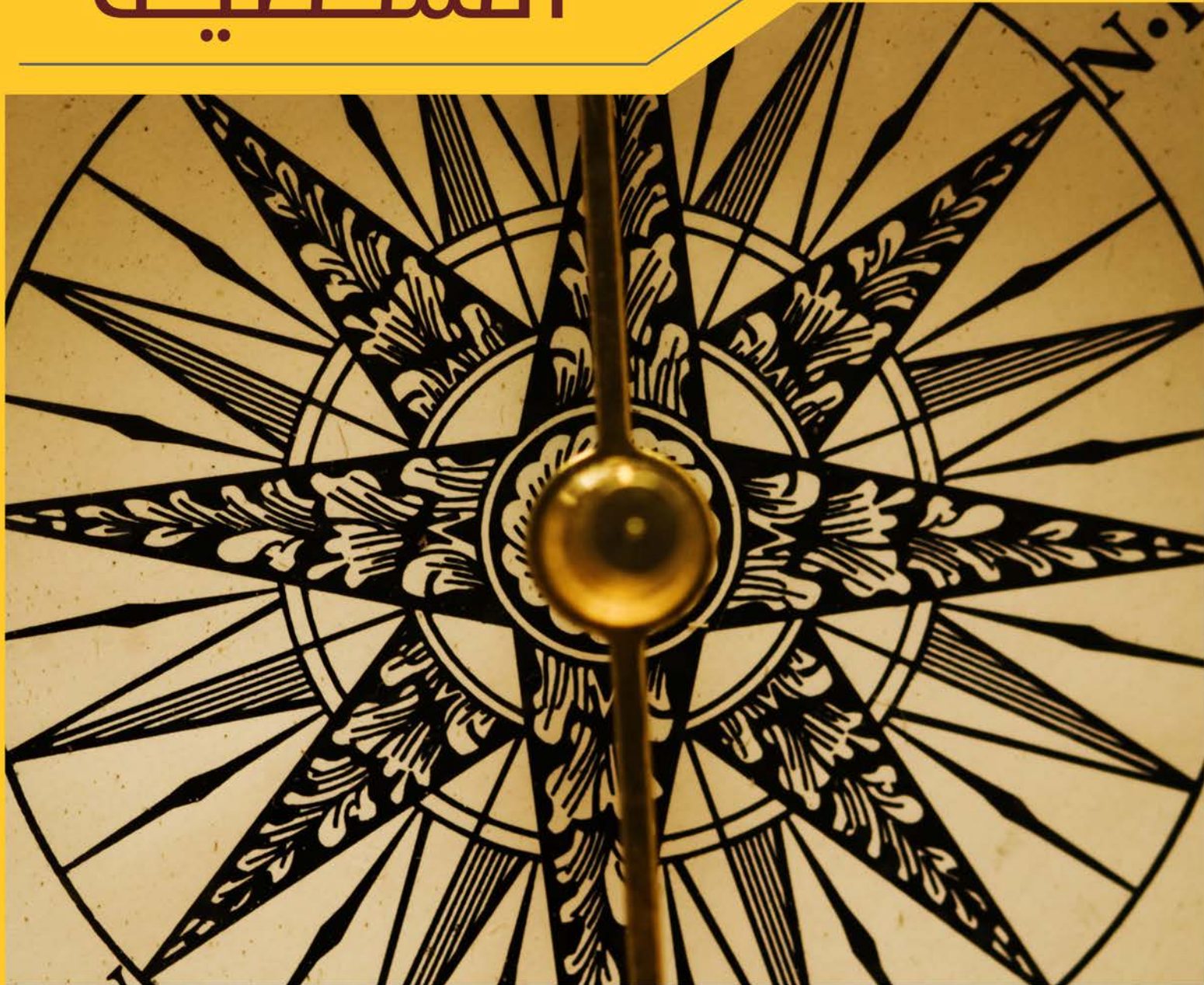


# بوصلة الشخصية



إعداد  
**شركة الخبرات الذكية**  
للتعليم والتدريب



**نادي الحي الشبابي**



## دليل البرنامج

### اسم البرنامج:

بوصلة الشخصية

### الهدف العام للبرنامج:

أن يتمكن المشارك من معرفة التفضيلات الغالبة على تفكيره وأثرها على ممارساته واختياراته وتوجهاته في الحياة.

### الأهداف التفصيلية:

- في نهاية البرنامج يتوقع من المشارك أن يكون قادراً على:
١. فهم نفسه بشكل أفضل .
  ٢. الوعي بأن التنوع قوة وأنه يعزز التكامل.
  ٣. معرفة تفضيلاته العقلية المؤثرة على توجهاته.
  ٤. محاولة القيام بالأعمال والمهام التي تقترب مع شخصيته.
  ٥. استثمار خصائصه وتفضيلاته فيما يحقق التميز والإبداع.

## المستهدف من البرنامج:

شباب المرحلة الثانوية – مسار حدد وانطلق

## مدة البرنامج:

٣ ساعات تدريبية.



## جدول البرنامج

ملحوظات	موضوع الجلسة	الزمن	الجلسات
	استهلال وتمهيد	٨٠ د	الأولى
	التعريف بنموذج هيرمان (أساسه- خصائصه - ماذا يقيس )		
	تعبئة المقياس		
	شرح المقياس واللقطة		
	التعريف بأبرز سمات ( A-B-C-D )		
	٢٠ د	راحة	
	دوافع العمل عن (A-B-C-D)	٨٠ د	الثانية
	تطبيقات عملية في الأسرة على المقياس		
	تطبيقات وظيفية للمقياس		
	تعليقات ختامية		

## الأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة

يوظف البرنامج التدريبي العديد من استراتيجيات التدريب النشط سواء من خلال أنشطة الحقيبة أو من خلال آلية تقديم وإدارة عمليات التدريب في البرنامج ومن أبرز هذه الاستراتيجيات ما يلي:

١. العصف الذهني.
٢. ورش العمل.
٣. تمثيل الدور.
٤. التمارين.
٥. الأفلام التدريبية.
٦. الصور.
٧. حلقات النقاش.
٨. المحاضرة المعدلة.

## الوسائل والمواد التدريبية المستخدمة

البرنامج يمكن أن ينفذ بأكثر من طريقة وأسلوب وبالتالي تتغير المواد والوسائل حسب الأسلوب والطريقة المستخدمة ومن أهم هذه الوسائل ما يلي:

١. جهاز الحاسب.
٢. جهاز العرض ( داتاشو ).
٣. السبورة الورقية.
٤. أقلام خط عريضة وكبيرة ملونة. ( أربعة ألوان )

## إرشادات المشارك

أخي المشارك:

حتى تحقق تعلم سريع ومفيد يمكنك الاستفادة من الأفكار العملية التالية:

١. المعلومات المقدمة في البرنامج التدريبي مترابطة ويسند بعضها بعضاً، فحضور كامل البرنامج أمر هام، وعند العذر فينبغي السؤال عما فات.
٢. اكتب ما يمر بك من تعليقات وأفكار .. فالذاكرة تخون، وقد تدور نقاشات ثرية بين المشاركين لم تكتب في المادة العلمية للبرنامج ينبغي أن لا تفوت عليك! كما أن كتابتك تسهم في ترسيخ و تثبيت المعلومة.
٣. لديك خبرات عديدة فشارك مجموعتك بها في الورش والحوارات وأدلي بما لديك فقد يضيف عليه زملاؤك وقد يصوبونه.
٤. اسأل عما لا تعلمه: واطلب من المدرب زيادة توضيح ما لم تفهمه أو مزيداً من الأمثلة لتتجلى لك الفكرة وكيفية تنفيذها على أرض الواقع.
٥. أنصت باهتمام لما يدور في قاعة التدريب من شرح المدرب ومداخلات المتدربين.
٦. اختر مكان الجلوس المناسب الذي يسهل عليك المشاركة والتفاعل والسؤال.
٧. بعد انتهاء البرنامج لخص أبرز النقاط في البرنامج على شكل خريطة ذهنية أو بجدول تبسط الفكرة وتختصرها و أحفظها في ملفات ليسهل الرجوع لها.
٨. ابدأ بممارسة المهارة فور تعلمها فمجرد معرفتها لا يكفي لاكتساب المهارة لابد من التطبيق العملي.
٩. احرص على نقل ما تعلمته إلى الآخرين لتسهم في تثبيت ما تعلمته.
١٠. قيم البرنامج التدريبي في بطاقات التقييم بدقة ليسهل تعديل الحقبة بما يلزم لتحقيق النفع.

استهلال وتمهيد

مثلث الحقيقة

التعريف بالبرنامج

تعبئة المقياس

تفسير اللقطة وشرحها

التعريف بخصائص الأنماط

# الوحدة الأولى



« فهم نفسه بشكل أفضل.

« الوعي بأن التنوع قوة وأنه يعزز التكامل.

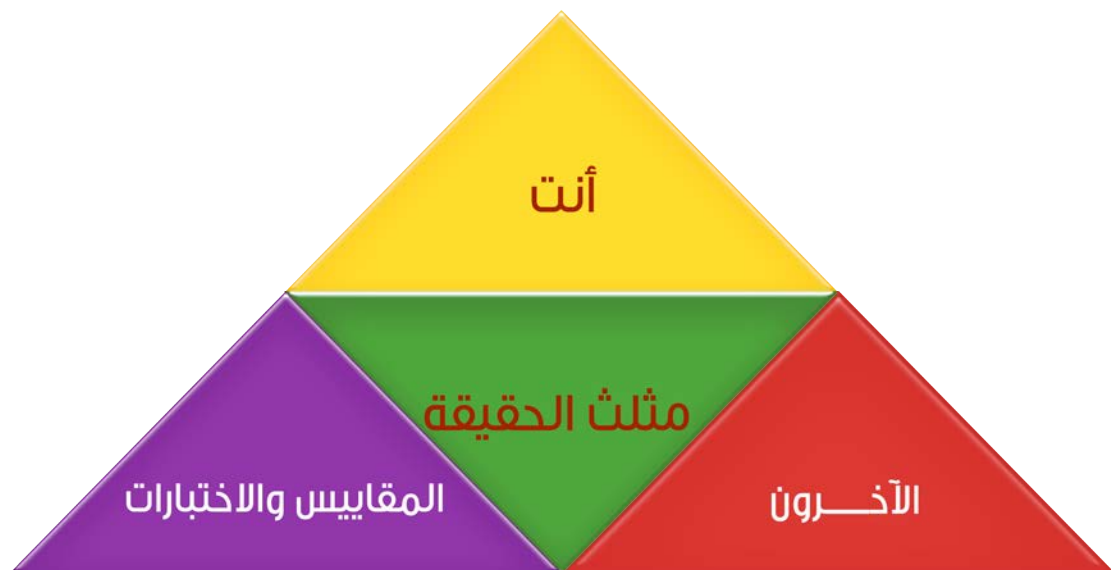


## أهداف الجلسة



## مثلث الحقيقة

- يتعرف الإنسان على نفسه وعلى نقاط قوته وضعفه من خلال ثلاث مصادر رئيسية وهي :
- ١ . نفسه .. وذلك بالنظر للنجاحات والإخفاقات والممارسات السابقة يستطيع الإنسان أن يستجلي الكثير عن نفسه.
  - ٢ . الآخرون .. وبالذات الذي يعرفونك عن قرب ( والدين - معلمين - .. ) ولديهم قدرة جيدة على الملاحظة والوصف والفهم لطباع وخصائص الناس وبعيدون عن المجاملة المضللة.
  - ٣ . الاختبارات والمقاييس .. ويعد مقياس هيرمان — بوصلة الشخصية — أحد هذه المقاييس التي تستخدم للتعرف على التفضيلات العقلية لدى الإنسان وما يصدر عنها من ممارسات وسلوكات.



## التعريف بمقياس هيرمان

### مقياس هيرمان

#### Herman Brain Dominance Instrument

#### الأساس للمقياس:

- ١ . تأسست النظرية في ١٩٨٦ في شركة جنرال موتورز.
  - ٢ . بعدة أسماء تجارية، مثل أنماط التفكير، بوصلة الشخصية، هيمنة الدماغ.
  - ٣ . الأساس العلمي والعملي لمقياس هيرمان يمكن بيانه من خلال الآتي:
    - أكثر من ٦٠ أطروحة دكتوراه تناولت مقياس هيرمان.
    - أكثر من ١٠٠ مقال علمي نشر عن مقياس هيرمان.
    - تستعمله كبريات الشركات العالمية:
- (آي بي إم - شل - كوكاكولا - إنتل - موتورولا - الجيش الأمريكي - جامعة تكساس - جامعة جورجيا - ...)
- يُستخدم في الولايات المتحدة - بريطانيا - ألمانيا - فرنسا - تركيا - المكسيك - الأرجنتين - أستراليا - ...



## خصائص المقياس :

- ١ . النموذج مبني على تقسيم وظائف فصي الدماغ.
- ٢ . الفص الأيسر للمنطق والحقائق.
- ٣ . الفص الأيمن للأحاسيس والخيال.
- ٤ . النظرية اعتبارية وليست فسيولوجية.
- ٥ . النظرية تركز معنى التكامل الإيجابي، فليس فيها نمط سيء.
- ٦ . متوازن من حيث العمق والسهولة .
- ٧ . سريع ويمكن فهمه بسهولة

## تطبيقات مقياس هيرمان

تتنوع مجالات تطبيق مقياس هيرمان ومن أهم هذه المجالات ما يلي:

- التخطيط الاستراتيجي
- التوظيف
- الإشراف
- عمل الفريق
- الإدارات العليا
- الاتصال والإعلام
- الإبداع والابتكار
- تطوير المؤسسات
- تطوير الشخصية
- فهم الذات
- التعليم
- التدريب
- البيع والشراء
- تطوير هياكل المؤسسات
- إدارة التغيير
- الشؤون الاجتماعية والأسرية

## ماذا يقيس مقياس هيرمان؟

- ١ . الأشياء التي يقيسها نموذج هيرمان :-  
التفضيلات في طريقة التفكير وأنماط معالجة المعلومات.
- ٢ . الأشياء التي لا يقيسها نموذج هيرمان :-  
الجدارة - الشخصية - المزاج - الذكاء



## مقياس هيرمان

الرقم	الفئة	العبارة	نعم	لا
١		حرصى على الدقة والحقائق قد يجعلني في نظر الآخرين جاف المشاعر		
٢		أعمل مع الآخرين عن طيب نفس من أجل هدف مشترك		
٣		أدرك الأرقام وأعي دلالاتها ولي القدرة على حسابها وتطويعها لما أرغب		
٤		لدي القدرة على توقع احتياجات الآخرين ومن ثم مراعاتها		
٥		أدرك الكثير من الأشياء بالحدس والبديهة دون التفكير العميق فيها		
٦		حذر وحريص وأهتم بالعواقب كثيرا		
٧		أجمل اللحظات هي اللحظات التي أسعد فيها الآخرين		
٨		أتحمس للأهداف وأكرس لها وقتي وجهدي كله		
٩		أستطيع أن أحدد سبب المشكلة عند حدوثها وأحلها ثم أجد لها الحل المناسب		
١٠		لا يمكن أن أصبر على الفوضى بل أرتب وأنظم كل الأمور والأشياء الخاصة والعامة		
١١		لدي القدرة على تنمية العلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها والتواصل معها		
١٢		المال عندي للإنفاق ويصعب علي جمعه		
١٣		لست بخيلا ولكني لا أصرف شيئا من مالي إلا بعد تحليل ودراسة متأنية		



# بوصلة الشخصية

١٤	أكره الروتين وأحب التغيير دائماً		
١٥	أحافظ على أغراضي و ممتلكاتي بطريقه منظمة ومرتبّه		
١٦	يقول بعض الناس عني ( أنت مندفع ولا يمكن توقع أفعالك )		
١٧	أعتبر نفسي أسير بوضوح إلى هدفي الذي قررته		
١٨	أنفذ الأمور دائماً خطوه بخطوه وأتمتع بالدقة في عملي		
١٩	أعتبر أن علاقتي الطيبة مع الآخرين هي أعز ما أملك		
٢٠	أميل للفعل أكثر من ميلي للتأمل والتفكير والتنظير		
٢١	مستعد للخدمة وتقديم نفسي للآخرين متي احتاجوا إلى ذلك		
٢٢	أجد نفسي أفكر وأستنتج بعيداً عن العاطفة والمشاعر		
٢٣	يعتمد عليّ الآخرون ويثقون في إنجازي وإخلاصي		
٢٤	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وقصصي		
٢٥	تستهويني الأفكار غير الاعتيادية والتي يسميها الآخرون أفكار مجنونة		
٢٦	لدي قدرة عالية على تحليل الأحداث واستنتاج آثارها المنطقية		
٢٧	لدي القدرة على مواصلة العمل حتى إنجازه		
٢٨	أجيد بث الحماس في همم الآخرين		
٢٩	أمتلك معرفه مميزة بالمواضيع العلمية والتقنية		
٣٠	أعتبر نفسي عطوفا ولطيفا وآنس بالآخرين وأساعدهم متي احتاجوا		

# بوصلة الشخصية

٣١	أحب العمل في أكثر من شيء في وقت واحد		
٣٢	أراقب وجوه الآخرين لا إراديا عندما يتحدثون إلى		
٣٣	كثيرا ما تراودني الأفكار الجديدة		
٣٤	لا أحب أن يقاطع أحد نمطي المعتاد		
٣٥	أشعر بارتياح أثناء أدائي لأعمال التصنيف والترتيب والتنظيم		
٣٦	أهتم عادة بالصورة العامة ولا أدقق في التفاصيل		
٣٧	أعتقد أن العمل أهم بكثير من المشاعر الإنسانية		
٣٨	يفضل الآخرون أن أتولي زمام القيادة		
٣٩	أدون التزاماتي الاجتماعية في مفكرتي الخاصة وأحرص على القيام بها		
٤٠	أتمتع بروح الدعابة التي قد توقعني في مشاكل		
٤١	أميل في حكمي على الأشياء على حدسي وتوقعاتي أكثر من ميلي إلى الدقة والتحليل		
٤٢	أفضل تعليمات محددة على أن يترك الأمر بلا تعليمات محددة وواضحة		
٤٣	يصفني الناس بأنني عاطفي		
٤٤	يصفني الناس بأنني حريص (أو) حذر (أو) منضبط		
٤٥	يصفني الناس بأنني مغامر		
٤٦	يصفني الناس بأنني حازم (أو) عقلاني		
٤٧	أحب معرفة التفاصيل وخطوات أي عمل سأقوم به		

# بوصلة الشخصية

٤٨	لا أحب الأنظمة والقوانين وأشعر بأنها تقيدني		
٤٩	أحب الشعر ( أو ) القصص ( أو ) التواصل مع الآخرين		
٥٠	أشعر بأنه يجب أن تنفذ القوانين والعقوبات بحزم وبدون عاطفة أو مجاملات		
٥١	لا أحب الأشياء المحتملة أو التي لا يمكن توقع نتائجها ( غير مضمونة )		
٥٢	أحب مساعدة الآخرين وإعطائهم من وقتي ومالي وجهدي		
٥٣	أحب التخطيط المفصل لأي عمل سأقوم به		
٥٤	عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسني دون اللجوء إلى كتيب التشغيل		
٥٥	أحب الاستماع لمشاكل الآخرين ومساعدتهم		
٥٦	لدي القدرة في التعامل مع الأرقام ( أو ) الحسابات		

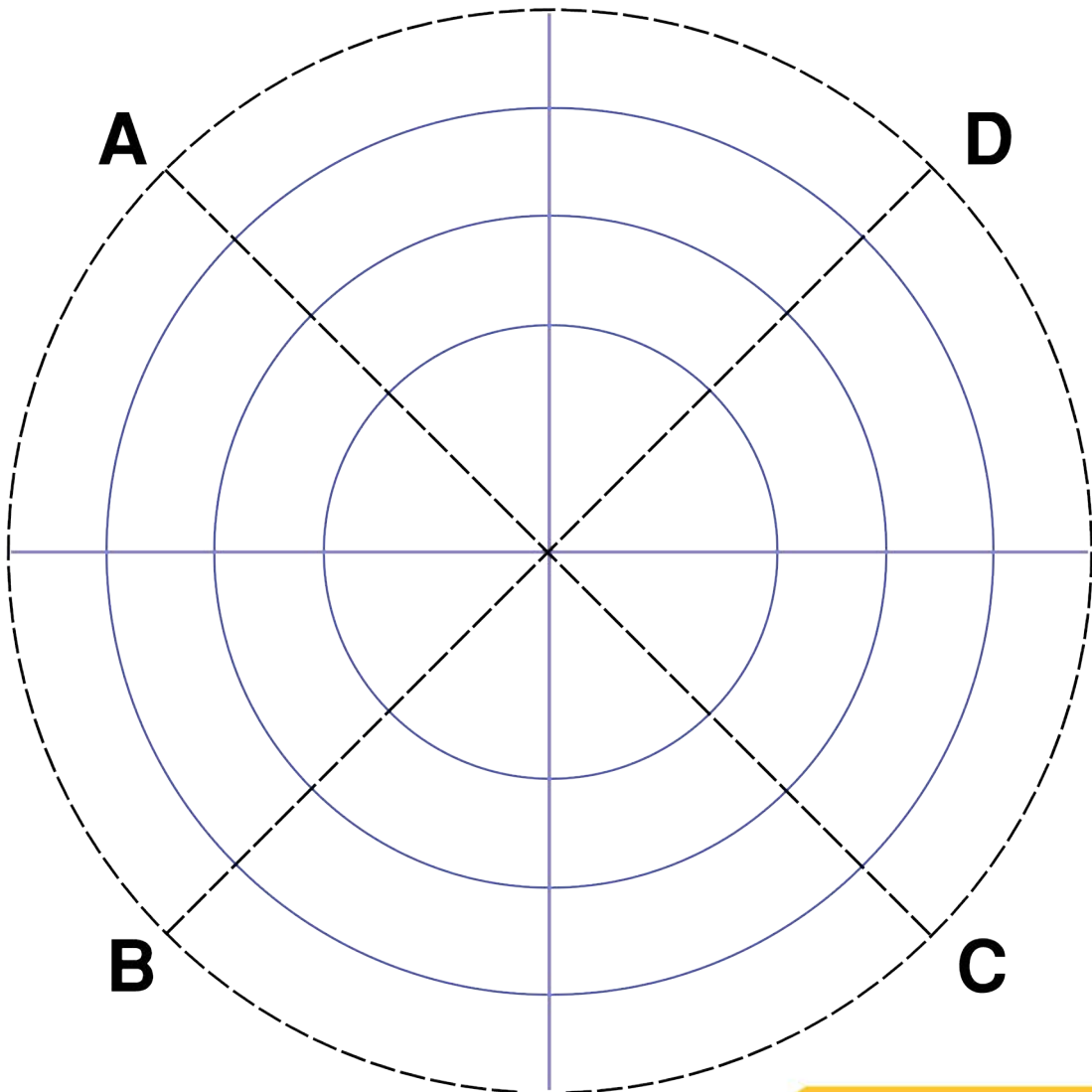
# بوصلة الشخصية

## نشاط: قراءة المقياس

بعد تفسير عبارات المقياس اجمع كم حصلت على (A – B – C – D) ثم مثل هذه الدرجات على مخطط اللقطة وقم بالوصل بين النقاط لتحصل على شكل ما من أربعة أضلاع.

A	B	C	D

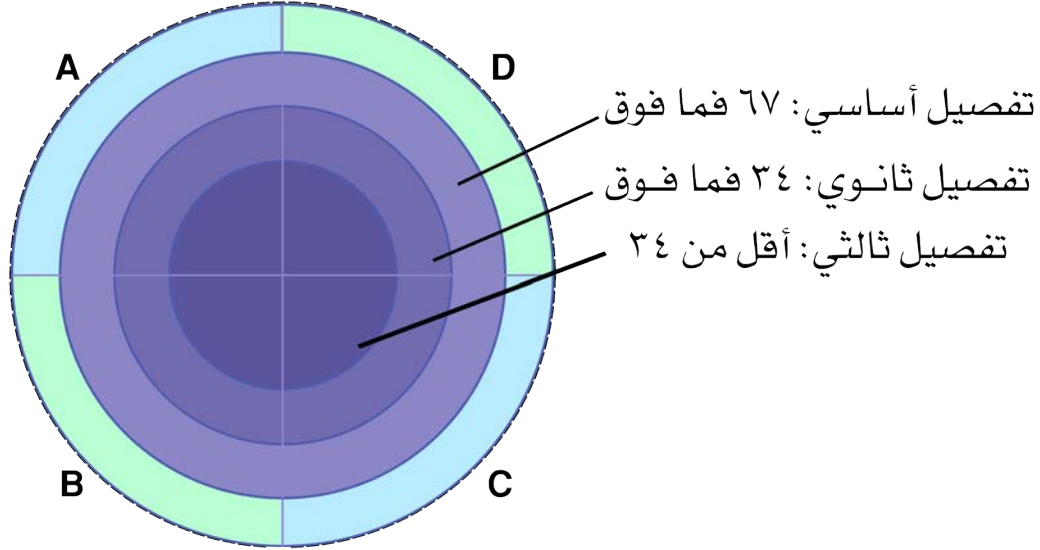
## مخطط اللقطة





## لقطة الشخص

كل شخص تحتوي لقطته الشخصية على أنماط ، وعموم الناس لديهم مزيج من هذه الأنماط، وعادة ما يكون هناك نمطان مسيطران ويمكن توضيح مفهوم لقطة الشخص من خلال الرسم التالي:



ماذا تعني الأرقام ؟

### الدرجة الأساسية . ١ في رمز اللقطة

تدل على وصول طبيعي ويسير لربع الدائرة هذا . الدرجة الأساسية، التي تمثل أعلى علامات اللقطة، من المحتمل أن تمثل نمطك ”الغالب“ أو ”المفضل“، أي النمط الذي تستخدمه للوهلة الأولى في الظروف العادية. الأفضلية تكون واضحة على نحو خاص، ومن المحتمل أن تكون ملحوظة للآخرين أيضاً، خاصة إذا كانت علامتك أعلى بكثير من علامتك في أرباع الدوائر الأخرى.

### الدرجة الثانوية . ٢ في رمز اللقطة

تدل على سهولة العمل في نمط معين . مثل هذه العلامة تشير إلى استخدام ”متوسط“ للمنطقة المعنية . مقدار الأفضلية لهذه المنطقة تبينه علامات اللقطة مقارنة مع علامات المناطق الأخرى (وبصفة خاصة ربع الدائرة المقابل الذي يمكن اعتباره الثقل المعادل).

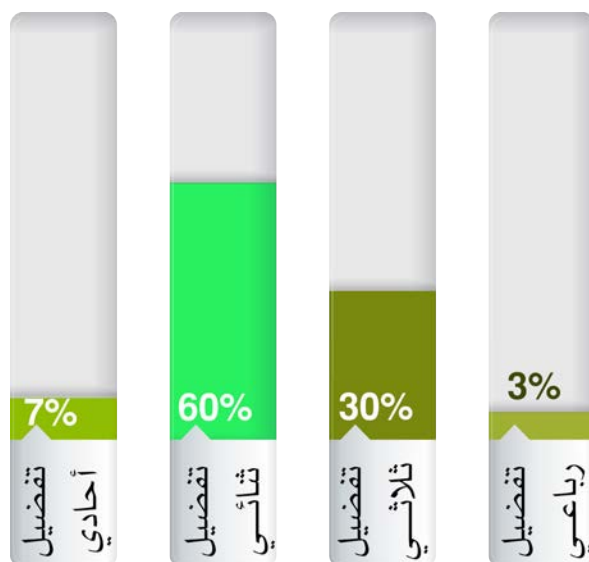
## الدرجة الثالثة . ٣ في رمز اللقطة

تعتبر درجة "التجنب" . استخدام ربع الدائرة بدرجة تقل عن ٣٣ يُشعر جزمًا بـ "ثقل التوجه" .  
الشخص الحاصل على الدرجة الثالثة قد يجد صعوبة في التواصل مع شخص ما حاصل على  
درجة مرتفعة في ربع الدائرة المقابل .

## نسب التفضيل لدى الناس

من ملاحظة التقييم لعدد كبير قرابة (مليون) شخص، تبين أن:

كل إنسان له تفضيل أساسي واحد على الأقل



٧٪ لهم تفضيل أحادي

٦٠٪ لهم تفضيل ثنائي

٣٠٪ لهم تفضيل ثلاثي

٣٪ لهم تفضيل رباعي

## نشاط: صفات الأنماط الأربعة

ورشة عمل



٧ د



جماعي



نشاط (١/٣)



المطلوب



ينقسم المشاركون إلى أربع مجموعات كل مجموعة تحاول أن تتعرف على أهم صفات نمط واحد من الأنماط الأربعة حسب ما مر معهم في المقياس بحيث كل مجموعة تأخذ نمط واحد فقط .

النمط	أهم صفات النمط
<b>A</b>	
<b>B</b>	
<b>C</b>	
<b>D</b>	

## أهم صفات التقسيم الرباعي في نظرية هيرمان

### الموضوعيون - A

صفاتهم في ألفاظ:

- تحليل
- تقييم
- لغة الأرقام
- دراسة جدوى
- نواحي فنية
- منهجية
- قيادة
- حل مشكلات

### التنفيذيون - B

صفاتهم في ألفاظ:

- تنظيم
- تنفيذ
- نواحي عملية
- تخطيط تشغيلي
- تفاصيل
- دقة
- التزام
- قيادة تنفيذية

## المشاعريون - C

صفاتهم في ألفاظ:

- توقع لحاجات الآخرين
- تعليم وتدريب
- علاقات
- إجراءات بسيطة
- كتيبات إرشادات
- بذل وعطاء
- تعاطف

## الإبداعيون - D

صفاتهم في ألفاظ:

- تخطيط استراتيجي
- ابتكار
- التغيير
- رؤية مستقبلية
- نظرة كلية
- حل مشكلات
- تفكير خارج الصندوق

## الأعمال اليومية للأنماط الأربعة :

### الموضوعيون - A

- يجمعون الحقائق ويهتمون بها
- لغتهم الرقمية عالية جدا
- يحللون القضايا
- يحلون المشكلات منطقيا
- يقدمون الأدلة العقلانية
- يقومون بقياس دقيق
- يفكرون بعمق ويقررون بهدوء.
- يركزون على النتائج والجدوى.
- يقودون الآخرين.

### التنفيذيون - B

- يعالجون القضايا بشكل عملي
- يتمسكون بموقفهم تجاه القضايا
- يحافظون على مستوى محدد من التناسق
- يقدمون قيادة وإشراف مستقرين
- يقرؤون الوثائق بدقة
- يقومون بتنظيم البيانات الهامة والحفاظ عليها
- يضعون خطة مفصلة وإجراءات محددة
- ينفذون المشروع في وقته المحدد
- ينظمون الخطة بشكل واضح
- يقلقون على الوقت بدرجة كبيرة

## المشاعريون - C

- يتعرفون على الصعوبات في العلاقات
- يتوقعون ما سيشعر به الآخرون
- يدركون بالبديهة كيف يشعر الآخرون
- يلاحظون الإيماءات والإشارات لدى الآخرين
- يتعاطفون مع الآخرين
- يعملون على إيقاد جذوة الحماس
- يقنعون الآخرين بالعاطفة
- يعلمون ويصبرون على التعليم
- يصلحون بين الناس، ويهتمون بالقيم والسلوكيات

## الإبداعيون - D

- يقرؤون مؤشرات التغيير القادم
- ينظرون إلى الصورة الشاملة، إستراتيجيون
- يتعرفون على الاحتمالات الجديدة
- لا يكثرثون للغموض
- يربطون الأفكار والتصورات معا
- يقدمون خيارات متعددة
- يقررون قرارات سريعة وكبيرة



دوافع العمل لدى كل نمط

تطبيقات للمقياس فيه الأسرة

تطبيقات وظيفية للمقياس

تعليقات ختامية

# الوحدة الثانية



« معرفة تفضيلاته العقلية المؤثرة على توجهاته.

« محاولة القيام بالأعمال والمهام التي تقترب مع شخصيته.

« استثمار خصائصه وتفضيلاته فيما يحقق التميز والإبداع.



## أهداف الجلسة

## نشاط: دوافع الأنماط الأربعة

تمرين



١٠د



فردى



نشاط (٢/١)



المطلوب



تأمل في الجدول أدناه ثم ضع أمام كل نمط الدافع المحرك له .. اعرض ما توصلت إليه على زملائك.

النمط المناسب للدافع	أهم دافع لدى النمط
	الحصول على الإعجاب: « التركيز على نيل إعجاب الناس « قد يصدر سلوكيات غريبة للفت الانتباه
	إنجاز العمل: « يميل إلى السرعة في التنفيذ « التركيز على الإنجاز و إثبات الوجود بالإنجاز
	إتقان العمل: « يميل إلى البطء في التنفيذ والتفاصيل « التركيز على الإتقان
	الانسجام مع الناس: « التركيز على تكوين علاقات مع الناس « يهتم ما يرضي الآخرين

## نشاط: تطبيقات الأنماط في الأسرة

تمرين



١٠د



ثنائي



نشاط (٢/٢)



المطلوب



كل شخصان يقرءان تطبيقات الأنماط في الأسرة ثم  
يضيفان عليها حسب فهمهم لخصائص كل نمط ثم  
يعرض الجميع ما توصلوا إليه.

A	D
<p>« يحبون الشاء .</p> <p>« يعطون شعوراً بأنهم قادرون على عمل كل شيء .</p> <p>« يحبون أن تؤدي الأشياء بأسلوبهم .</p> <p>« ينسى أن يسأل عن أحوال الآخرين .</p> <p>« يسأل ربما بجفاف .</p> <p>« أصحاب نجدة .</p> <p>« يقاطعون الحديث .</p> <p>« يحبون استشارتهم .</p> <p>« يهتمون بالإجمال ويدعون التفاصيل .</p> <p>« يفون بالوعود .</p>	<p>« يحبون المفاجآت .</p> <p>« لباس جديد - أثاث متجدد - أواني غير مألوفة .</p> <p>« يحملون معهم الإثارة والتهويل .</p> <p>« قليلو الاستشارة .</p> <p>« يعدون ونادراً يفون بالوعود .</p> <p>« ينسى ضبط المنبه .</p> <p>« البيت مفتوح في أي وقت .</p> <p>« غير منتظم في تسديد الفواتير .</p> <p>« لا توجد لديه مواعيد محددة للنوم أو أي شيء آخر .</p>
B	C
<p>« يكثر من الأنظمة</p> <p>« يحتفظون بكل شيء</p> <p>« يحبون الخصوصية</p> <p>« روتيني .</p> <p>« لا يحبون الزيارات والأعمال المفاجئة .</p> <p>« منضبطون في تسديد الفواتير .</p> <p>« المستلزمات حسب الحاجة .</p> <p>« مهتمون بالنظافة .</p> <p>« مهتمون بالأمن والسلامة .</p>	<p>« مستمعون .</p> <p>« يحبون من يحتاج إليهم .</p> <p>« يكلف الأسرة بالتزامات كثيرة .</p> <p>« لا يفي أحياناً بالوعود .</p> <p>« يجدون صعوبة في قول كلمة ( لا ) رغم مشاغلهم .</p> <p>« يخرج من المدح ولكن يحبه .</p> <p>« يخدم الآخرين على حساب أهله .</p> <p>« قد يعيش في بيت مستأجر طيلة حياته</p>

## نشاط: تطبيقات وظيفية

تمرين



١٥د



جماعي



نشاط (٢/٣)



المطلوب

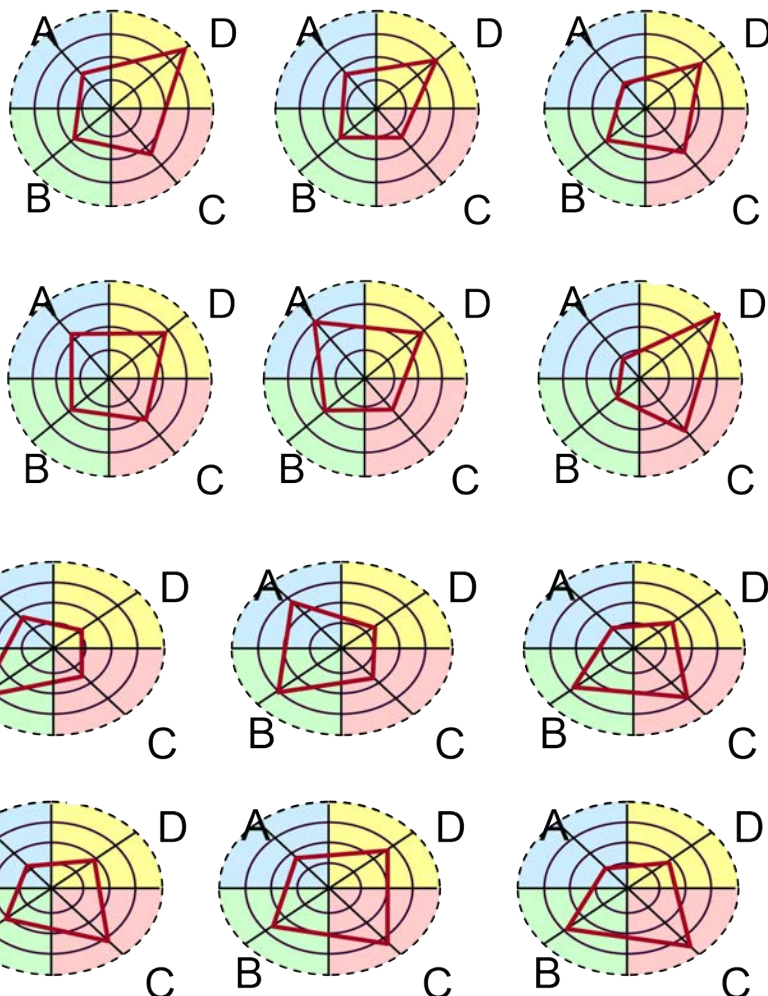


تقوم كل مجموعة بمحاولة تصنيف اللقطات التالية على الوظائف التالية:

ممرضة - مشرف اجتماعي - مربية - مدير فني -  
مدير إداري - سكرتير

مخطط إستراتيجي - فنان - مدير مبيعات - مدير

عام - رجل أعمال - عالم فيزياء. ثم يعرضون ما توصلوا إليه على باقي المجموعات.



## تعليقات ختامية

ركز على نقاط القوة في شخصيتك وليس الضعف

- من يتحرى الكمال فإنه يحتاج إلى موارد غير محدودة.
- في العديد من الحالات يكون وراء نقاط الضعف نقاط قوة , وهذا أمر طبيعي.
- النظر إلى نقاط الضعف فقط قد يؤدي إلى الإحباط ويرسخ الشعور بالانهزامية والاستسلام.
- ركز فقط على علاج نقاط الضعف ذات الخطورة الكبيرة.

اهتم بالتركيز، ثم التركيز، ثم التركيز ولا تكن ممن:

- ينحرف أو ينشغل عن أهدافه الأساسية بمئات الأمور الصغيرة التي تستحوذ على اهتماماته وتستهلك طاقاته.
- ينشغل البعض بحاجات الآخرين لدرجة ينسى فيها نفسه وحاجاته والسعي لتحقيق أهدافه.
- يعمل الكثير وبأسرع ما يمكن. ونتيجة لذلك تضطرب أمورهم وتزدحم القضايا أمامهم، فيصيبهم الإحباط فينقطعوا قبل أن يبدأوا.

ابذل الجهد.. وهذا يعني أن:

- تكون مقتنعاً بصحة أهدافك وإمكانية تحقيقها.
- تتحمل مسؤولية النتائج.
- تبذل قصارى جهدك في تحقيقها.
- تكافح وتجاهد من أجل الوصول إلى أهدافك بشكل يومي.
- تضع خطة عملية.

نشاط: تطبيقات إثرائية

تمرين



٥٠ د



فردى



نشاط (٢/٤)



اكتب ثلاثة أعمال ستعملها وتزيد منها في كل نمط  
لتزيد من نقاط قوتك الموجودة في ذلك النمط.

المطلوب



A	D
«	«
«	«
«	«
B	C
«	«
«	«
«	«



0565888179



shababeyyah



shababeyyah





المملكة العربية السعودية - الرياض  
هاتف: ٢٢٣٦٩٢٩ - ١١ - ٠٠٩٦٦  
جوال: ٥٦٥٨٨٨١٧٩ - ٠٠٩٦٦  
البريد الإلكتروني: [info@smartexp.com.sa](mailto:info@smartexp.com.sa)

