

Kingdom of Saudi Arabia

Ministry of Education

Shaqra University

Quwayiyah College of Science & Humanities

Development and Quality Agency



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة شقراء

كلية العلوم والدراسات الإنسانية بالقويعة

وكالة التطوير والجودة

دور الخدمات المساندة في دعم مخرجات التعليم

د. هاني خليفة

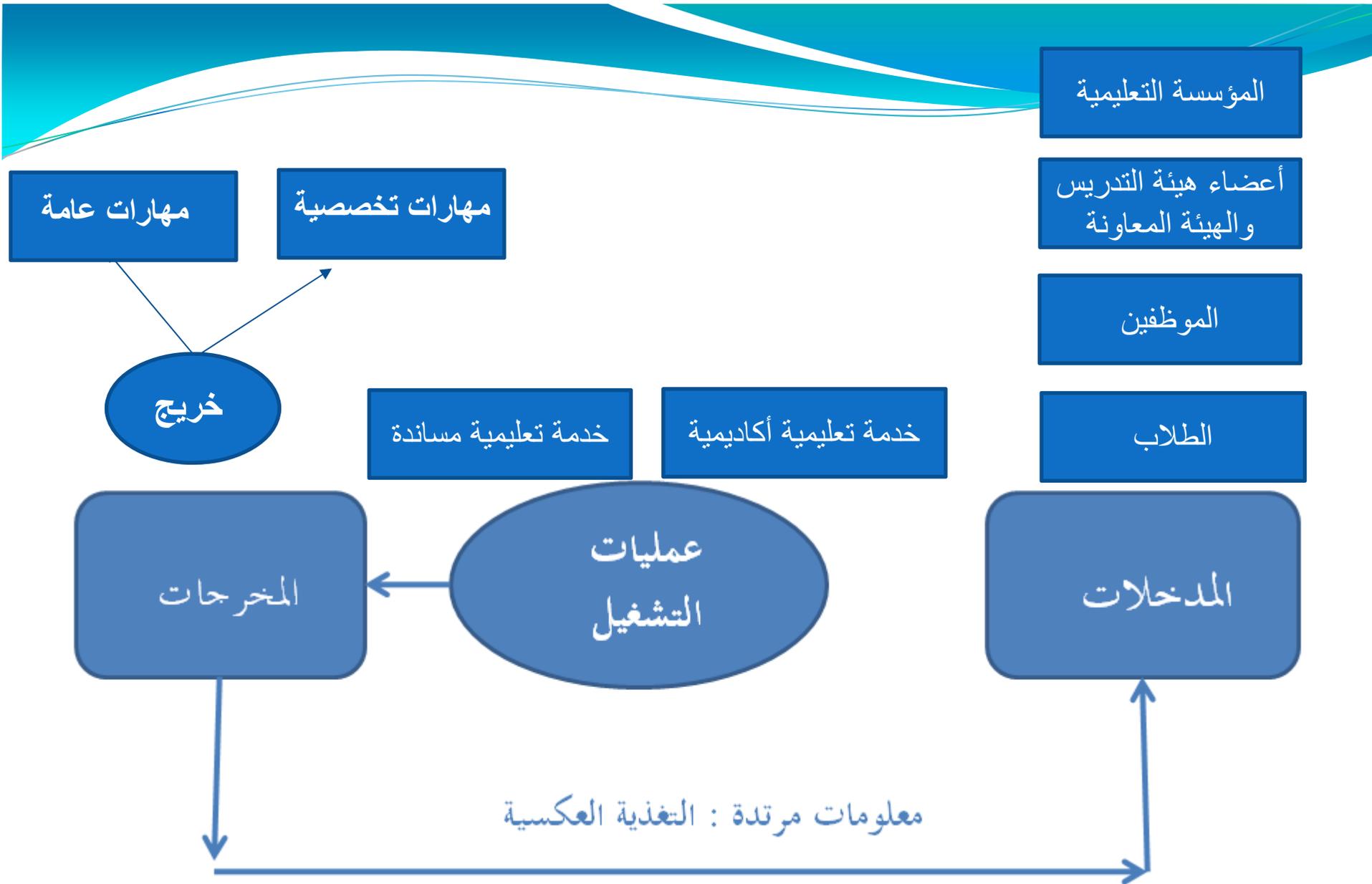
مرحبا بحضراتكم











أنواع المهارات التي يجب على المؤسسة التعليمية
إكسابها لطلابها لمواكبة متطلبات سوق العمل

مهارات
عامة

مهارات
فنية
تخصصية

الخدمات التعليمية المساندة



الخدمات التعليمية المساندة



من أهم الخدمات المساندة اللازم توافرها من خلال المؤسسة
التعليمية لتنمية المهارات العامة لطلابها "دورات في التنمية
البشرية" منها على سبيل المثال:

- ١- مهارة تحقيق الهدف
- ٢- مهارة تحفيز الذات
- ٣- مهارة إدارة الوقت
- ٤- مهارة التواصل والاتصال الفعال
- ٥- مهارة التفكير الإيجابي
- ٦- مهارة حل المشكلات
- ٧- مهارة التخطيط لمشروعك الصغير

١- أن تكون قادرا على تحديد وتحقيق هدفك



٢- مهارات تحفيز الذات



i



غروٹ

هورمون

الکورتیزول

Subscribe



هرمون النمو رمز السعادة عند الإنسان والعكس هرمون الكورتيزول
أفضل طريقة لتحفيز هرمون النمو هو الحالة النفسية الجيدة للإنسان وشعوره بالسعادة

طرق تحفيز هرمون النمو بطريقة متناغمة مع بقية الهرمونات بالجسم

١- التفاهم والراحة النفسية أفضل الطرق لتحفيز هرمون النمو

٢- النوم بعمق لمدة ٨ ساعات يوميا يجعل الجسم يحفز هرمون النمو عند الانسان

٣- في حالة وجود طاقات سلبية نتيجة للقلق مما يحفز الهرمون المضاد وهو الكورتيزول مما يقلل عدد ساعات النوم بالنصيحة هنا بضرورة المشي لمسافات طويلة فالمشي يساعد على النوم

٤- عدم العشاء أو العشاء في وقت مبكر وبكميات بسيطة حتى لا نرهق الجسم ليلا بعملية الهضم

كلما ارتفع هرمون النمو كلما انخفض هرمون الكورتيزول كلما شعرت بالسعادة كلما عشت حياة صحية

٣ - مهارة التفكير الايجابي

الإيجابي	السلبي
يفكر في الحل	يفكر في المشكلة
لا تنضب أفكاره	لا تنضب أعذاره
يساعد الآخرين	يتوقع المساعدة من الآخرين
يرى حلاً لكل مشكلة	يرى مشكلة في كل حل
الحل صعب لكنه ممكن	الحل ممكن لكنه صعب
يعتبر الإنجاز التزاماً يليه	لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه
لديه أحلاماً يحققها	لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها
شعاره : عامل الناس كما تحب أن يعاملوك	شعاره : اخدع الناس قبل أن يخدعوك
يرى في العمل أمل	يرى في العمل ألم
ينظر إلى المستقبل ويتطلع لما هو ممكن	ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل
يختار ما يقول	يقول ما يختاره
يناقش بقوة وبلغة لطيفة	يناقش بضعف وبلغة فضلة

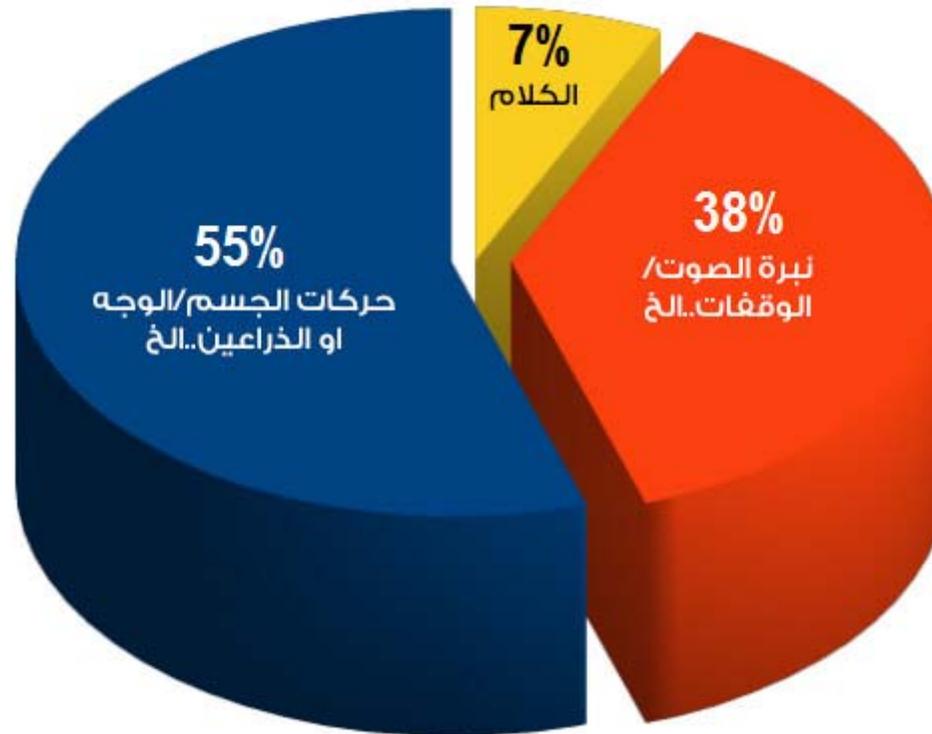
٤- مهارة إدارة الوقت



قصة معبرة عن إدارة الوقت



٥ - مهارة التواصل والاتصال الفعال



لغة الجسد



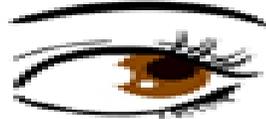
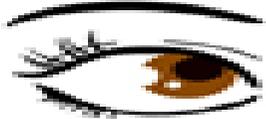
لغة الجسد

لغة الجسد (Body Language) تشمل الحركات و الإيحاءات التي يقوم بها المرء عند حديثه بالإضافة إلى أدق التفاصيل و التعابير على وجهه، و معرفتك كيف تقرأ لغة الجسد عن طريق خبايا و اسرار هذه اللغة سيغير من طريقة عيشك للحظات التي تقضيها مع الآخرين و من أسلوب تواصلك معهم، سيجعلك ترى العالم من الأعلى و تحس بأنك أكثر ذكاء و صوابا في التصرف مع المواقف، كما سيساعدك على الوصول إلى أصدقاء جدد، رفع نسبة مبيعاتك، و تحسين حياتك بشكل لا يصدق، لذلك تعال معنا للتعرف على بعض الحقائق المتعلقة بقراءة لغة الجسد.

العيون لا تكذب



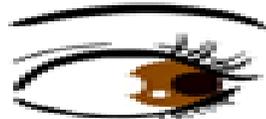
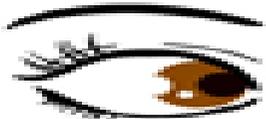
كبير بؤبؤ العين يدل على السعادة



الكذب باختلاق مشاهد



تذكر مشاهد و صور



الكذب باختلاق روايات



تذكر كلام أو أصوات



حوار داخلي



تذكر مشاعر و أحاسيس

إيماءات العيون

- إيماءات العيون هي أهم ما يعتمد عليه الخبراء في قراءة لغة الجسد ذلك لأنه يصعب التحكم فيها إراديا عند التقاء الأعين بشكل مباشر، و من أهم إيماءات العينين:
- إذا اتسعت بؤرة العين فذلك يدل على سعادة الشخص بما سمعه و العكس صحيح.
- إذا اتجه بصر المرء إلى يمينه (يسارك أنت) أثناء حدثه فذلك يوحي بصدقه فيما يقوله، بتذكره لأقوال أو أفعال أو مشاعر محددة.
- إذا اتجه بصر الشخص الذي تحاوره أو تشاهده إلى يساره (يمينك أنت) فاعلم أنه غير صادق فيما يقوله، أما إذا اتجه بصره إلى اليسار محققا بالأرض فاعلم أنه يحاور نفسه.
- كما أن النظر في العينين بشكل مباشر أثناء المصافحة يدل على الثقة و احترامك للشخص الذي يقف أمامك

مِشِيَّتُكَ تَعَكْسُ شَخْصِيَّتَكَ



مشيتك تعكس شخصيتك

مَدُّ الخَطَى، انتصاب القامة، تحريك الكتفين و رفع الرأس عند المشي، كلها علامات تدل على القوة، الثقة، العظمة و الجاذبية في شخصيتك، لذلك حاول أن تكسو مشيتك بها.

فرك الأصابع علامة تدل على عدم الراحة



فرك الأصابع

إذا كنت تحاور شخصا و لاحظت بأنه يفرك أصابعه أو يشبكها، فاعلم بأنه غير مرتاح، أو متوتر، لأي سبب من الأسباب، وقيامه بهذه الحركة التي تسمى في علم النفس باللامسة الذاتية للحصول على بعض الراحة، أما إقدامك على هذه الحركة فهو دليل على ارتباكك، و يجب عليك تجنبها، في المواقف التي تتطلب الثقة بالنفس.

التراجع إلى الخلف بسرعة من بعد الانتهاء من الكلام

دليل على الكذب

إذا تراجع شخص إلى الوراء قليلاً بعد إخبارك بحقيقة ما فاعلم أنه كذب عليك، و يحاول من خلال تراجعته للوراء الهروب من كذبتة.

حك الشخص لعينه عند حديثك إليه دليل على عدم
اتفاقه التام معك



حك الشخص لعينه عند حديثك إليه دليل على عدم

اتفاقه التام معك

ذا كنت تحاور شخصا و رأيته يحك إحدى عينيه متجها
بنظره بعيدا عنك فاعلم أنه ليس على اتفاق معك، و
ينتظر اللحظة التي تنهي فيها كلامك بفارغ الصبر.

حك الادن، الانف، او اللفن مع عباره لعد فهمتك

دليل على عدم الفهم

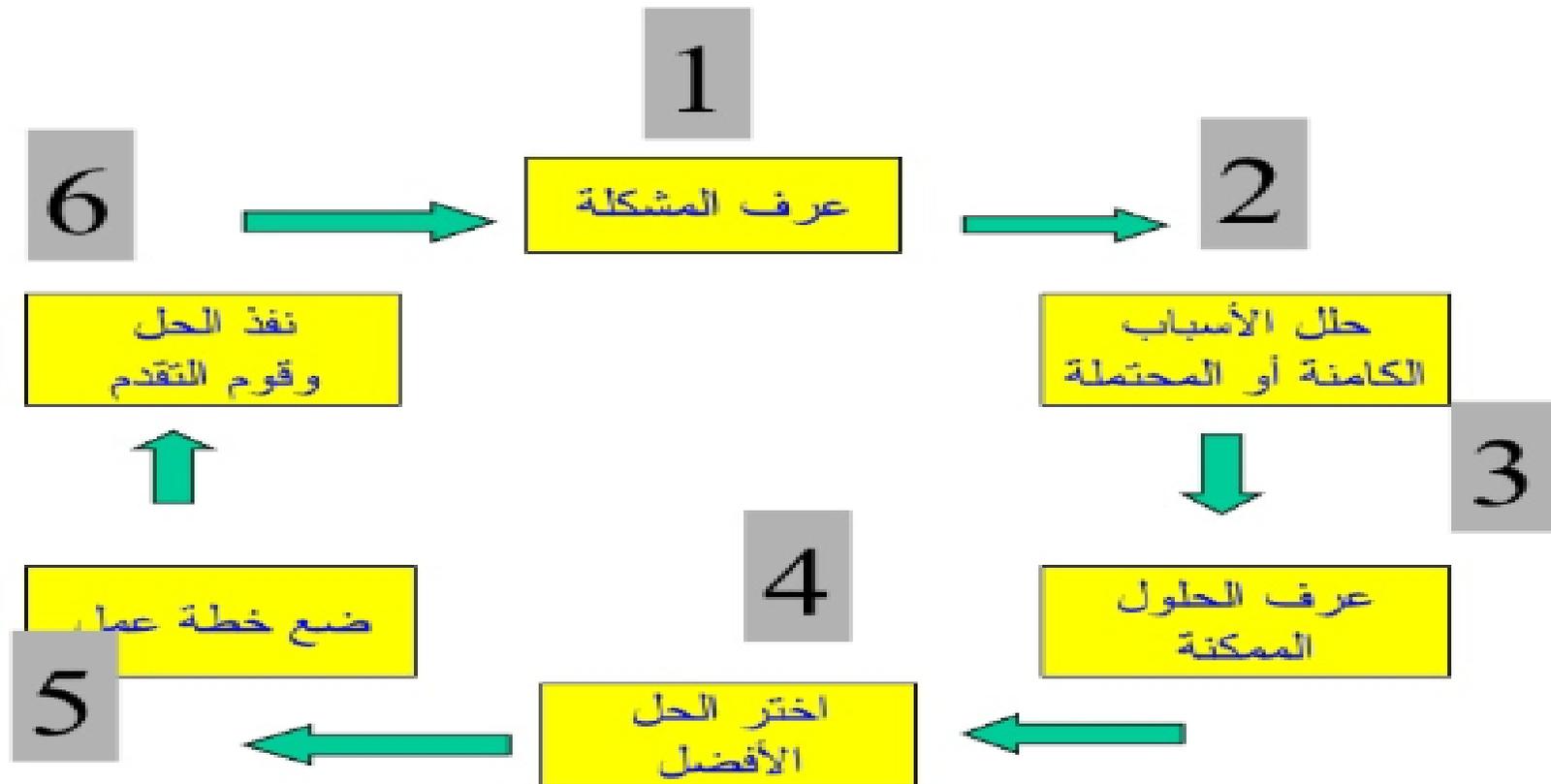


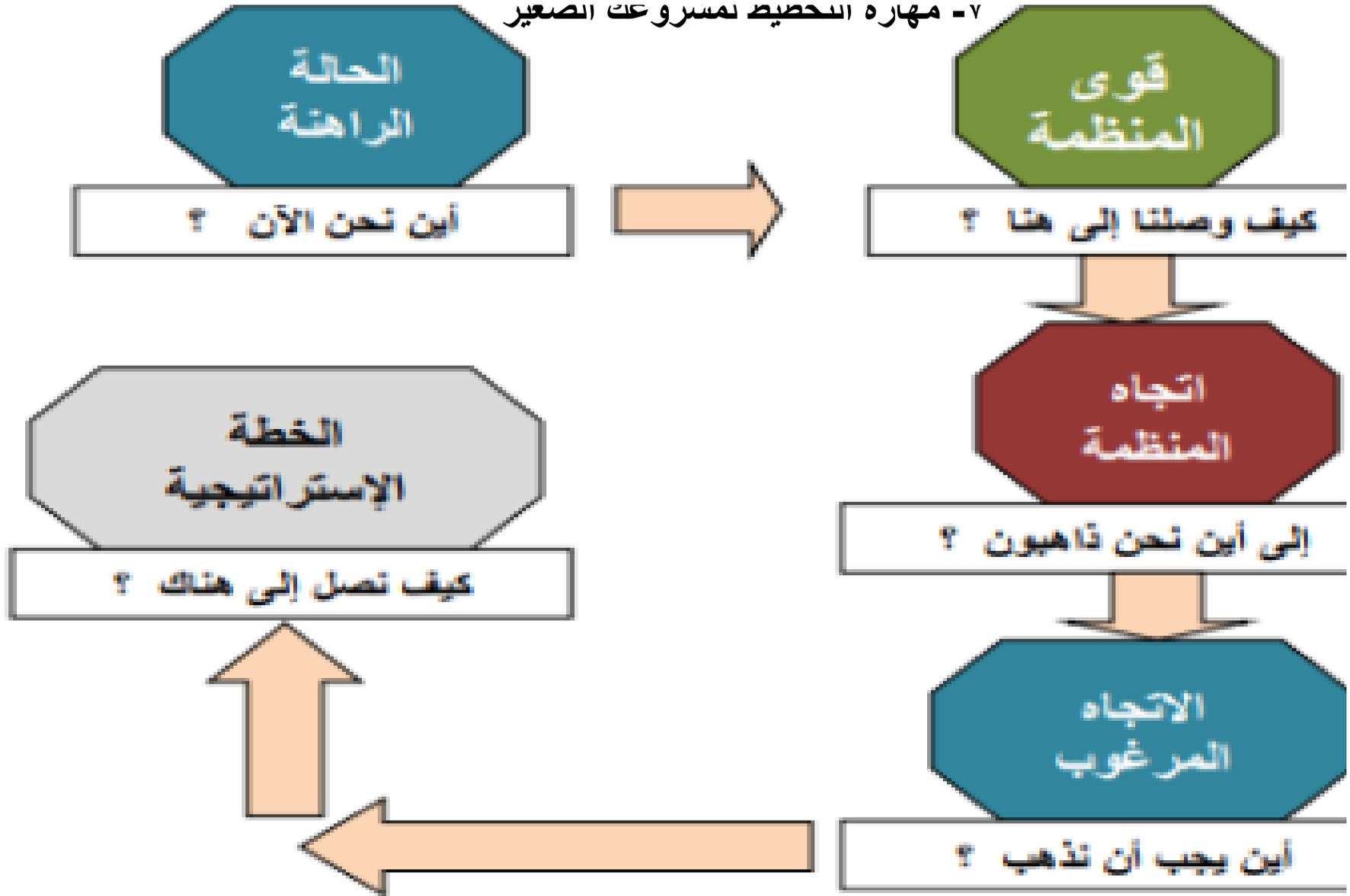
حك الادلن، الالنف، او اللفن مع عباره لعد فهمتك

دلئل على عدم الفهم

إن كنت تشرح فكرة معينة، ولاحظت أن الشخص الذي
تحاوره يحك أنفه، أذنه، أو ذقنه مع تحريك رأسه نحو
الأسفل و الأعلى موحيا بأنه فهم ما تقصده، فاعلم بأنه
لم يفهم شيئاً مما قلته.

٦- مهارة حل المشكلات





أهم الفروق بين التخطيط الإستراتيجي والتقليدي

التخطيط الإستراتيجي	التخطيط التقليدي	بيان
التطوير والتحسين	الاستمرار	1 - الهدف
بيئة متغيرة	استقرار الوضع الحالي ، تغيير قليل	2- الافتراضات
خارجي - العميل / المنافسة / المجتمع	داخلي - وظائف المنظمة	3- محور التركيز
تحدي الوضع الراهن	دعم الوضع الراهن	4- الجهد
غزير	قليل	5- الابتكار
علي أساس النتائج والأولويات	التخصيص علي أساس تاريخي	6- الموارد
ديناميكي - بدائل عديدة	تقليدي - بدائل محدودة	7- اتخاذ القرارات
بناء علي التحليل البيئي	طبقا لوجهة نظر الإدارة العليا	8- الأولويات
متنوعة	محدودة	9 - مشاركة المستويات المختلفة
الميزة التنافسية	الكفاءة الداخلية	10- معيار النجاح





شكرا لـ حضوركم وحسن استماعكم