

قيادة الوقت



أن يتدرب المشاركون على
مهارات قيادة الوقت

اختبار قبلي

الاختبار القبلي يقصد به أداة للتقييم الذاتي .. حدد نقاط ضعفك
ثم ركز على علاجها .



اختبار قبلي

ج	ب	أ	العبارة
باستمرار	أحياناً	نادراً	هل تستغرق أعمالك وقتاً أطول من المتوقع
نادراً	قليلاً	بانتظام	هل تقوم بترتيب مكتبك وبريدك الإلكتروني
رديئة	متوسطة	جيدة	كيف تقيم مهارات التفويض لديك
لا أفعل	أحياناً	دائماً	عندما تخطط لعمل اجتماع، هل تحدد وقتاً إضافياً تحسباً لتخطي الاجتماع للوقت المحدد
أكثر الوقت	أحياناً	دائماً	هل يتكرر تأخرك في العمل
باستمرار	أحياناً	نادراً	هل تلتزم بتعهدات لا يمكنك الوفاء بها
نادراً	أحياناً	باستمرار	هل تقول لا عندما يطلب منك عمل أشياء ليس لديك وقت لها
لا أفعل	أحياناً	دائماً	عندما تكلف بعمل، هل تطلب تحديد موعد نهائي
لا أفعل	كل أسبوع	كل يوم	هل تخطط وقتاً لاهتماماتك الشخصية

حدد نقاط الضعف

نقاط الضعف	وسائل التطوير

خطوات قيادة الوقت

١ • رتب أولوياتك اليومية وفقاً لقيمك والأدوار التي تقوم بها.

٢ • قلل من الوقت الضائع باستخدام التقنية وتعلم المهارات الخاصة بالقراءة والطباعة السريعة، مهارة التفويض، تقوية الذاكرة.

٣ • راقب نفسك من خلال ضبط الوقت وتدوينه تسجيل الملاحظات عليه، واستخدام نظام لإدارة المواعيد والأولويات

٤ • اقض وقتاً أطول مع الناس ووقتاً أقل مع الأشياء

خطوات قيادة الوقت

• جدد طاقتك بمكافأة نفسك بفترات راحة واسترخاء يومياً، وممارسة العادات الصحية السليمة في النوم والتغذية وغيرها.

٥

• قلل من أوقات الأعمال الروتينية اليومية، وأوقات الأزمات والطوارئ

٦

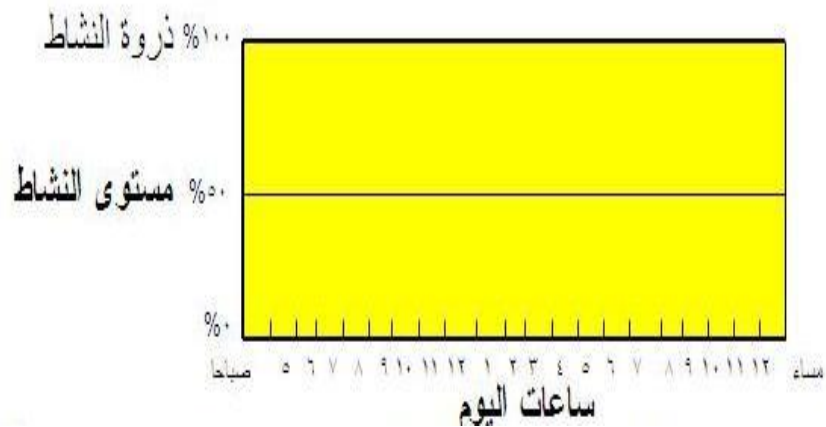
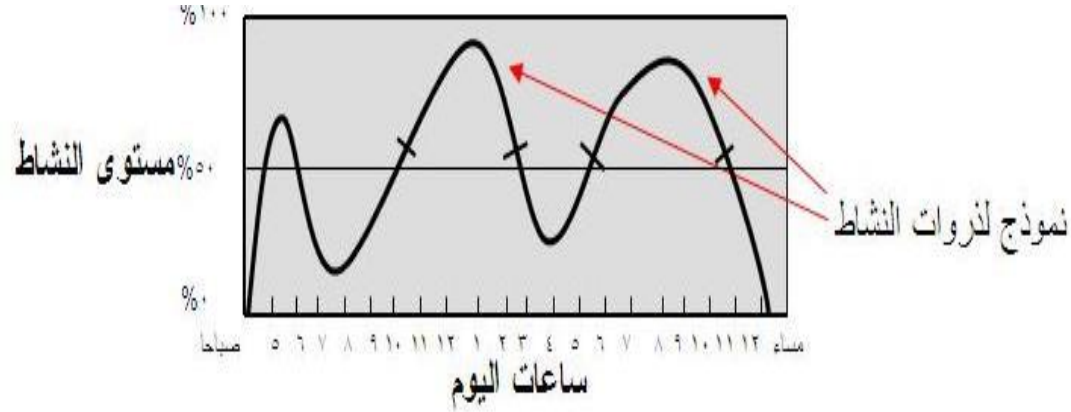
• يومياً قم بزيادة الوقت لصالح قيمك وتطوير حياتك

٧

• استمتع بما تفعله على كل حال واتوخ فيه النية الصالحة

٨

نشاط



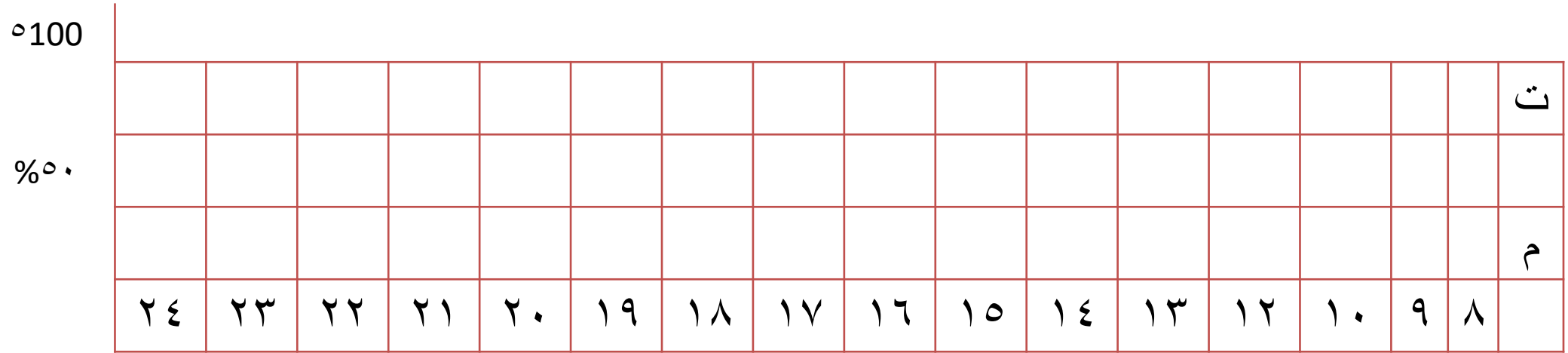
• مثال الأعمال الروتينية/ مشاهدة التلفاز، قراءة الجرائد، الأكل والشرب، النوم، تصفح الانترنت، الأعمال المنزلية، الجلوس من الأصدقاء، الاتصالات الهاتفية الاجتماعية، SMS الوتساب، مواقع التواصل الاجتماعي.

• مثال لأعمال تحتاج تركيز/ قيادة السيارة، الاجتماعات، القراءة التطويرية، الورش والدورات، النقاشات العائلية، اتصالات العمل، كتابة التقارير، الأعمال الورقية المكتبية.

ضع أحد الرمزین [م/ت] : م = روتيني / ت = تركيز ، لتحديد طبيعة قضاء ساعاتك يومك

[illegible]

٤	النشاط فردي
تحديد منحني النشاط اليومي	هدف النشاط



- اكتب الأعمال التي يجب أن تقوم بها بتركيز في وقت الذروة فوق الخط الأفقي ٥٠% حسب مستوى التركيز المطلوب فيها.
- اكتب الأعمال الروتينية على الخط الأفقي ٥٠% أو أقل منه حسب إمكانية تأجيلها لأوقات أخرى.
- يساعدك المنحنى في التعرف على تحديد مستوى قيادة نشاطك اليومي .

فعالية إدارة الوقت

هنالك ثلاثة معايير تزيد من فعالية أوقاتنا:

١. المعيار الأول: معيار الضرورة.

٢. المعيار الثاني: معيار الملائمة.

٣. المعيار الثالث: معيار الفعالية.

بالعودة للجدول السابق بخصوص التخطيط لمهام مبادرتك القيادية، قم بتحديد فعالية إدارة الوقت لتنفيذ مبادرتك من خلال الجدول التالي:

هل هناك طريقة أفضل لأدائها؟	هل يمكن تفويضه؟		هل هو ضروري؟		المهمة
	لا	نعم	لا	نعم	

ملاحظات: في البداية حدد المهام بدقة، ثم اجعل لكل مهمة ثلاث مستويات في التنفيذ:
الحد الضروري (الأحمر): وهو الذي تعزم على تنفيذه مهما كانت الظروف، ولا تقل عنه بحال من الأحوال

الحد الطبيعي (البرتقالي): وهو الذي تسعى وتبادر إلى تنفيذه

الحد الطموح (الأخضر): وهو الذي تحفز نفسك وتزيد دافعيته للوصول إليه

الطموح	الحد المتوسط	الحد الأدنى	المهام

التخطيط
لإدارة
المهام

التخطيط لإدارة المهام

اكتب عدد من المهام الأسبوعية التي تتوقعها لتنفيذ مبادرتك القيادية التي خططت لها في الجلسة التدريبية السابقة [صفحة رقم]، ثم حدد مقدار المستهدف من هذه المهام كالتالي (الحد الأدنى، الحد المتوسط، الطموح)

المهام	الحد الأدنى	الحد المتوسط	الطموح
قراءة كتاب قيادة الوقت	ص	ص	ص
كسب بعض الداعمين للمبادرة القيادية	داعم قيادي واحد داخل المؤسسة	داعم داخلي المؤسسة داعم خارج المؤسسة	داعمين داخل المؤسسة من خارجها

الهدف/تطبيق مهارة الجيل الرابع في قيادة الوقت على المبادرة القيادية

تمرين

اكتب عدد من المهام الأسبوعية التي تتوقعها لتنفيذ مبادرتك القيادية التي خططت لها في الجلسة التدريبية السابقة [صفحة رقم]، ثم حدد مقدار المستهدف من هذه المهام كالتالي (الحد الأدنى، الحد المتوسط، الطموح)

المهام	الحد الأدنى	الحد المتوسط	الطموح

جدول أسبوعي									
من الأحد / / هـ					حتى السبت / / هـ				
مهام إجرائية (ثانويات) (روحية، عقلية، اجتماعية، جسدية)					مهام إجرائية (أولويات) (روحية، عقلية، اجتماعية، جسدية)				
الإثنين				✓	الأحد				✓
الأربعاء					الثلاثاء				
الجمعة/ السبت					الخميس				
-					+				

جدول أسبوعي									
من الأحد / / هـ					حتى السبت / / هـ				
مهام إجرائية (ثانويات) (روحية، عقلية، اجتماعية، جسدية)					مهام إجرائية (أولويات) (روحية، عقلية، اجتماعية، جسدية)				
الإثنين				✓	الأحد				✓
الأربعاء					الثلاثاء				
الجمعة/ السبت					الخميس				
-					+				