

تغيير وهندسة الذات



مقدمة

- التغيير هو مصدر كل جديد، هو بداية لتطوير وتحديث، كما أنه مصدر هندسة الذات.
- إذا أردت أن تصنع لنفسك إطار يبرز شخصيتك ويميزك في عملك؛ فلا بد من وضع خطة لهندسة ذاتك تعتمد على مصدر التطور والتحديث، أي معتمدة على التغيير، إذن فهذا البرنامج يساعدك في ذلك.

من التغيير إلى هندسة الذات

- مفهوم هندسة الذات:

هندسة الذات هي إعادة بناء الذات بتنسيق جديد ومتميز.

- مفهوم التغيير:

"التغيير هو عبارة عن عملية تحول من واقع وحالة نعيش فيها إلى حالة نرغب بها والانتقال إليها"

من التغيير إلى هندسة الذات

التغيير داعم وأساس لهندسة الذات

• المعبر والبوابة

○ المعبر هو التغيير والبوابة هي هندسة الذات.

○ المعبر هو ما نمشي عليه للوصول إلى البوابة، التي منها ننطلق إلى تحقيق أهداف وأمنيات تتعلق بها حياتنا.

موضوعات الكورس

- التغيير ودوافعه - تغيير دون معوقات.
- استراتيجيات التغيير الداعمة للذات.
- التحفيز
 - مفهومه
 - أهميته
- طرق مبتكرة لتحفيز الذات.

موضوعات الكورس

- اتخاذ القرار الصائب

- مفهوم القرار، العشوائية، التواكل على الآخرين.
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لاتخاذ قرار صائب؟
ومتى ألجأ إلى اتخاذ قرار سريع؟
- أهمية اتخاذ القرارات في الحياة.
- اتخاذ القرار مهارة لتدعيم هندسة الذات.

موضوعات الكورس

- مفهوم إدارة الوقت.
- لصوص ومضيعات الوقت.
- أهمية إدارة الوقت في هندسة الذات.
- مواجهة أزمات هندسة الذات.
- ما هي المشكلة، الموقف الصعب، وكيف يتحولان إلى أزمة؟
- كيف أواجه الأزمة؟ إدارة الأزمة بنجاح.

موضوعات الكورس

- مهارة إدارة الأزمة وتدعيمها لهندسة الذات.
- أسباب حدوث الأزمة.
- كيف أتغلب على أي أزمة تعوق تنفيذ استراتيجيتي للتغيير؟
- (حالة عملية).
- التواصل الداعم لهندسة الذات.
- الغلاف الحامي لهندسة ذاتك.

موضوعات الكورس

- مهارة اكتساب الآخر وفن التعاملات.
- كيف أعرف نفسي؟
- التواصل مهارة يمكن اكتسابها.
- الاتصال والتواصل، متى يكون التواصل فعالاً؟
- مهارة التواصل الداعم ومحتوى هندسة الذات.

المحاضرة الأولى

التغيير أساس هندسة الذات

التغيير ودوافعه - تغيير دون معوقات:

- مفهوم التغيير
- أسباب التغيير (الدوافع للتغيير)
- معوقات التغيير
- كيفية التغلب على المعوقات

التغيير أساس هندسة الذات

- مفهوم التغيير:

هو عبارة عن عملية تحول من واقع نعيشه إلى حالة جديدة مختلفة نعيش فيها.

- مفهوم التطوير:

التطوير هو التغيير للأفضل وتحسين الحياة بناء على رغبة حقيقية وإرادة قوية، حيث أن التغيير يعتبر أداة للوصول إلى التطوير.

التغيير أساس هندسة الذات

دوافع (أسباب التغيير):

- الشعور بالإحباط: الإحباط شعور يتولد داخل الإنسان عندما يوجد عائق يحول دون الوصول إلى حلم أو طموح.
- الملل والتكرار: الروتين سبب الرتابة والزهد في الحياة.

التغيير أساس هندسة الذات

دوافع (أسباب التغيير):

- كثرة المشكلات دون حلول: اتباع نفس الطريقة في حل المشكلات ليست مناسبة لكل مشكلة.
- تكرار التجارب الفاشلة: دخول أكثر من مشروع بنفس الآليات.
- قلة الإنجازات والإيجابيات: عندما ننظر إلى حياتنا ونجدها فارغة.

التغيير أساس هندسة الذات

معوقات التغيير:

- العادات: التمسك بالعادات والأنماط السلوكية الموجودة.
- الخوف: كل جديد مجهول، والمجهول دائماً مخيف.
- عدم الإدراك: عدم القدرة على إدراك أوجه القصور والضعف الموجودة، أو عدم إدراك أوجه القوة.

التغيير أساس هندسة الذات

كيفية التغلب على المعوقات:

- نبذة عن أسباب مقاومة التغيير
- جمود الفكر
- الخوف من المجهول (الجديد)
- التركيز على الأخطاء والتجارب السابقة الفاشلة.
- عدم وضوح الأهداف.
- عدم الصدق مع النفس وعدم الرغبة في مواجهتها.

التغيير أساس هندسة الذات

تغيير بلا معوقات:

رغبة شديدة صادقة، ثم اطلق لنفسك ولداخلك العنان، واطلق طاقتك الساحرة الداخلية لتصل إلى ما تتمنى.

هندسة الذات واستراتيجيات التغيير

- مفهوم الاستراتيجية

- استراتيجيات التغيير الذاتي الداعمة لهندسة الذات

- متطلبات التغيير

هندسة الذات واستراتيجيات التغيير

مفهوم الاستراتيجية:

- الاستراتيجية هي اصطلاح عسكري تعني البراعة العسكرية باليونانية، أو التكتيك المستخدم في الحروب.
- هي الطريقة المستخدمة للوصول إلى ما نهدف إليه.

هندسة الذات واستراتيجيات التغيير

استراتيجيات التغيير الداعمة لهندسة الذات:

تحديد هذه الاستراتيجية معتمد على الإجابة عن الأسئلة:

- ما هي قدراتي ومهاراتي ومعرفتي؟
- ما هي آمالي وطموحاتي؟
- ما هي ميولي ورغباتي واتجاهاتي؟

هندسة الذات واستراتيجيات التغيير

استراتيجيات التغيير الداعمة لهندسة الذات:

تحديد هذه الاستراتيجية معتمد على الإجابة عن الأسئلة:

- ما هي المواهب التي أتمتع بها؟
- ما هي أخلاقي وديني؟
- ما هي قيمتي ومبادئتي؟

استراتيجيات التغيير الداعمة لهندسة الذات

التخطيط = أهداف + خطة لتحقيق هذه الأهداف

لا بد أن أختار استراتيجية تتناسب مع قدراتي وإمكانياتي، وفي نفس الوقت تقلل من معوقات التغيير
وتعمل على دفعك لتحقيق خطة الأهداف المرجوة، فأنت من تبني استراتيجيتك لتغيير نفسك
وهندسة بنائك الإنساني.



المحاضرة الثانية

التحفيز

- مفهومه
- طرق مبتكرة لتحفيز الذات
- أهميته.. هو البداية الواقعية لهندسة الذات

التحفيز

مقدمة:

دراسة رسمية بأن 10% فقط من البشر هم من يحققون هدفهم

التحفيز:

- عملية نفسية لها علاقة مباشرة بالروح لا بالجسد
- هو الاستمرار في دفع نفسك نحو طريق تحقيق الأمنيات والطموح

التحفيز

مفهوم التحفيز:

شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.

التحفيز

طرق مبتكرة لتحفيز الذات:

• الهدف = حافز

محدد، واقعي، له مدة معينة، ملائم لإمكانياتك، اكتب هدفك واربطه برسم أو شكل معين تحبه.
إذا كان هناك العديد من الأهداف حاول اختصارها وركز على هدف أو اثنين لتركيز طاقة التنفيذ.

التحفيز

طرق مبتكرة لتحفيز الذات:

- جزء هدفك الكبير إلى محطات: سهولة تنفيذ نجاحك في مرحلة يعتبر حافز زيادة الثقة بنفسك ودعمها.
- الرفيق قبل الطريق: أصدقاء لهم عزيمة ناجحون يدفعونك دائماً.

التحفيز

- الإيجابية: كن إيجابياً
- تخلص من التسويف: (التأجيل)
- فلنبدأ
- اسأل نفسك
- ليكن دائماً لديك وقت (لا تتسرع)
- سجل نتائجك وقس تطورك وتقدمك كل فترة
- ادخل شيئاً جديداً في حياتك كل فترة

التحفيز

أهمية التحفيز:

التحفيز الذاتي هو البداية الصحية والواقعية لهندسة ذاتك، التحفيز له تأثير على نفسية الإنسان ويولد طاقة دافعة له لتحقيق طموح أو أمنية أو هدف يسعى إليه وهذه الطاقة هي الرغبة الداخلية له والمسؤولة عن الاستمرار في النجاح.

التحفيز

أهمية التحفيز:

- الوصول إلى الهدف بسهولة.
- المرونة في تحقيق الأهداف.
- القدرة على مواجهة أي عقبات.
- القدرة على استعادة الذات في حال وجود إحباط أو ملل.
- التحفيز الذاتي والإبداع.
- القضاء على أي فتور ممكن أن يشعر به الإنسان.

إدارة الوقت وهندسة الذات

- مقدمة
- مفهوم إدارة الوقت
- لصوص ومضيعات الوقت
- مهارة الضبط الذاتي (الاستغناء)
- أهمية إدارة الوقت في هندسة الذات

إدارة الوقت وهندسة الذات

مقدمة:

- بعض المعتقدات الخاطئة
- وجه لنفسك هذه الأسئلة

إدارة الوقت وهندسة الذات

مفهوم إدارة الوقت

استثمار الوقت والاستفادة منه قدر المستطاع بكل فعالية وكفاءة.

إدارة الوقت وهندسة الذات

لصوص ومضيعات الوقت:

- هي كل تصرف يستهلك وقتي وليس له أي مردود.

بعض مضيعات الوقت:

- عدم القدرة على قول "لا"
- الزيارات بدون موعد مسبق

إدارة الوقت وهندسة الذات

- بعض مضيعات الوقت
- عدم التفويض
- عدم التخطيط
- السوشيال ميديا

إدارة الوقت وهندسة الذات

- الخلط بين أهمية الأمور
- عدم التركيز
- المجهود المتكرر
- الأوراق الكثيرة في كل مكان

إدارة الوقت وهندسة الذات

- مهارة الضبط الذاتي:

القدرة على الاستغناء عن الأشياء أو الأفعال التي تعطل مسيرتي في إدارة وقتي حتى وإن كانت هذه الأشياء ممتعة لي ومحبة إلى نفسي.

إدارة الوقت وهندسة الذات

النجاح في إدارة الوقت داعم أساسي لهندسة الذات

المحاضرة الثالثة

الأزمات وهندسة الذات

- مقدمة

- الموقف الصعب، المشكلة، الأزمة، الضغوط

- أسباب حدوث الأزمة

- إدارة الأزمة بنجاح

- مهارة إدارة الأزمة وتدعيمها لهندسة الذات

الأزمات وهندسة الذات

- الموقف الصعب:

يتعرض الأشخاص إلى مواقف مفاجئة وغير مريحة يومياً ويصعب التغلب عليها ويؤثر ذلك على أفعالهم وتصرفاتهم.

- المشكلة:

هي الخلل الناتج عن إهمال معالجة الموقف الصعب، فتسبب في نتائج غير محسوبة وغير مرضية.

الأزمات وهندسة الذات

- الأزمة:

الأزمة أن تصل المشكلة لمرحلة تشعبت منها العديد من المشاكل التي تسبب اضطراب للشخص وتحتاج إلى مهارات لحلها.

- الضغوط:

تلك الأحداث المستمرة أو العابرة التي تشكل ضغطاً على الإنسان.

الأزمات وهندسة الذات

أسباب حدوث الأزمة:

- المعلومات الخاطئة أو الناقصة
- التفسير الخاطئ للأمور (الناحية العاطفية)
- الضغوط
- الجمود



الأزمات وهندسة الذات

أسباب حدوث الأزمة:

- غياب الأهداف (أقصى الأزمات)
- البحث عن الحلول السهلة
- عدم الإدراك
- سوء التقييم (الثقة الزائدة في النفس)

الأزمات وهندسة الذات

إدارة الأزمة بنجاح:

• المفهوم:

إدارة الأزمة تعني أن أتعامل مع الأزمة في محاولة للسيطرة عليها أو التخلص منها دون التأثير على الجانب النفسي والصحي لذاتي.

إدارة الأزمة بنجاح

- الاعتراف بوجود أزمة:

أهمية إدراك أنك في أزمة

- تجزئة الأزمة إلى أجزاء:

لتصبح أقل من قدراتي فيسهل التحكم فيها والسيطرة على نتائجها

- الواقعية في إدارة الازمة:

أن ترى الأزمة في حجمها الطبيعي، فلا تضخمها

إدارة الأزمة بنجاح

تجميع المعلومات الصحيحة المتوفرة:
من خلال الإجابة على الأسئلة:
من:

- سبب الأزمة؟
- مستفيد منها؟
- متضرر منها؟
- المؤيد والمعارض لها؟
- يستطيع مواجهتها؟

إدارة الأزمة بنجاح

متى:

- حدثت الأزمة؟
- علمت بها؟
- تطورت؟

إدارة الأزمة بنجاح

كيف:

- بدأت؟
- تطورت؟
- أدركناها؟

إدارة الأزمة بنجاح

لماذا:

- ظهرت الأزمة؟
- تفاقمت؟
- لم تتوقف؟
- نوجهها؟

إدارة الأزمة بنجاح

أين:

- يتمركز الخطر؟
- يتوسع ويتحرك؟

إدارة الأزمة بنجاح

الثقة بالنفس والثبات الانفعالي

- مفهوم الثقة بالنفس:

هي احترام ذاتك والإيمان بها.

- مفهوم الثبات الانفعالي:

يعتبر الثبات الانفعالي هو قدرة الإنسان على التحكم في انفعالاته المختلفة، فلا تكن متهورة بل تتسم بالهدوء والثبات في مختلف المواقف.

إدارة الأزمة بنجاح

التركيز على الجانب الإيجابي

- التحدي.
- الخبرة تعرفك من حولك، تزيد فهمك للحياة.
- يمكن تحويلها إلى فرصة (قصة الطباخ والملك)، أو أنك تعتبر الأزمة فرصة تحفز بها نفسك.
- النظر باستمرار إلى الهدف الأسمى، وهو إعادة بناء الذات.
- تقربك من الله.

إدارة الأزمة بنجاح

التركيز على الجانب الإيجابي

- الإدارة الناجحة للأزمة لا تعني عدم وجود خسائر، بل هناك خسائر ولكن التي يمكن تحملها.
- الإدارة الناجحة للأزمة هي التخلي عن الهدف مؤقتاً لحين مرورها بسلام.

مهارة إدارة الأزمة وتدعيمها لهندسة الذات

التدريب أسلوب حياة

كل مهارة اكتسبها تدعمني وتقوي الرغبة في تحقيق الأهداف.

إذن:

مهارة الثبات الانفعالي والاعتراف بوجود أزمة وتوافر المرونة في إمكانية التوقف المؤقت عن تحقيق الهدف
لحين مرور الأزمة والنظر إلى الأزمة على أنها فرصة لكل هذه المهارات، وتدعمك داخلياً، وتيسر من إعادة
بناء ذاتك بتميز.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

- مفهوم القرار، العشوائية، التواكل على الآخرين
- كيف يمكن اتخاذ قرار صائب؟
- متى ألجأ إلى اتخاذ قرار سريع؟
- اتخاذ القرار مهارة لتدعيم هندسة الذات.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

القرار:

"هو أن تقرر ما يجب أن تفعله في موقف معين"

• العشوائية: هي اللا قرار.

• التواكل على الآخرين.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

- القرار القوي والقرار الضعيف.
- مفهوم اتخاذ القرار.
- كثرة البدائل تدعيم للقرار.

عملية اتخاذ القرار الصائب

مراحل اتخاذ قرار صائب:

- أحدد الهدف من القرار
- تجميع المعلومات (تعدد المصادر)
- طرح البدائل التي يجب الاختيار من بينها

عملية اتخاذ القرار الصائب

مراحل اتخاذ قرار صائب:

- اختيار أفضل بديل (خطوة اتخاذ القرار)
- وضع التنفيذ
- قوة القرار (الاستمرارية والمتابعة)

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

متى نلجأ إلى اتخاذ قرار سريع؟

- غالباً يكون في الأمور الشخصية والمواقف التي تتطلب الحسم.
- عند توفر الخبرة، أو ذوي الخبرة.
- معلومات وفيرة.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

مهارة اتخاذ القرار وأهميتها في تدعيم هندسة الذات:

قدرتك على امتلاك هذه المهارة يدعم تنسيقك الداخلي فهي تزيد ثقتك في نفسك المعتمدة على العلم والمعرفة بكيفية اتخاذ القرار، وكيفية تحديد البدائل المتاحة أمامك لاختيار الأفضل من بينها. كل ذلك يعطيك الاطمئنان والدافع نحو الاستمرار في طريقك، سواء على المستوى الشخصي أو الوظيفي.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

مهارة داعمة لهندسة الذات:

هذه المهارة تتيح لك:

• استغلال الفرص:

أما في بعض الفرص للوصول إلى منصب في عملي، وهذا المنصب متميز ويرفع مني مادياً ومعنوياً.
التردد هنا يضيعها وتضيع الاستفادة منها.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

مهارة داعمة لهندسة الذات:

- التخطيط للحياة والمستقبل:

هو قرار مصيري أن أحدد أهدافي ورسالي في الحياة مثل:

- اختيار شريك الحياة.

- اختيار المجال الذي أحب أن أعمل به، فإذا امتلكت هذه المهارة أستطيع أن أقرر مسار حياتي بشكل سليم.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

تدعيم الثقة بالنفس:

- تزداد يوماً بعد يوم لتمكنك من اتخاذ القرارات الصائبة، وجعل مردودها رائع في حياتك، وهنا تتولد الخبرة وتزداد القدرة على التنبؤ بالفرص.

ولا خوف أبداً من الأخطاء، فأنا أتعلم منها وأزداد خبرة.

تدعيمك في مجال عملك:

- هذه المهارة تجعلك شخصاً يعتمد عليه وذا مسؤولية، إذن لك الأولوية في الترقى للمستويات الوظيفية العليا وما يترتب عليها من مميزات مادية.

اتخاذ القرار داعم لهندسة الذات

أنت تبني نفسك:

عدم امتلاكك هذه المهارة تجعلك جزءاً من خطط الآخرين.

التأثير على الآخرين:

امتلاكك هذه المهارة تأثيره الإيجابي لا يقتصر عليك فقط، وإنما على من حولك، سواء على المستوى الشخصي أو العملي أو الاجتماعي، وكذا التأثير السلبي.

المحاضرة الرابعة

التواصل الداعم لهندسة الذات

- كيف أعرف نفسي وأطورها؟
- مفهوم الاتصال والتواصل، متى يكون التواصل فعالاً؟
- التواصل مهارة يمكن اكتسابها.
- مهارة التواصل الداعم ومحتوى لهندسة الذات.

التواصل الداعم لهندسة الذات

كيف أعرف نفسي؟

- معرفة الذات تجعل الإنسان قادراً على معرفة حقيقة الحياة وحقيقة كل من حوله.
- أعرف سلوكياتي، أفكاري، مشاعري، ردود أفعالي.
- أسئلة لاكتشاف داخلك.

أسئلة لاكتشاف داخلك

- هل أنا إيجابي أم سلبي؟

- ما هي ردود أفعالي تجاه مواقف الانفعال والغضب؟

- هل أستطيع الثبات على موقف حتى وإن اشتدت الضغوط؟

- هل أنا مرن؟

- هل أنا دكتاتور؟

أسئلة لاكتشاف داخلك

- هل أنا خجول؟
- هل أنا كسول؟
- هل أنا طموح؟
- هل أنا عشوائي؟
- هل أنا متواكل؟

أسئلة لاكتشاف داخلك

- هل أنا ضعيف الشخصية؟
- ما هي القيم والمبادئ التي أتبعها؟
- ما هي القيم والمبادئ التي يجب أن أتبعها؟
- ما هي قدراتي ومهاراتي ومعارفي؟

أسئلة لاكتشاف داخلك

- ما هي آمالي وطموحاتي؟
- ما هي ميولي ورغباتي واتجاهاتي؟
- ما هي المواهب التي أتمتع بها؟
- ما هي أخلاقي وديني؟

أسئلة لاكتشاف داخلك

- المواجهة الصادقة مع النفس ينتج منها معالم أساسية لشخصك، والمواجهة الصادقة هي أن تكون محباً لنفسك، صافي الذهن بعيداً عن تقمص الآخرين.
- وتعتبر وقفة مع النفس فهي أرض خصبة صالحة للزراعة. والمعالم الأساسية لشخصك تبين نقاط القوة لتركز عليها ونقاط الضعف لتحاول تقويتها.

كيف؟

بتطوير الذات.

اكتشاف الذات الحقيقية

- ما هو تطوير الذات؟
- كيف أطور من نفسي؟

اكتشاف الذات الحقيقية

تطوير الذات:

- التحسين المستمر في القدرات العقلية حيث القدرة على التفكير والقدرة على التركيز والتدريب عليهم.
- تحسين مهارات التواصل مع نفسك والتحكم في الانفعالات وتقوية نقاط الضعف والتواصل مع الآخرين.

تطوير الذات

يستلزم تطوير الذات العمل على تنمية ثلاثة جوانب:

1- تطوير الفكر:

- لا تكثر من تحليل ردود فعل الآخر.
- البحث عن المعرفة من جميع مصادرها.
- تجرب أنماط جديدة لأسلوب فكرك.
- أن تنظر إلى مستواك الفكري القديم لتعرف ما حققته من تطوير.
- تبادل المعلومات والثقافات واكتساب المهارات بالطرق المختلفة.
- أن تحترم رأي الآخرين وإن كان نقداً.

تطوير الذات

2- التطوير من الناحية الجسدية:

- الاستمرار على ممارسة التمارين الرياضية الملائمة.
- التركيز على تناول الوجبات الصحية.
- الاهتمام بعدد ساعات النوم وأن يكون مبكراً.

تطوير الذات

3- التطوير من الناحية النفسية:

- تقوية العلاقة مع الله.
- ترويض النفس وأن تتعامل مع الغضب وحسن إدارته.
- ممارسة التدريبات التي تساعدك على الوصول إلى حالي الاستقرار والهدوء النفسي (التأمل).
- حديث النفس الإيجابي.

تطوير الذات

مما سبق يمكننا تعريف تطوير الذات على أنه:

بذل الجهد لتعزيز نقاط القوة، ومعالجة نقاط الضعف باكتساب مهارات جديدة أو بزيادة الثروة المعلوماتية عندي.

أهمية تطوير الذات:

- الثقة بالنفس: لا خوف من نقد الآخرين واقتحام كل جديد.
- تحقيق انجازات تميز شخصك وتدفع بك للوصول إلى مراكز وظيفية عليا وعائد مادي مرضي.

تطوير الذات

معادلة هامة في تطوير الذات:

معلومات + علاقات بالآخرين + إصرار وثقة = انطلاقا إلى مستويات الكفاءة في الحياة.

- المعلومات من خلال التدريب والتعليم.
- الثقة بالنفس هي الدافع لمراكز وظيفية ومالية عالية.
- العلاقة بالآخرين: هي الداعم الأساسي في هندسة ذاتك.

التواصل الداعم لهندسة الذات

- إحصائية.

مفهوم العلاقة بالآخرين:

- هو حسن تعاملي معهم والنجاح في هذا التعامل.

- من خلال التواصل أم الاتصال؟

- مفهوم الاتصال والتواصل.

- متى يكون التواصل فعالاً؟

التواصل الداعم لهندسة الذات

مفهوم الاتصال:

نقل المعلومات أو الرسائل من شخصٍ إلى آخر بهدف التأثير في سلوكه، ويتم ذلك عن طريق استخدام اللغة، أو المعاني، أو الإشارات، أو المفاهيم.

التواصل الداعم لهندسة الذات

أما مفهوم التواصل:

عملية إرسال المعلومات، واستقبالها، وهو يعبر عن عملية تبادل الآراء، والأفكار، والمشاعر، والمعلومات عبر الوسائط المتعددة، سواء كان ذلك التبادل بين الجماعات، أو بين الأفراد.

التواصل الداعم لهندسة الذات

- لماذا مهارة التواصل وليس الاتصال؟
 - الفرق بين التواصل والاتصال.
 - التواصل إحساس ومشاعر وتبادل فكر وآراء وتقويم سلوك.
 - لماذا نقول مهارة التواصل ولم نقل مهارة الاتصال؟
- في هذا المجال نحن بصدد إعادة بناء داخلي للذات وهندستها؛ فالإنسان هنا يحتاج الدعم ممن حوله، لذا فالتواصل هو تبادل آراء ومشاعر، وهذا يدعم البشر.

التواصل الداعم لهندسة الذات

- التواصل مهارة يمكن اكتسابها.
- هل التواصل فطرة أم مهارة؟

اكتساب مهارة التواصل

- أحدد ما أسباب التعامل.
- لا للتصنيف ولا للتقييم ولا للحكم.
- هناك دائماً نية إيجابية وراء كل تصرف من الآخر.
- الإنصات والاستماع.
- التواصل البصري.
- فلتكن الثقة.

اكتساب مهارة التواصل

أحدد ما أسباب التعامل:

- احترام رأي الآخر حتى وإن كان مخالفاً.
- المرونة.

مهارة التواصل مع الآخرين داعم ومحتوى لهندسة الذات

نتكلم عن:

- أهمية التواصل في الحياة العملية.
- أهمية التواصل في الحياة الشخصية والاجتماعية.

التواصل مع الآخرين داعم لهندسة الذات

فهم الآخر وإزالة الخلافات من خلال الإنصات والاستماع والتواصل البصري واحترام الآخر - وإن كان مخالفاً - يؤدي إلى التفاهم ويزيد من قوة وفاعلية التواصل، وبالتالي يقلل المشاكل والنزاعات:

في مجال العمل:

- هناك حوار وتواصل بين القائد ومرؤوسيه، فتجد المردود رائع في الإنتاجية.
- التواصل هام في مجال العمل، فبعض الوظائف تتطلب التعامل مع عملاء، فلا بد من امتلاك المهارة لقبولك للعمل.

التواصل مع الآخرين داعم لهندسة الذات

في الحياة الشخصية والاجتماعية:

- التواصل الفعال بينك وأفراد أسرتك وأصدقائك أو جيرانك، فتجد المردود ود واحترام وثقة وقلة المشاكل والخلافات.
- تعيش حياة أقل توتر وقلق، بالتالي يعطي الفرصة لتنمية الذات وتحقيق الأهداف.

شكراً لكم