

{ تنمية المهارات القيادية }

الوحدة الثانية: مهارات إدارة الذات.

. في هذه الوحدة سنخلص الموضوعات التالية:-

١ مفهوم الذات

٢ مفهوم إدارة الذات

٣ أهمية إدارة الذات

٤ مراحل إدارة الذات

٥ القراءات المساعدة

٧ مراجعات

أولاً: مفهوم الذات:

الذات: هي فكره الفرد عن نفسه. أي الصورة التي يكونها عن نفسه من خلال ما تنسجم به من صفات وقدرات جسمية وعقلية وانفعالية بالإضافة إلى القيم والمعايير الاجتماعية التي ينتمي إليها.

ثانياً: مفهوم إداره الذات:-

. إداره الذات: هي مجموعه الاساليب التي يستخدمها الفرد في توجيه قدراته ومشاعره وإمكانياته نحو أهدافه التي يصوب إلى تحقيقها.

ثالثاً: أهمية إدارة الذات :

تكمن أهمية إدارة الذات في الاتي:

١. أنها تحدد مسار الفرد في الحياة وقدرته على التميز والنجاح

٢. أنها توفر الوقت للفرد وتستثمره

٣. أنها تعتبر مدخلاً رئيسياً لإدارة التغيير على المستوى الفردي

٤. أنها تجعل الفرد شخصية إيجابية قوية وفاعلة بما يسهل عليه إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسبه

رابعاً: مراحل إدارة الذات :-

تمر مراحل إداره الذات بالاتي:-

١. إدراك ومعرفة الذات

٢. الثقة بالذات

٣. تحفيز الذات

٤. تنمية وتطوير الذات

٥. تقييم ومتابعه للذات

{شكل ((١-١)) مراحل إداره الذات}

المرحلة الاولى :- إدراك و معرفة الذات

. إدراك ومعرفة الذات : يقصد به الوعي الى حد ما. بما للفرد من مشاعر وقدرات وإمكانيات وحاجات ودوافع.

متطلبات إدراك ومعرفة الذات:

في مرحلة إدراك الذات لابد من الصدق مع الذات والوقوف معها بجدية وصدق في التحليل حتى تكون نتائج التحليل صحيحة وعلى ضوءها سيتم تطوير الذات وحتى نسهم في تحليل ذواتنا وندركها بشكل صحيح لابد من الاتي... <

١. تحديد الصورة الكلية لذات :ما الذي ترا في نفسك..

ويتم تحديد الصورة الكلية للذات من خلال إختبار (مم أنا؟ لقياس مفهوم الذات

٢. تقدير الذات :-

ويمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة بأنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية كما أنه يشير مدى إيمان الفرد بنفسه وشعوره بكفاءة ذاته وبقيمتها:

أ. تقدير الذات المرتفع:-ويمثل وجهه نظرنا الايجابي تجاه ذاتنا.

ب. تقدير الذات المتدني:-ويمثل وجهه نظرنا السلبي تجاه ذاتنا.

المرحلة الثانية :-الثقة بالذات:-

وهي حركات يأتي بها الشخص الواثق من نفسه وعبارته عن كلمات ينطق بها الشخص الواثق من نفسه. وعبرة عن قناعات يعتقد بها الشخص الواثق من نفسه.

المرحلة الثالثة :تحفيز الذات :

وقصد بها شحذ وتقوية المشاعر والاحاسيس الداخلية التي تقود إلى تحقيق الاهداف او تسهل القيام بها

. أنواع التحفيز (الذاتيه)

١. التحفيز الداخلي

٢. التحفيز الخارجي

المرحلة الرابعة :-تنمية وتطوير الذات :-

وتعرف بانها العملية التي تسعى الى تحسين القدرات والمهارات والمؤهلات والامكانيات الشخصية وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الاهداف المطلوبة

. متطلبات تنمية وتطوير الذات)

١. حدد اهدافك بوضوح

٢. المقاومة العملية وعدم اليأس

٣. استثمار الفرص المتعدده

٤. التدريب واكتساب المهارات

٥. خالط الناس الناجحين والايجابيين

المرحلة الخامسة : تقويم ومتابعة الذات:-

وهي عملية تشخيصية علاجية لذات تهدف الى تعزيز نقاط القوه وتلافي القصور والضعف فيها ومعالجة وتصحيح الاعوجاج

(.متطلبات تقويم ومتابعه الذات :-

١. تصحيح المسار الشخصي مع الاستمرار

٢. التحلي بصبر

٣. التحلي بمهارة المثابرة

سادساً: معوقات إدارة الذات :

-من أبرز معوقات إدارة الذات :

١. ضعف الشعور بالمسؤولية
 ٢. العجز والكسل
 ٣. سوء التنظيم الشخصي
 ٤. الملل والسآمة.
 ٥. عدم الاقتناع بالتغيير.
 ٦. العادات السلبية
 ٧. التسويف.
 ٨. الغرور والإعجاب بالذات
 ٩. ضعف الشخصية والتبعية للآخرين.
-

سابعاً: القراءة المساعدة (لهذه الوحدة)

١. محمد سرحان المحمودي (٢٠١٥م) تنمية المهارات القيادية مكتبه الوسيطيه صنعاء ص(٤٨-٨٤)
 ٢. مدحت أبو النصر (٢٠٠٨م) إدارة الذات بين المفهوم والاهمية والمحاور القاهرة :دار الفجر للنشر والتوزيع ص(١٧٧-٢٢٧)
-

ثامناً: المراجع:-

١. محمد عزت راجح (١٩٨٥م) اصول علم النفس. القاهرة دار المعارف ص(١٣٢)
 ٢. أكرم رضا (٢٠٠٠م) إدارة الذات دليل للشباب الى النجاح السيده زينب ص(٢٠)
 ٣. تعزيز تقدير الذات. مراج سابق ص(٨٧)
 ٤. محمد سرحان المحمودي (٢٠١٥م) تنمية المهارات القيادية صنعاء الملكيه الوسطى ص (٥١)
-