|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **دردشات: اللقاء الفردي رقم 1** | | | |
| **الاسم رباعي** | **AhmedFaraj Yaser Balousha** | **التخصص** | **Web Developer** |
| **رقم المجموعة** | **Group4** | **المدة المخططة** | **…………………………………….** |
| **تاريخ الجلسة السابقة** | **12/5/2022** | **من الساعة – الى الساعة** | **…………………………………….** |
| **تاريخ الجلسة** | **12/6/2022** | **المدة الفعلية للجلسة** | **…………………………………….** |

|  |
| --- |
| **معرفة الذات والتعارف** |
| **القسم الأول: التعارف المتبادل** |
| 1. من تكون في حياتك المهنية – في سوق العمل حاليا ؟   الشخص المتواصل   1. 2. ما هي تطلعاتك / آمالك / رغباتك في الحياة؟   الطموح الخامس : ان احافظ على الطموح و التطور المستمر  الطموح المالي   1. ماذا تعني لك هذه التطلعات / الآمال / الأمنيات؟   ان تمتلك رؤية مستقبلية |
| 1. **4. أين ترى نفسك الآن - مهنة؟**   أعرف ماذا افعل و افعل المطلوب و احرز تطور   1. 5. ما رأيك في الوصول إلى هذه النقطة؟   وعي محدود |
| 1. ما هي الأولوية التي ترغب في تحقيقها   التطور في العمل الوظيفي و المهني   1. ما هي الأدوات التي استخدمتها و تستخدمها لتحقيق اولوياتك   أذكر نفسي دائما بأهدافي   1. هل انت جاهز و قادر على التغيير   نعم أنا جاهز للتغيير |
| 1. ما هي انجازاتك حتى اللحظة ؟ أشياء فعلتها و انت فخور حاليا بتحقيقها؟   تطوير المهارات فنية تقنية لدي |
| 1. لأي من الأشياء التالية انت مستعد ان تنفق و أشياء انت مستعد ان تضحي بها للوصول الى هدفك؟   التطوع في سبيل الحصول على خبرة |
| 1. ماذا تعتقد عن خياراتك المهنية؟   ان احصل على وظيفة في القطاع الخاص |
| 1. ما هو شعورك تجاه العمل ضمن الفريق   اتحمس عند العمل مع الفريق فأنا احصل على افكار جديدة |
| 1. ماذا تشعر اذا لمح لك احدهم بقوانين او إجراءات يجب اتباعها؟   أتبع التعليمات بسهولة |
| 1. ماذا تعتقد انك تملك كنقاط قوة شخصية مميزة لك   مهارات الاتصال و التواصل |
| 1. ما هو هدفك الأساسي من جلسات الارشاد الوظيفي   رفع مستوى التركيز من خلال تتبع شخص ذو علم و خبرة لخطواتي في سوق العمل |
| Select a list of 5 things that you are willing to do right now to change/improve your situation.  التطوع في مؤسسة محلية  الحصول على فرصة تدريب في موسسات المجتمع الخاص  اكتساب خبرة وظيفية  توسعة شبكة العلاقات |

|  |
| --- |
| **القسم الثاني: التحديات** |
| 1. **التحديات المهنية:**   حدد 5 صعوبات وتحديات مهنية شخصية – تواجهك كفرد تحد من نجاحك في المهنة.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **#** | **الصعوبات و التحديات** | **كيف تحد من نجاحك في مجالك المهني** | |  | ضيق شبكة العلاقات | تقلل فرض الحصول على خبرات | |  | ضعف اللوجستيات | تضعف فرصة تأدية العمل في جو نفسي مريح | |  | عوائق مادية | تخلق جو يحد من الابداع | |  | عدم استقرار الوضع العام في البلاد | توتر وضغط يقلل رغبة العمل | |  | فقدان الشغف | تساهم في انعدام الحماس |  1. **اقترح 5 حلول ممكنة للمعيقات و التحديات التي ذكرتها سابقا.**  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Obstacle** | **Solutions #1** | **Solutions #2** | **Solutions #3** | |  | حضور ورشات عمل تقنية | الانضمام لمجتمعات التواصل الإجتماعي الخاصة بالمجال | التطوع في مؤسسات المجتمع المدني | |  | استغلال أوقات توفر اللوجستيات وتركيز وقت الأعمال فبها | الاستخدام المتعدد والأمثل للموارد المتاحة | إدارة النفقات ووضع اللوجستيات فب الأولويات | |  | إدارة نفقات | تجربة مجالات عمل أخرى | مضاعفة الجهد العملي | |  | تجاهل السلبيات | خلق طقس ذاتي من الإيجابية | مرافقة الأشخاص الناجحين | |  | الدعم الذاتي النفسي | الحصول على قسط كافي من الراحة | التخلص من التشتت | |

|  |
| --- |
| **القسم الثالث: عجلة الحياة** |
| سيساعد هذا التمرين في توضيح أولويات تحديد الأهداف، مما يسمح للمشاركين بالتخطيط لحياتهم بحيث تكون أقرب إلى تعريفهم للتوازن. التوازن الشخصي والذي يبرز اختلاف ​​لكل فرد ويجب تقييمه بمرور الوقت. لذلك، فإن الفحص المنتظم لمدى توازن المشارك. يمكن أن يبرز أنماطًا مفيدة ويساعدهم على معرفة المزيد عن أنفسهم. يمكن للمدرب القيام بذلك مع المشارك أو التوصية لعمله بشكل شخصي. هناك خيار آخر في هذا التمرين وهو أنه يمكن للمشارك أن يطلب من شخص يعرفه جيدًا لإكمال الدرجات له. قد يكون من المفيد أحيانًا الحصول على رأي خارجي حول "توازن" حياتك.  ملاحظة: يجب أن يكون هذا الشخص يثق به المشارك ويقدر رأيه.  باستخدام مقياس من 0 إلى 10، لتقييم مستوى الرضا عن جوانب مختلفة في حياتك . حيث يمثل الرقم 1 رضاءًا منخفضًا للغاية ويمثل 10 درجة رضا عالية جدًا ، قم بتقييم مدى رضاك ​​عن كل مجال من مجالات حياتك. هذا لا يعني مقدار الوقت الذي تقضيه في كل مجال، ولكن مدى رضاك ​​عن جودة كل مجال.  يمكن إجراء هذا التمرين باستخدام أدوات عبر الإنترنت [**https://wheeloflife.io/#**](https://wheeloflife.io/)   |  |  | | --- | --- | | **جانب** | **العلامة**  **(1-10)** | | العائلة و الأصدقاء | 5 | | العاطفة | 6 | | المهنة | 7 | | المال | 8 | | الصحة | 9 | | البيئة المحيطة | 7 | | وقت المرح | 6 | | التطور الشخصي | 8 | | الحياه الروحانية | 9 | | أخرى  القيادة , الأمان | 9 |  |  |  | | --- | --- | | **أشياء رح ابدأ في فعلها للوصول الى مستوى التوازن في حياتي** | **أشياء سوف اتوقف عن فعلها للوصول الى مستوى التوازن في حياتي** | | * **اكتساب خبرات** * **خوض تجارب عملية.** * **تنمية التفكير الإبداعي.** | * **إضاعة الوقت في أمور غير مفيدة.** * **تجاهل السلبيات.** |  |  |  | | --- | --- | | **A picture containing diagram  Description automatically generated** | **A picture containing outdoor object  Description automatically generated** | | Wheel Of Life For Coaching [Guide For 2022]  Figure 1: The Wheel of Life Common Categories | | |

|  |
| --- |
| **القسم الرابع: رأي المرشد الوظيفي** |
| رأي المرشد الوظيفي : |
| توصيات المرشد: |