لم تكوني قد حضرت دورة النمو الشخصي، فكري في قائمة السمات والمهارات هذه: التعاطف، والثقة بالنفس، والمرونة، واتخاذ القرارات، وإدارة وقتك، والاهتمام بالآخرين، والتواصل، والتعامل مع الخلافات.

فكري في اثنتين تعتقدين أنك تتمتعين فيهما بقوة كبيرة واثنتين تشعرين فيهما بثقة أقل.

لا تخافي من الاعتراف بنقاط قوتك - فهذا ليس تفاخرًا! - ونقاط ضعفك، لأن هذا يخبرك بما يجب أن تعمل عليه. كن مرتاحًا لما أنت عليه مع إدراك أننا، مثل كل واحد منا، يمكننا أن نتغير وننمو لنصبح "نسخًا محسنة" من أنفسنا.

خطوة بخطوة، يمكننا جميعًا أن ننمو ونحقق أشياء صغيرة، مما يعزز ثقتنا بأنفسنا، وهذا بدوره يجعلنا نرغب في فعل المزيد - وينتهي بنا الأمر بفعل أكثر مما كنا نعتقد أنه ممكن. لكن الخطوة الأولى هي الانفتاح على التغيير في أنفسنا، والاستعداد لتغيير طريقة تفكيرنا وما نعتقد أنه ممكن.

انظري إلى قائمتك وإلى المجال الذي ترغبين في تطويره وقولي يمكنني تغيير هذا!

تذكرني أيضًا كم هو مفيد أن اعتادي على عادة التأمل الذاتي المنتظم. في نهاية كل يوم، اقضي دقيقتين للتفكير فيما جرى بشكل جيد، وما لم يجر بشكل جيد، وما الذي كان من الممكن أن نقوله أو تفعله بشكل مختلف.



التعاطف والمهارات الاجتماعية

مثل العديد من النساء، من المحتمل أن تكوني متعاطفة بالفعل! لكن المواقف التي يمكنك فيها تطوير ذلك: عندما يأتيك أحد الأقارب أو الأصدقاء بمشكلة ما، ضعي نفسك مكانهم. تدريبي على الاستماع النشط (قومي بالتواصل بالعينين، أظهرني أنك تفهمين من خلال الإيماء برأسك أو قول نعم أو آه-هاه أو همم، عكسي مشاعرها من خلال مشاركتها فرحتها/ تعاطفها وما إلى ذلك، أعيدي صياغة ما سمعته لإظهار أنك كنت تستمعين وللتحقق من فهمك).

عندما تتدربي على التعاطف، فإنك تطورين ذكاءً عاطفياً - تصبحين أكثر وعياً بمشاعر الآخرين وكيف من المحتمل أن تؤثر كلماتك وأفعالك على مختلف الأشخاص بطرق مختلفة، مما يعني أنه بإمكانك تكييف أسلوب تواصلك وفقاً لذلك.

إذا كنت تلتقي بشخص لا تعرفه جيداً، فتدربي على بناء علاقة معه، أي أن تتواصلي معه؛ ابحثي عن أشياء ذات اهتمام مشترك لتتحدثي عنها وعن المخاوف التي تتشاركينها. وبالطبع، يمكنك أيضاً تعزيز العلاقات التي تربطك بالفعل مع الأشخاص الذين تعرفيهم.

التواصل الحازم

هل يمكنك التفكير في الأوقات التي وافقت فيها على القيام بشيء لم ترغب في القيام به، أو لم تطلبي شيئاً في حالة رفضك، أو لم تقولي ما تفكرين فيه حقاً من أجل أن تكوني مهذبة وتحافظي على السلام؟

لقد حدث ذلك لنا جميعاً في وقت ما من حياتنا، خاصةً كنساء، حيث نميل كنساء إلى أن نتربي على أن نكون لطيفين وموافقين وأن نضع آراء الآخرين واحتياجاتهم فوق آرائنا واحتياجاتنا.

فكري في مناسبة واحدة حدث فيها ذلك. بالنظر إلى الوراء، كيف تعتقد أن كان بإمكانك أن تكوني أكثر حزمًا؟ ما هي بالضبط الكلمات والعبارات التي كان بإمكانك استخدامها لإيصال وجهات نظرك؟ كيف كان بإمكانك التعبير عما تعتقد أو تحتاج إليه؟ ما الذي كان يعيقك وكيف كان بإمكانك تجاوز هذه العقبة في المرة القادمة؟



اتخاذ إجراءات معا: إنشاء مجموعتك النسائية الخاصة

المشكلة:

الهدف النهائي:

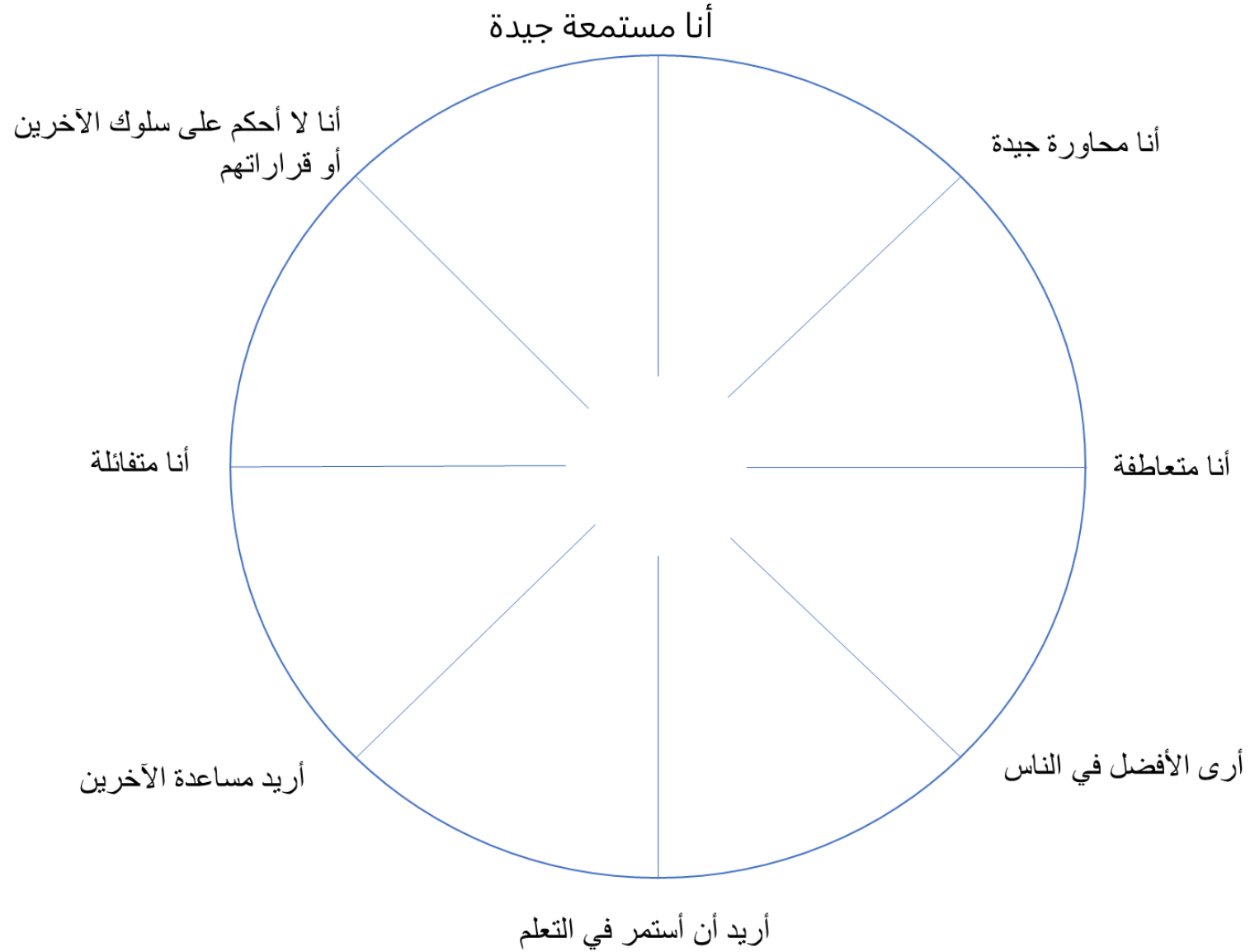
الاستراتيجيات والأنشطة:

الاستراتيجيات والأنشطة (تابع):



العقبات:
كيفية معالجة العقبات:
اسم مجموعتك:





أن تكوني مرشدة

السيناريو 1: أي مسار؟

المشاركة في فرصة ثانية للتعليم البالغة من العمر 20 عامًا تحتاج إلى تحديد المسار الذي يجب اتباعه في فرصة ثانية للتعليم. تخبرها المرشدة بما فعلته بنفسها وأنه يجب عليها اختيار نفس المسار الذي اختارته.

مشاركة/متدربة: "يجب أن أقرر بين مسار ريادة الأعمال والتوظيف. لكنني حقا لا أعرف. تعجبي فكرة بدء عمل تجاري صغير في المنزل حتى يكون لدي المرونة في جمع أطفالتي من المدرسة والعمل في المساء. لكنني أحب أيضا فكرة تطوير مهاراتي في مكان عمل "مناسب" مع أشخاص يمكنني التعلم منهم والاختلاط معهم. هل يمكنك أن تنصحيني؟"

مرشدة: "لقد قمت بمسار ريادة الأعمال. لقد كان رائعا حقا والآن لدي عمل ناجح حقا وأجني الكثير من المال كل أسبوع. أنصحك حقا أن تفعلي ذلك لأنني أحببته. جميع النساء اللواتي يسعلن مسار التوظيف يندمن على ذلك ويتمنين لوأنهن مارسن ريادة الأعمال. لديهن مشاكل كبيرة في العثور على وظيفة. لكن مسار ريادة الأعمال كان سهلا حقا. يجب أن تبدأ في صنع شيء يمكنك القيام به في المنزل، مثل الخبز وبيع الكعك. هذا ما فعلته وكان ناجحا حقا. يمكنني أن أقدم لك الكثير من الوصفات. لماذا لا تأتي إلى منزلي وتشاهديني أخبز يوما ما؟"

السيناريو 2: الانسحاب

تعرضت أحد المشاركات في فرصة ثانية للتعليم لانتكاسة وتريد الانسحاب من فرصة ثانية للتعليم.

مشاركة/متدربة: "كانت والدتي مريضة وتغيبت عن دورتين تدريبيتين. لا أعتقد أنني أستطيع اللحاق بالركب. كما أنني أكافح لمواكبة التدريب على المهارات الرقمية. لم أستخدم جهاز كمبيوتر من قبل وأشعر بالارتباك والضيق حقا. سأترك الدراسة لأنني لن أنجح أبدا. لا أستطيع التفكير في أي شيء يمكنني القيام به من شأنه أن يساعدني في بدء عمل تجاري وأنا غير قابلة للتوظيف. ليس لدي أي من المهارات التي يحتاجها صاحب العمل."

مرشدة: "أنا آسفة لسماع أن والدتك مريضة، وأفهم تماما أنك تشعرين بالإحباط. إن التغيب عن الدورات التدريبية يمكن أن يكون صعبًا، خاصة عندما تكونين جديدة على استخدام الكمبيوتر. لكنني أوّمن بقدراتك وأعلم أن لديك القدرة على النجاح. دعينا نفكر سويا في بعض الحلول. ربما يمكننا تحديد بعض الوقت لتعويض الدروس الفائتة والتركيز على المهارات الرقمية خطوة بخطوة. كذلك، قد يكون هناك دعم إضافي يمكننا طلبه لك لتسهيل عملية التعلم. لا تضعي نفسك تحت ضغط كبير وتذكري أن الجميع يواجه تحديات في البداية. من الطبيعي أن تشعر بالضياع أحيانا، ولكن مع القليل من الدعم والصبر، يمكنك تحقيق أهدافك. دعينا نعمل معًا على وضع خطة لتجاوز هذه العقبات والاستمرار في التقدم."

السيناريو 3: المعلومات الخاصة

مشاركة/متدربة: "هناك شيء أعتقد أنه يجب أن تعرفيه، لكنني أريده أن يكون بيني وبينك فقط. لا أريد أن يعرف أي عضو آخر في الفريق لأنني أخشى أن ينظروا إلي بازدراء ويعتقدون أنني ضعيفة ومثيرة للشفقة. الشيء هو أن لدي فترات ثقيلة حقا. إنها ثقيلة جدا ولدي تقلصات مؤلمة في المعدة لدرجة أنني لا أستطيع النهوض من السرير ولست قادرة على فعل أي شيء. أشعر بالاكئاب الشديد. أنا قلقة على طفلي عندما يحدث ذلك، لكن والدتي تعيش معنا لذا فهي تعني بهما وهما بخير. أنا بخير بينهما ولكنني أخشى ذلك الوقت من الشهر. هذا يعني أنني لن أغادر المنزل لمدة ثلاثة أيام كل شهر. لكنني لا أريد أن يعرف أي شخص آخر عن هذا".

المرشدة: "أنا أسفة لسماع ذلك. هذا لا علاقة له بكونك ضعيفة أو مثيرة للشفقة، لذا يجب ألا تشعرني بالخجل. اسمحي لي أن أعرف ما يمكنني القيام به لدعمك خلال تلك الأوقات. قد يكون من الجيد الحصول على مساعدة مهنية من خلال الذهاب إلى الطبيب".

مشاركة: "ربما تكونين على حق ولكنني لا أشعر أنني مستعدة بعد. لست متأكدة من أن الطبيب سيكون قادرا على فعل أي شيء حيال ذلك. سأفكر في الأمر".

[نهاية المحادثة]

المرشدة [لاحقا، إلى مرشدة أخرى]: "أريد أن أساعد إحدى المتدربات، جوليا. هل تتذكرينها، الوالدة الوحيدة مع طفلين؟ أخبرتني أنها تعاني من فترات غزيرة جدا. لم تكن تريدني أن أشارك ذلك مع أي شخص، لذا من فضلك لا تخبري أي شخص آخر. إنها لا تشكل خطرا على نفسها أو أطفالها. تقول إن هناك أياما لا تستطيع فيها النهوض من السرير. سنطلب من صديقتي الطبيبة الاتصال بها، لأنها يمكن أن تساعدنا في إدارتها بشكل أفضل".

