

مهارات التكيف والمرونة

Adaptability and Flexibility Skills



بنهاية هذا الكورس ستكون قادراً على:

1. تحديد مفهوم مهارة التكيف.
2. التعرف على أهمية مهارة التكيف.
3. ربط مهارة القدرة على التكيف بمجموعة متنوعة من المهارات الأخرى.
4. ربط مهارة القدرة على التكيف بمجموعة متنوعة من المهارات الأخرى.
5. شرح العوائق التي تحول دون امتلاك مهارة التكيف.
6. ربط بين طريقة التفكير والتكيف مع التغيرات.
7. توضيح تقنيات بناء مهارة المرونة.
8. تلخيص تقنيات كيفية تحسين مهارة التكيف.
9. تقييم قدرتك على التكيف.

المحاضرة الأولى



بنهاية هذه المحاضرة ستكون قادراً على:

- تحديد مفهوم مهارة التكيف
- التعرف على أهمية مهارة التكيف
- ربط مهارة القدرة على التكيف بمجموعة متنوعة من المهارات الأخرى
- تلخيص لأهم النقاط

ما هي مهارة التكيف؟ What is the skill of adaptation?

هي أحد المهارات الأساسية (Soft Skills) التي تعني القدرة على تعلم مهارات وسلوكيات جديدة بسرعة، استجابةً للظروف المتغيرة.



أو في معنى آخر لها: أنها مجموعة من المهارات التي تُعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أفعاله أو مساره أو طريقة التعامل مع إنجاز الأشياء لتناسب ظرفاً آخر.

مثال: العمل من المنزل بعد الكورونا

العلاقة بين التكيف والمرونة

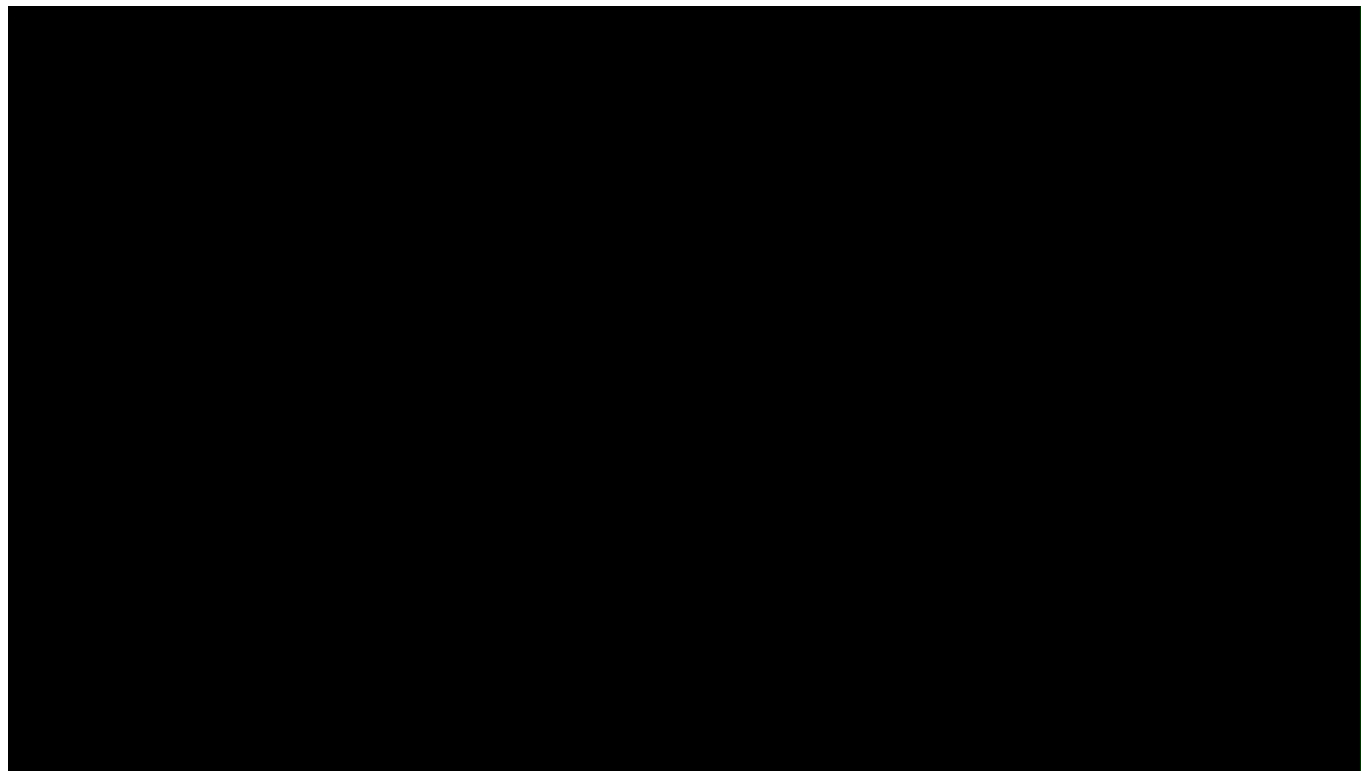
Flexibility VS Adaptability



- أن تكون قادراً على التكيف (Adaptable) يعني أنك قادر أو على استعداد للتغيير لتناسب الظروف المختلفة كما سبق وأوضحنا.
- كونك مرناً (Flexible) يعني أنك يمكنك القيام بذلك بسهولة.
- إذا كنت مرناً فستكون قادراً على الصمود أو التعافي (Resilient) بسرعة من الظروف غير المتوقعة أو الصعبة.

العلاقة بين التكيف والمرونة

Flexibility VS Adaptability



علاقة التكيف بالتغير

The Relation between Adaptability and Change

الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغير "Heraclitus's Quote"

وهذا ما يظهره أيضاً تقرير منظمة الاقتصاد العالمي في أكتوبر 2020 الذي تحدث فيه عن تطوير كامل في مجال العمل في الخمس سنوات القادمة، مما يشير إلى الحاجة إلى التكيف مع هذا التغير بالتعلم والتطور في الاتجاه المطلوب.

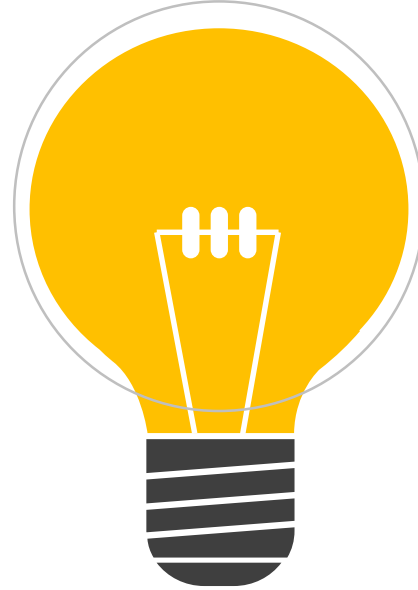
ما أهمية امتلاك مهارة التكيف في حياتنا بشكل عام؟ Why Should you Adapt to life situations?

القدرة على التكيف تخلق المزيد من السعادة والرضا العام عن الحياة وفقاً لـ Guy Winch :
هناك الكثير الذي يمكننا الاستفادة منه عندما نكون على استعداد للتكيف
ومن أبرزها: "المزيد من السعادة في الحياة" حيث تساعدك القدرة على التكيف على:

ما أهمية امتلاك مهارة التكيف في حياتنا بشكل عام؟ Why Should you Adapt to life situations?

التعامل بشجاعة مع بعض
التحديات النفسية

الاستفادة والتعلم من كل خطأ
أو موقف تتعرض له في الحياة



الوقوف بقوة في موقف ميؤوس منه

الشعور بالسعادة والرضا
والقدرة على بناء علاقة جيدة

لماذا يحتاج العمل إلى مهارة التكيف؟ Why Adaptability needed at work?

القدرة على التكيف ستزيد قيمتك في مكان عملك، ولذلك لأنها

القدرة على التكيف تفتح
عقلك لأفكار جديدة

سيكون من الأسهل عليك
التكيف مع التغييرات المهنية

تساعدك لتكون
قائداً أفضل



تظهر قدرتك على أن يكون لديك
بدائل حلول، وتعرض مهاراتك
القيادية والمهارات التحليلية

سهولة الحصول على وظيفة
لأن إدارة مهمة الوظيفة لن تتطلب
منك الكثير من الجهد

ستكون أكثر استعداداً
لمواجهة التحديات

هل مهارة التكيف لها تأثير على مهارتنا الشخصية؟ Does Adaptability Affect you personal Skills?

القدرة على التكيف ستزيد من نجاحنا في الحياة وفقاً لـ Dean Becker:
"إن نجاح الفرد لا يعتمد على مستوى التعليم أو الذكاء أو الخبرة، ولكن مستوى مرونتهم هو ما يهم حقاً"
وذلك لأنها:

هل مهارة التكيف لها تأثير على مهارتنا الشخصية؟ Does Adaptability Affect you personal Skills?



تلخيص لأهم النقاط

Summary

- أن تكون قادراً على التكيف (Adaptable) يعني أنك قادر أو على استعداد للتغيير لتناسب الظروف المختلفة.
- كونك مرناً (Flexible) يعني أنه يمكنك القيام بذلك بسهولة.
- إذا كنت مرناً فستكون قادراً على الصمود أو التعافي (Resilient) بسرعة من الظروف غير المتوقعة أو الصعبة.
- الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير.
- القدرة على التكيف تخلق المزيد من السعادة والرضا العام عن الحياة.
- القدرة على التكيف ستزيد قيمتك في مكان عملك.
- القدرة على التكيف ستزيد من نجاحنا في الحياة.





المحاضرة الثانية

بنهاية هذه المحاضرة ستكون قادراً على:

الربط بين امتلاك مهارة التكيف بمختلف المهارات الأساسية مثل:

- علاقة مهارة التكيف بالمهارات الأساسية (Soft Skills) بشكل عام.
- العلاقة بين مهارة التواصل ومهارة التكيف.
- العلاقة بين مهارة حل المشكلات ومهارة التكيف.
- العلاقة بين بناء الفريق ومهارة التكيف.
- العلاقة بين مهارة القيادة ومهارة التكيف.
- العلاقة بين مهارة التفكير الإبداعي ومهارة التكيف.
- العلاقة بين مهارة التنظيم ومهارة التكيف.
- تلخيص لأهم النقاط.

علاقة مهارة التكيف بالمهارات الأساسية بشكل عام

The Relation Between Adaptability and Soft Skills

القدرة على التكيف قد لا تكون قدرة متأصلة فينا، إلا أنها شيء يمكن لأي شخص تعلمه بمرور الوقت. ولذلك تطلب مهارات التكيف أعداداً مختلفة من المهارات الشخصية ليتم تطبيقها بنجاح. بعض المهارات لتعزيز قدرتك على التكيف هي:

- مهارات التواصل
- مهارات التعامل مع الآخرين
- مهارات حل المشاكل
- مهارات التفكير الإبداعي والاستراتيجي
- مهارات تنظيمية

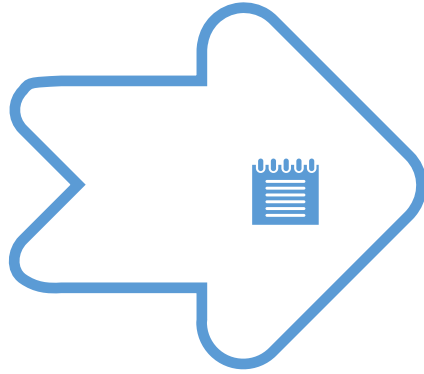


العلاقة بين مهارات التواصل ومهارة التكيف

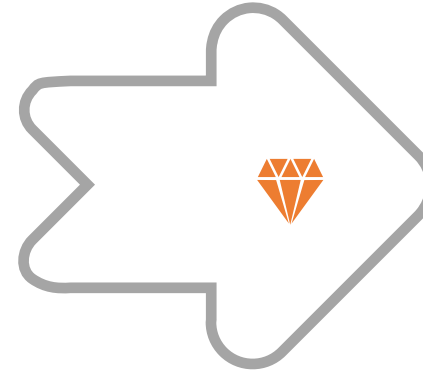
Communication VS Adaptability Skills

تعتمد القدرة على التكيف على مدى فعالية تواصلك مع الآخرين

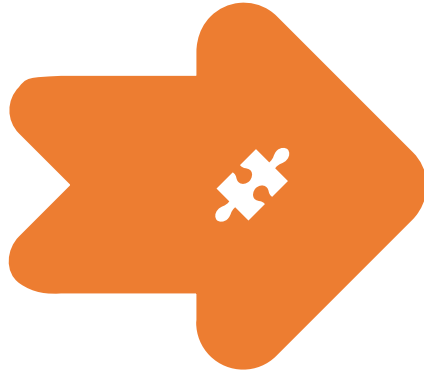
ولذلك تتطلب منك تعزيز مهاراتك التواصلية سواء اللفظية أو غير اللفظية (Body language)



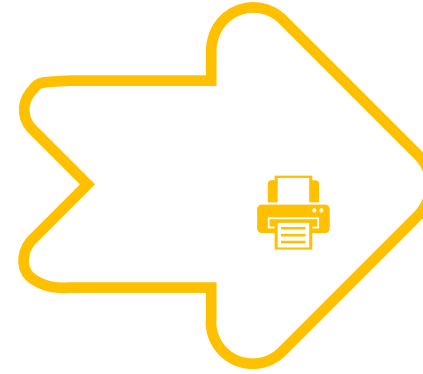
الاستماع بتركيز لمن حولك، حيث يُظهر الاستماع النشط أنك منفتح ومستعد لاتخاذ اتجاه جديد



القدرة على التخلص من أي خلاف أو سوء تواصل



أن تكون قادراً على السؤال أو التوضيح عن أي إجراء جديد أو غير مألوف عليك القيام به



القدرة على التفاعل والتعاون مع الآخرين في أي مهام

العلاقة بين مهارات التواصل ومهارة التكيف

Communication VS Adaptability Skills



العلاقة بين مهارة حل المشكلات ومهارة التكيف

Problem Solving VS Adaptability

يعتمد التكيف مع التغيير أيضاً على مهارات حل المشكلات، يمكنك استخدام مهارات حل المشكلات في:



تحديد المشاكل وحلولها

إيجاد حلول إبداعية
للموضوعات الصعبة

القدرة على ملاحظة وتحليل كيفية
التعامل مع حل المشكلات الجديدة

القدرة على التخلص
من أي خلاف أو سوء تواصل

العلاقة بين بناء الفريق ومهارة التكيف Team Building VS Adaptability

القدرة على التكيف هي السمة الرئيسية لنجاح البناء التنظيمي وتكوين فريق في مكان العمل، ولذلك:

القدرة على التنبؤ والمشاركة

التغلب على رؤية العقبات حيث
يمكن للموظفين أن يتعلموا التعامل
معها باعتبارها مناسبات للتغيير



اكتساب المهارات الأساسية التي تزيد
قدراتهم الإبداعية والعاطفية والعقلية

يمكن للأشخاص الذين لا يتمتعون بالمرونة
بشكل عام أن يتعلموا كيفية تحديد
الحالات التي يكون فيها التغيير مفيداً

العلاقة بين بناء الفريق ومهارة التكيف

Team Building VS Adaptability



العلاقة بين مهارة القيادة ومهارة التكيف

Leadership VS Adaptability

القدرة على التكيف هي مهارة يجب أن يمتلكها كل قائد "Team Leader" حيث:

القدرة على تحفيز الموظفين

يجعل العمليات التجارية
سلسة قدر الإمكان

القدرة على العمل بشكل جيد
عبر الثقافات المختلفة

القدرة على تسهيل التغيير

الرغبة في التعلم باستمرار كطريقة
للتكيف مع البيئة المتغيرة

تساعده للخروج من منطقة الراحة
(Comfort zone) الخاصة



العلاقة بين مهارة القيادة ومهارة التكيف

Leadership VS Adaptability

قال Robina Mehsud and Gary Yukl في مقال بعنوان (لماذا تعتبر القيادة المرنة والتكيف مهمة):
التهديدات التي غالباً ما تكون غير متوقعة ستنشأ دائماً لإغراق منظمة وإتلاف الممتلكات والأرواح.
إحدى الطرق التي يمكن أن تنجو بها المنظمة من هذا التهديد هي الاستجابة السريعة لهذه التهديدات عند ظهورها.
القيادة التكيفية هي ما تحتاجه كل منظمة إذا أرادت البقاء على قيد الحياة في الأوقات العصيبة.

العلاقة بين مهارة التفكير الإبداعي ومهارة التكيف

Creative Thinking VS Adaptability

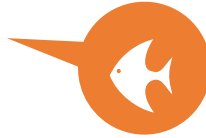
القدرة على التكيف ذات صلة بالتفكير الإبداعي والقدرة على التفكير الاستراتيجي بحيث أنها تساعد على:



تطوير أفكار جديدة لتسويق المنتجات



إيجاد طرق للتكيف مع السوق المتغير



تنفيذ طرق لتحسين وتطوير
استراتيجيات جديدة



تحفيز التفكير الإبداعي التطبيقي
الذي يستخدم المعرفة المكتسبة
بشكل خلاق وقابل للتكيف

العلاقة بين مهارة التنظيم ومهارة التكيف

Organization Skill VS Adaptability

تتضمن مهارة التنظيم عدة جوانب مختلفة مما يجعلها ضرورية لتطوير مهاراتك في التكيف حيث:

- تحافظ على منطقة عمل منظمة، وأوراق العمل، والجوانب الأخرى لعملك.
- يمكنك من أن تكون مستعداً بشكل أفضل إذا حدثت تغييرات تشغيلية في العمل.
- تسمح لك بالتركيز على مهام مختلفة، والاستفادة من قوتك ووقتك وطاقتك بشكل فعال.



تلخيص لأهم النقاط

Summary

- تطلب مهارات التكيف أعداداً مختلفة من المهارات الأساسية ليتم تطبيقها بنجاح
- تعتمد القدرة على التكيف على مدى فعالية تواصلك مع الآخرين
- يعتمد التكيف مع التغيير أيضاً على مهارات حل المشكلات
- القدرة على التكيف هي مهارة يجب أن يمتلكها كل قائد "Team Leader"
- القدرة على التكيف ذات صلة بالتفكير الإبداعي والقدرة على التفكير الاستراتيجي
- تتضمن مهارة التنظيم عدة جوانب مختلفة مما يجعلها ضرورية لتطوير مهاراتك في التكيف





المحاضرة الثالثة

بنهاية هذه المحاضرة ستكون قادراً على:

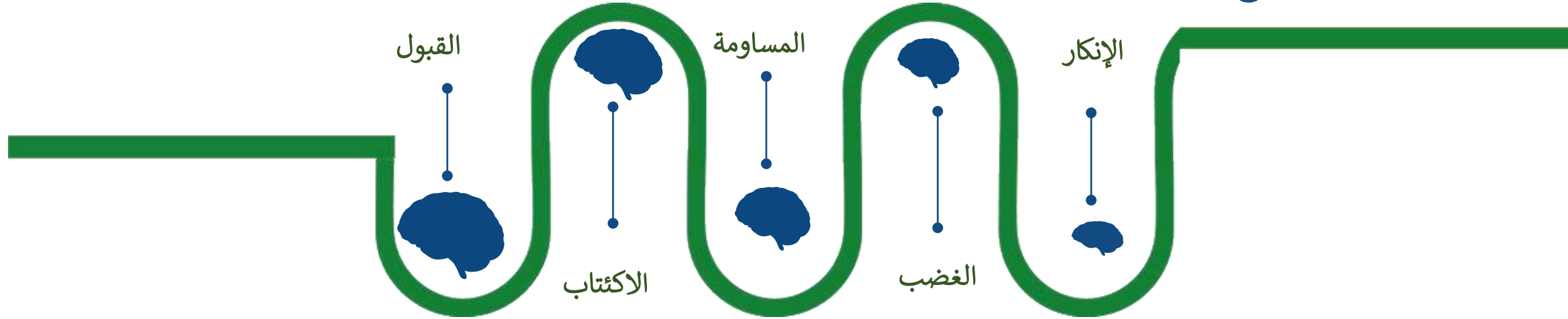
- التعرف على العوائق التي تحول دون امتلاك مهارة التكيف، والربط بين طريقة التفكير والتكيف مع التغيرات
- لماذا نشعر بصعوبة في الموافقة على أي شيء أو حدث جديد؟
- ما هي العوائق التي تمنعنا من امتلاك مهارة التكيف؟
- ما المقصود بالعوائق الداخلية؟
- كيف تتحول الأشياء من حولنا لعادات؟
- ما المقصود بالعوائق الخارجية؟
- كيف لعقلنا أن يبني خبرة جديدة ويتعامل معها؟
- كيف يمكننا زيادة استجابة العقل مع التغيرات من حولنا؟
- إلى أي مدى طريقة التفكير (الثابتة والنامية) تؤثر على التكيف مع التغيرات؟
- كيف يمكننا التخلص من فكرة منطقة الراحة لدينا (Comfort zone)؟
- تلخيص لأهم النقاط

لماذا نشعر بصعوبة في الموافقة على أي شيء أو حدث جديد؟ Why is it hard to Accept new events?

ما هو التغيير؟

هو عملية الانتقال من واقع حالي ترفضه إلى واقع مستقبلي ترغب فيه.

مراحل التعامل مع التغيير



العوائق التي تمنعنا من امتلاك مهارة التكيف

Boundaries against Adaptability

"التغيير هو الثابت الوحيد في الحياة" وفقاً لـ Daniel Goleman

- يجب أن يكون القادة ماهرين في التكيف مع الاضطرابات الشائعة جداً هذه الأيام.
- تعد القدرة على التكيف إحدى الكفاءات الـ 12 في نموذجي للذكاء العاطفي وأساس نجاح أي قائد، وخاصة أولئك الذين يتصدرون القمة.

العوائق التي تمنعنا من امتلاك مهارة التكيف

Boundaries against Adaptability

وفقاً لـ Daniel Goleman:

- تدفع العديد من القوى الحاجة إلى التغيير، من قضايا السوق إلى الاضطرابات السياسية.
 - يعرف القادة الأذكياء أن السؤال ليس ما إذا كان التغيير سيحدث لأنهم يعلمون أنه حتماً سيحدث ولذلك يكونوا قادرين على التكيف.
- ولكن القدرة على التكيف مع ذلك التغيير قد تكون صعبة أحياناً، وذلك لوجود:

عوائق داخلية



عوائق خارجية



العوائق الداخلية Internal Boundaries

عدم القدرة على التكيف مع التغيير، وذلك لعوائق داخلية أو خارجية:
أولاً: العوائق الداخلية، والتي تعني:

- "العادات الروتينية" بمعنى أننا نعزز أنماط الدماغ التي تسمح لنا بتنفيذ روتين معين دون التفكير الواعي.
- بعض هذه العادات الروتينية قد يكون طرقاً فعالة لإنجاز الأمور، مثلاً: تنظيف أسنانك بالفرشاة أو الذهاب إلى مكان عملك. وقد يكون هذا النوع من العادات مفيداً للأنشطة الروتينية.



العوائق الداخلية Internal Boundaries

عدم القدرة على التكيف مع التغيير، وذلك لعوائق داخلية أو خارجية:
أولاً: العوائق الداخلية، والتي تعني:

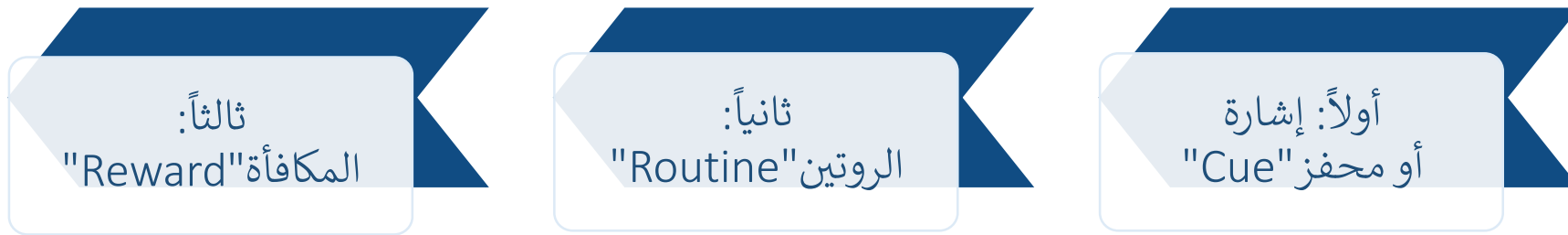
يسمي علماء النفس هذه "النصوص السلوكية"، لكن الاعتماد المفرط عليها يمنعنا من إدراك سلوكنا وعدم قدرتنا على اختيار البدائل؛ وذلك لأنها تتحول إلى عادة يصعب تغييرها، أو التكيف مع أي تغيير بسيط.



كيف تتحول الأشياء من حولنا للعادات؟

How to make a habit?

كل عادة تبدأ بنمط نفسي يسمى "حلقة العادة Cycle of habit"، وهي عملية من ثلاثة أجزاء:



ولذلك إن كان هناك أي عادة لديك قديمة تمنعك من تقبل التغيير؛ عليك بالابتعاد عنها ثم البدء بخلق عادة جديدة تساعدك على التغيير نحو الأفضل.

العوائق الخارجية

External Boundaries

عدم القدرة على التكيف مع التغيير، وذلك لعوائق داخلية أو خارجية:

ثانياً: العوائق الخارجية، والتي تعني:

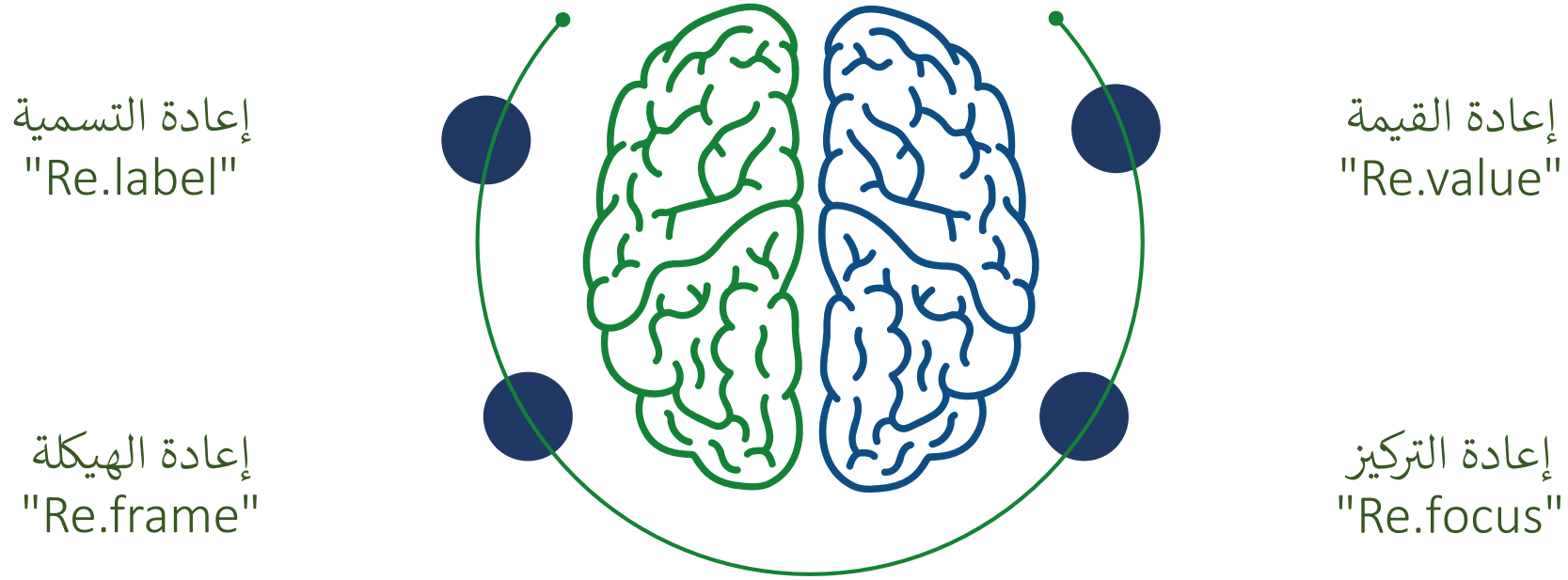
- المعلومات قليلة جداً عن الخيارات المتاحة
- نقص الخبرة في بيئات متنوعة أو مختلفة
- الاعتماد على الخبرة الحالية ورفض تكوين أي خبرات جديدة

بالإضافة إلى العوائق الداخلية التي تتمثل في العادات العقلية والعاطفية فتعزز تلك الروتينات، مما يجعل من الصعب التحول إلى منظور جديد أو طريقة جديدة لفعل الأشياء.



كيف لعقلنا أن يبني خبرة جديدة ويتعامل معها؟ How to create a new experience?

لكي تتكون أي خبرة يحتاج العقل إلى مراحل يتقبل فيها التغيير ويحتفظ به كخبرة، هذه المراحل هي:



وبهذه الخطوات الأربعة يستطيع العقل أن يكون أي خبرة جديدة ويتكيف معها.

كيف يمكننا زيادة استجابة العقل مع التغيرات من حولنا؟

How to increase mind correspondence to changes?



- لكي تزيد من قدرة عقلك على الاستجابة نحو التغيرات تحتاج إلى:
- تحدث عن المشاكل التي تخشى حدوثها أكثر من المشاعر السلبية.
- ركز على القيم التي ستعود إليك بدلاً من مخاوفك.
- تقبل الماضي، ولكن حارب من أجل المستقبل المتغير.
- لا تتوقع الاستقرار.

إلى أي مدى طريقة التفكير "الثابتة والنامية" تؤثر على التكيف مع التغيرات؟

Fixed and growth Mindset VS Adaptability to changes



هناك نوعان من طرق التفكير، وهما:

- الثابتة (Fixed Mindset)

- النامية (Growth mindset)

وعلى حسب طريقة تفكيرك ستتأثر مهارة تكيفك مع التغير.

إلى أي مدى طريقة التفكير "الثابتة والنامية" تؤثر على التكيف مع التغيرات؟

Fixed and growth Mindset VS Adaptability to changes

- لذلك فإن تطوير عقلية النمو يزيد من كفاءة قدرتك على التكيف، وذلك بسبب أنها تسمح لك أن تكون:
- مستعداً للتعلم وتجربة أشياء جديدة.
 - تزيد من قدرتك على مواجهة تحديات جديدة.
 - إيجاد فرص جديدة لتطوير معرفتك، والمساهمة في مشاريع جديدة.

كيف يمكننا التخلص من فكرة منطقة الراحة لدينا؟ How to get rid of your comfort zone?

مغادرة منطقة الراحة لا يعني عدم الخوف دائماً
بل يعني أن يكون الخوف خطوة ضرورية في الطريق إلى مناطق التعلم والنمو.

كيف يمكننا التخلص من فكرة منطقة الراحة لدينا؟

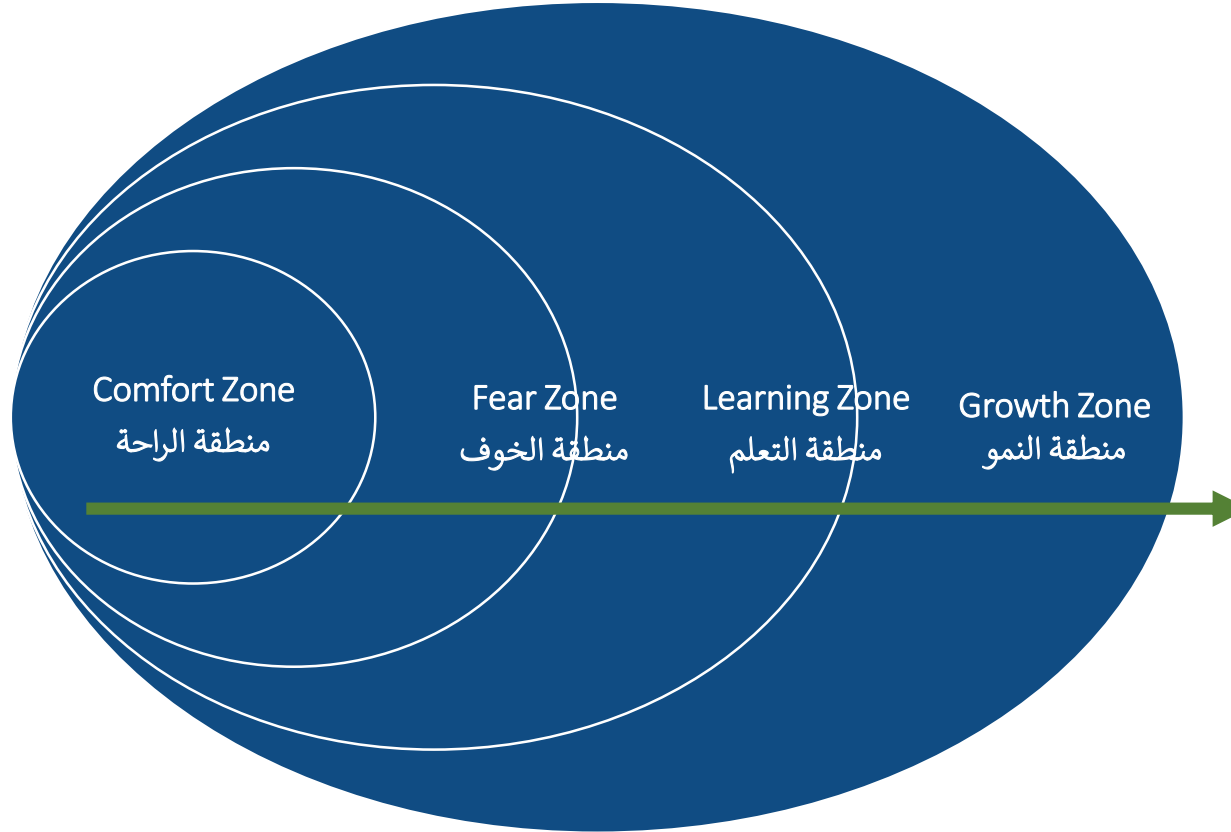
How to get rid of your comfort zone?

للتخلص من منطقة الراحة إلى منطقة النمو إليك بعض الخطوات:

- البحث عن التوازن: بمعنى الاستمتاع بالحياة، فهو توازن بين الأشياء المألوفة وغير المألوفة لك.
- فهم نقاط القوة الشخصية والاستفادة منها: بمعنى أن تساعدك على مغادرة منطقة الراحة في مجال واحد على الأقل من مجالات الحياة.
- افعل نفس الأشياء التي اعتدت عليها بشكل مختلف، أو قم بفعل الأشياء التي تخيفك.
- افعل الأشياء التي تحبها ولكنك توقفت عن فعلها.
- افعل شيئاً جديداً ومختلفاً لأول مرة.

كيف يمكننا التخلص من فكرة منطقة الراحة لدينا؟

How to get rid of your comfort zone?



تلخيص لأهم النقاط

Summary

- التغيير هو عملية الانتقال من واقع حالي ترفضه إلى واقع مستقبلي ترغب فيه.
- القدرة على التكيف مع ذلك التغيير قد يكون صعباً أحياناً وذلك لوجود عوائق داخلية وعوائق خارجية.
- العوائق الداخلية تعني العادات الروتينية.
- كل عادة تبدأ بنمط نفسي يسمى "حلقة العادة Cycle of habit" وهي عملية من ثلاثة أجزاء: إشارة أو محفز - الروتين - المكافأة.



تلخيص لأهم النقاط

Summary

- العوائق الخارجية تعني: المعلومات قليلة جداً عن الخيارات المتاحة، ونقص الخبرة في بيئات متنوعة أو مختلفة، والاعتماد على الخبرة الحالية، ورفض تكوين أي خبرات جديدة.
- لكي تتكون أي خبرة يحتاج العقل إلى مراحل يتقبل فيها التغيير:
إعادة التسمية - إعادة هيكلة - إعادة التركيز - إعادة القيمة.
- يجب أن نزيد من قدرة عقلنا على الاستجابة نحو التغييرات.



تلخيص لأهم النقاط

Summary



- الشخص الذي لديه عقلية ثابتة مقيد بمعتقداته وأفكاره، على عكس الشخص الذي لديه عقلية متنامية الحرية في أفكاره ومعتقداته.
- تطوير عقلية النمو يزيد من كفاءة قدرتك على التكيف.
- مغادرة منطقة الراحة لا يعني عدم الخوف دائماً
- بل يعني أن يكون الخوف خطوة ضرورية في الطريق إلى مناطق التعلم والنمو.



المحاضرة الرابعة

بنهاية هذه المحاضرة ستكون قادراً على:

توضيح تقنيات بناء مهارة المرونة، وتقنيات كيفية تحسين مهارة التكيف، وتقييم قدرتك على التكيف

- ما هو المقصود بمهارة المرونة؟
- لماذا يجب أن أتعلم مهارة المرونة؟
- كيف تبني أول خطوة في امتلاك مهارة المرونة؟
- كيف يمكنك تطوير عقليتك المتنامية؟
- ما هي أفضل الطرق لكسر العوائق التي تمنع نمو قدرتك على التكيف؟
- ما هي أهم التقنيات لتحسين القدرة على التكيف؟
- تلخيص لأهم النقاط.

ما المقصود بمهارة المرونة؟ What The Resilience skill?

مهارة المرونة واحدة من أهم المهارات التي تساعدك على تنمية مهارة التكيف.

يعرّف علماء النفس المرونة على أنها عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المأساة أو التهديدات أو مصادر الإجهاد المهمة، مثل مشاكل الأسرة والعلاقات، أو المشكلات الصحية الخطيرة، أو مكان العمل والضغط المالية.

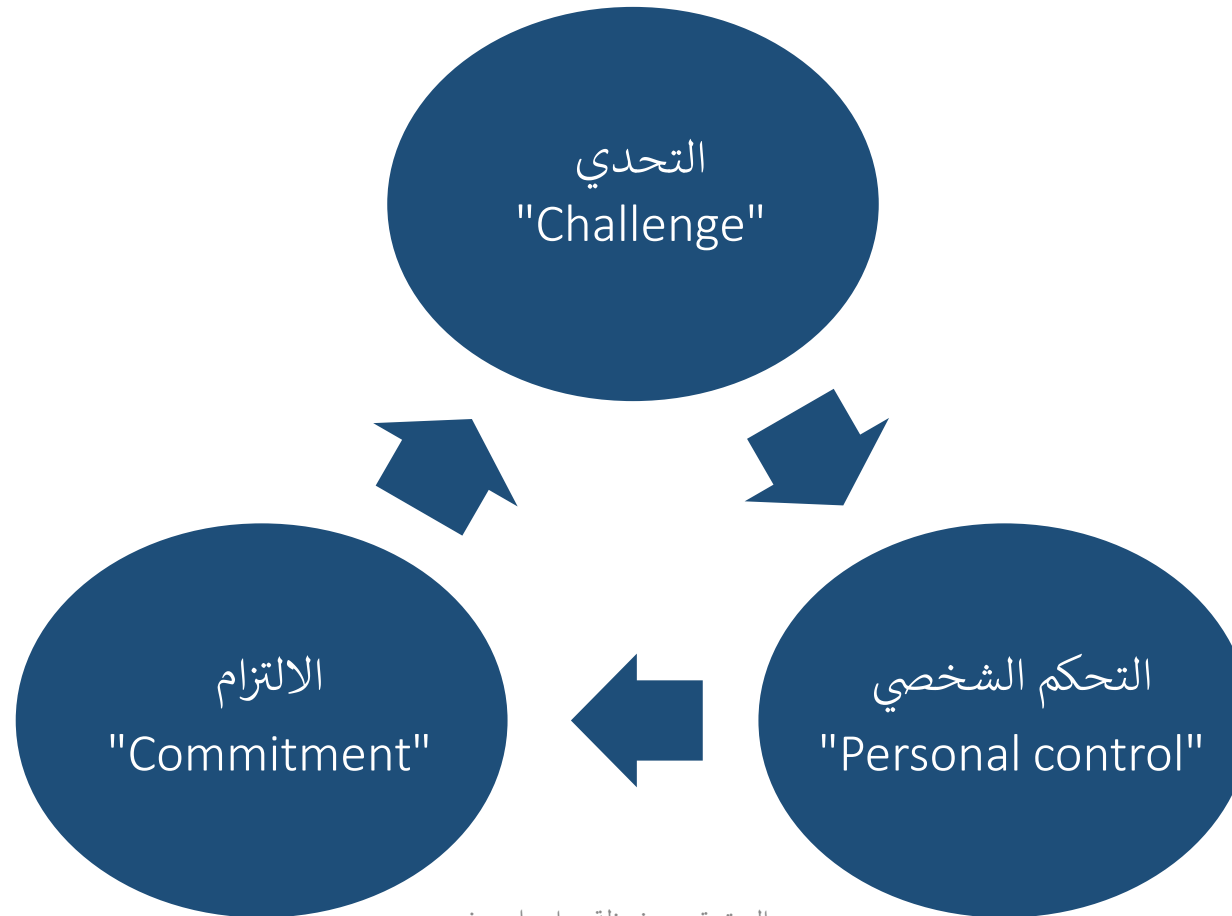
وذلك التكيف يظهره:



لماذا يجب أن أتعلم مهارة المرونة؟

Why should you learn Resilience skill?

الأشخاص ذوو العقلية المرنة لديهم مميزات عن غيرهم، أهمها:



جميع الحقوق محفوظة – إعمل بيزنس

كيف تبني أول خطوة في امتلاك مهارة المرونة؟

How to be Resilient?



لتبني خطواتك الأولى لامتلاك مهارة المرونة:

- قم ببناء علاقات اجتماعية إيجابية.
- عاند طريقة تفكيرك.
- تدرب على إعادة صياغة التهديدات على أنها تحديات.
- انتبه لصحتك.
- احصل على قسط كاف من النوم.

كيف يمكنك تطوير عقلية النمو؟

How to Develop you Growth Mindset?

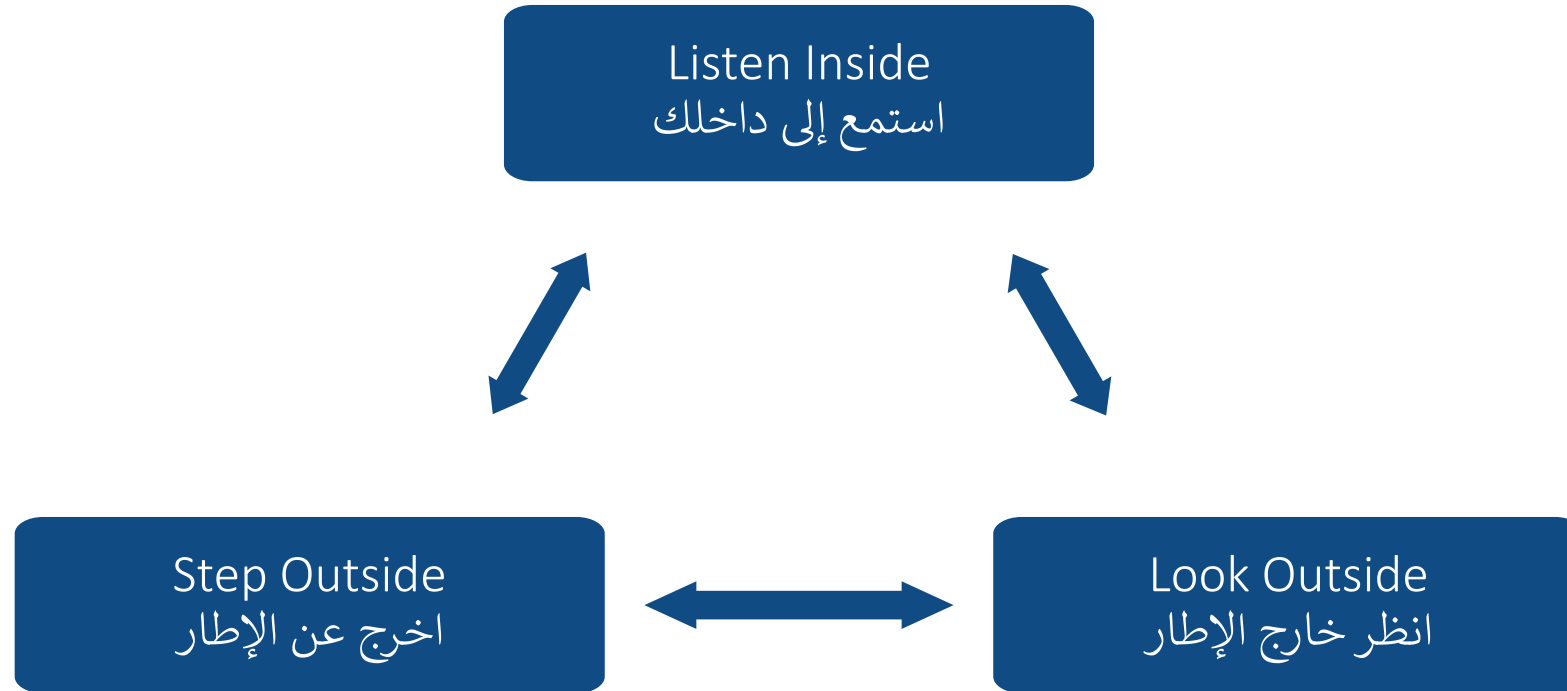
تطوير عقلية النمو يساعدك على التكيف خلال التغيير، وذلك من خلال:

- حاول إعادة صياغة تفكيرك بحيث ترى التغيير على أنه تحدٍ، وليس تهديداً.
- احتفل بلحظات التقدم أثناء التغيير مهما كان بسيطاً.
- امنح نفسك الإذن لبدء التجربة على طول الطريق.
- تعلم من زملائك الذين يمتلكون عقلية نمو جيدة.
- ابحث عن شخص أو جهة تساعدك على النمو (leader or coach).



ما أفضل الطرق لكسر العوائق التي تمنع نمو قدرتك على التكيف؟ How to break you Adaptability boundaries?

لتكسر الحواجز التي تحول دون التكيف إليك ثلاثة مفاتيح:



ما هي أهم التقنيات لتحسين القدرة على التكيف؟

How to improve your Adaptability skill?

لتطوير قدراتك على التكيف بشكل عام في الحياة إليك بعض النصائح:

- ابحث عن فرص لتجربة أشياء جديدة تجعلك تتعلم.
- عندما تواجه مشكلة؛ حاول سرد العديد من الطرق لحلها، وجرب واختبر أفكارك.
- طور فضولك واطرح أسئلة حول كيفية عمل الأشياء.
- ابحث عن استخدام جديد لأداة قديمة.
- اشترك في مشروع أو فريق مختلف عن روتينك المعتاد.

ما هي أهم التقنيات لتحسين القدرة على التكيف؟

How to improve your Adaptability skill?

لتطوير قدراتك على التكيف بشكل عام في الحياة إليك بعض النصائح:

- كن على استعداد لارتكاب الأخطاء، وتعلم منها.
- راقب واسرد جميع التغيرات في بيئتك.
- اتخذ إجراء لتغيير شيء ما أو تعلم شيئاً جديداً، أو أخذ دورة تدريبية، أو حضور ورشة عمل.
- حدد هدفاً جديداً وانطلق لتحقيقه.
- تخلّ عن شيء لا يمكنك التحكم فيه.
- احصل على قسط من النوم واسترح على حقيقة أن التغيير يمكن أن يكون جيداً.

تلخيص لأهم النقاط

Summary

- مهارة المرونة واحدة من أهم المهارات التي تساعدك على تنمية مهارة التكيف.
- الأشخاص ذوو العقلية المرنة لديهم مميزات عن غيرهم تساعدكم في التعامل مع التغيير بشكل إيجابي.
- لا بد أن تبدأ بأولى خطواتك لامتلاك مهارة المرونة.
- تطوير عقلية النمو يساعدك على التكيف خلال التغيير.
- اهتم بكسر الحواجز التي تحول دون التكيف.
- لا بد من الاهتمام بتطوير قدراتك على التكيف بشكل عام في الحياة.
- يجب تقييم مهارة التكيف لديك لتطويرها.



الخاتمة

تلخيص لأهم النقاط في الكورس

Summary

- أن تكون قادراً على التكيف (Adaptable) يعني أنك قادر أو على استعداد للتغيير لتناسب الظروف المختلفة.
- القدرة على التكيف تخلق المزيد من السعادة والرضا العام عن الحياة، وتزيد من قدرتك وقيمتك بعملك.
- تطلب مهارات التكيف أعداداً مختلفة من المهارات الأساسية ليتم تطبيقها بنجاح.
- التغيير هو عملية الانتقال من واقع حالي ترفضه إلى واقع مستقبلي ترغب فيه.
- الشخص الذي لديه عقلية ثابتة مقيد بمعتقداته وأفكاره، على عكس الشخص الذي لديه عقلية متنامية الحرية في أفكاره ومعتقداته.
- مهارة المرونة واحدة من أهم المهارات التي تساعدك على تنمية مهارة التكيف.
- لا بد من الاهتمام بتطوير قدراتك على التكيف بشكل عام في الحياة.



تعبيرات ومصطلحات Expressions & Terminologies



تعابير ومصطلحات

Expressions & Terminologies

- مهارة التكيف Adaptability Skill
- مهارة المرونة Resilience Skill
- المهارات الأساسية Soft Skill
- مهارة حل المشكلات Problem solving skills
- مهارة التواصل communication Skills
- مهارة القيادة Leadership Skill
- مهارة التفكير الإبداعي Creative thinking



تعابير ومصطلحات

Expressions & Terminologies

- مهارة التنظيم Organization skill
- مهارة بناء الفريق Team building skill
- مراحل تكوين العادة Cycle of habit
- العقلية الثابتة Fixed mindset
- العقلية المتنامية Growth mindset
- منطقة الراحة Comfort zone



تعابير ومصطلحات Expressions & Terminologies

مراحل قبول التغيير : Cycle of dealing with change

- الإنكار Daniel
- الغضب Anger
- المساومة Bargaining
- الاكتئاب Depression
- القبول Acceptance
- العادات الروتينية Routine habits

شكراً لكم