

نموذج بيانات برنامج تدريبي

البرنامج التدريبي: تخلص من التسويف والتأجيل

لغة البرنامج: اللغة العربية

٣ ساعات

مدة البرنامج:

أهداف البرنامج:

تمكين المشاركين من فهم جذور سلوك التسويف والتأجيل، واكتساب أدوات عملية تساعد على كسر هذا السلوك، وتحقيق إنجاز فعال دون ضغط أو مثالية زائفة.

محتويات

البرنامج:

- 1- مقدمة عن التسويف
- 2- لماذا نؤجل
- 3- أنواع الشخصيات المؤجلة
- 4- أثر التسويف والتأجيل
- 5- استراتيجيات مواجهة التسويف

مخرجات التعلم:

بعد إكمال هذا البرنامج التدريبي، سيكون المشاركون قادرين على:

- 1 - التمييز بين التسويف والتأجيل المبرر والكسل.
- 2 - تحديد الأسباب الشخصية والنفسية التي تقوده للتسويف.
- 3 - التعرف على أنماط الشخصيات المؤجلة.
- 4 - التعرف على الأثر النفسي والمهني الناتج عن التأجيل.
- 5 - التعرف على استراتيجيات فورية للحد من التسويف.
- 6 - تحسين مهارات اتخاذ القرار والبدء السريع في المهام

الفئة المستهدفة :

- 1 - طلاب الجامعات والدراسات العليا
- 2 - موظفون يعانون من تراكم المهام
- 3 - المدربون والمربون والمشرفون التربويون
- 4 - أصحاب المشاريع الصغيرة
- 5 - أي شخص يؤجل أعماله باستمرار ويشعر بالذنب أو الإرهاق بسبب ذلك

المادة التدريبية / التكنولوجيا المستخدمة

1. شاشة عرض أو بروجكتور.
2. شرائح مرئية تشرح المفاهيم الرئيسية وتدعم المحتوى المقدم.
3. سبورة ذكية أو تقليدية.
4. نماذج Google Forms للتمارين والتقييمات.
5. نماذج Microsoft Forms للتمارين والتقييمات.
6. فيديوهات تفاعلية أو مسابقة التسجيل.
7. بطاقات تفاعلية / أوراق تمرين مطبوعة.
8. أدوات تقييم فورية Kahoot