

# أنت علاقتك !

جلسة المكاشفة الذاتية

صفية الشحي  
مذيعة | مدربة | مؤلفة | معلقة صوتية | أم

ماجستير في فن الاتصال الجماهيري  
إعلامية ومدربة معتمدة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي  
كاتبة وإعلامية

# رسالة مني

صفية الشحي



**مرحباً،**

قبل أن تبدأ بالتخطيط لتعزيز حضورك الشخصي وتطوير علامتك الشخصية يجب أن تدرك أنك علامة مميزة شئت أم أبيت.

من المهم أن تحرص على دراسة وضعك الحالي، لتتمكن من تقييم حضورك الشخصي على أرض الواقع وعبر الشبكة.

لقد قمت بتحضير بعض الأسئلة التي ستساعدك على وضع النقاط على الحروف، إعادة النظر في طريقته في التعبير عن أهدافك، وربما تغيير استراتيجيتك التواصلية مع نفسك والآخرين.

السر في نجاح هذا التقييم هو حرصك على مكاشفة الذات.

في هذه المساحة أنت الرقيب الوحيد على إجاباتك، لذا كن مستعداً لمشاركة ذاتك بكل شفافية، وإذا كنت تشعر أن هناك خلل ما، ستساعدك صراحتك مع نفسك على حل نصف المشكلة.

تذكر، بناء علامتك الذاتية المميزة، هو من حقك على نفسك.

**فأنت " علامتك "**

**على بركة الله**

## اكتشاف منطقة شغفك

الشغف هو الشيء الذي تستيقظ كل صباح من أجله، لا تشعر معه بالملل أو التعب أو الاكتفاء، " وربما تطمح لأن تكون وظيفتك أو تعلميك مرتبطان بهذا الشغف "

ما هي اهتماماتك؟

الاجتماعية: .....

العلمية: .....

الصحية: .....

المهنية: .....

الثقافية: .....

المالية: .....

هل هناك اهتمام معين تود لو أنك تقضي وقتاً أطول في ممارسته؟

.....

متى بدأ معك هذا الشغف؟ وكيف؟

.....

هل يمنحك هذا الشغف الطاقة لمواجهة الحياة؟ مساحة حريتك وراحتك

.....

هل ترتبط بعض مهاراتك بهذا الشغف؟ ما هي؟

.....

## اكتشاف منطقة معرفتك بذاتك

اذكر ثلاثة أشياء تعجبك في نفسك

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

اذكر ثلاثة أشياء تعتبرها عناصر أساسية في حياتك، حدد الأسباب

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

اذكر ثلاثة أشياء تؤمن بها: القيم

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

اذكر ثلاثة أشياء تمنحها جل وقتك أو معظمه

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

اذكر ثلاثة أشياء تمنحك الطاقة والقدرة على الاستمرارية

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

إجاباتك السابقة تمثل كل ما تحبه في نفسك وهو ثروتك التي ستستعين بها من أجل تحقيق ذاتك، هذه النعم الغالية التي ستحولها لأدوات فعالة في مسيرتك لتحقيق طموحك

### الآن:

أذكر ثلاثة أشياء لا تحبها في نفسك

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

اذكر ثلاثة أشياء تعتقد بأنها تنفر الناس منك

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

اذكر ثلاثة أشياء تعتبرها ضرورية لكنك لا تمنحها وقتا كافيا

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

اذكر ثلاثة أشياء لا تؤمن بها، وتعتقد أنها ضارة

- ..... -1
- ..... -2
- ..... -3

اذكر ثلاثة أشياء تسرق طاقتك وتجعلك ضعيفا

- ..... -1
- ..... -2
- ..... -3

إجاباتك السابقة تمثل كل الأشياء السلبية، وهي كل ما يجب أن تبتعد عنه قدر الإمكان، مع الانتباه إلا أننا في بعض الأحيان نعرف عن الأمور التي تزعجنا وتلحق بنا الضرر إلا أننا نستمر بالقيام بها. هذه الأسئلة ستساعدك على التفكير بالأمر والابتعاد عن كل ما يمكن أن يدمر حضورك الذاتي وسمعتك الطيبة .

## اكتشاف منطقة المشاعر

في كثير من الأحيان لا نتمكن من فهم مشاعرنا وتأثيرها على طريقة تفكيرنا وحكمنا على الأمور. لفهم المشاعر علينا أن نطرح الأسئلة الصحيحة، ولا نتردد في الإجابة، وقد يحتاج الأمر غوصاً في عمق الذاكرة حتى نفهم ما يجري في اللحظة.

ما الذي تقوله عن نفسك دائماً عندما القيام بأمر جيد؟

.....

ما الذي تقوله عن نفسك عند القيام بأمر غير صحيح؟

.....

ما هو شعورك عن قيامك بهذه المكاشفة الذاتية؟

.....

كيف تريد أن يشعر الآخرون عند التواصل معك؟

.....

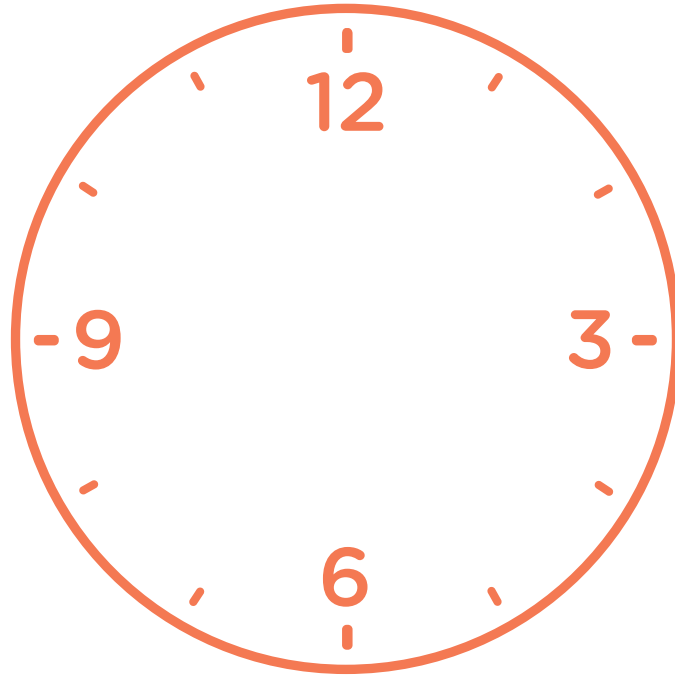
كيف تريد أن يعبر الآخرون عن مشاعرهم حيالك عندما يسمعون عنك؟ اذكر الكلمات أو الصفات

.....

## اكتشاف منطقة النجاح

"لا تنس أن تفعل مخيلتك في هذه النقطة"

ما هو تصورك ليوم ناجح في العمل أو الدراسة؟ صف هذا اليوم منذ لحظة الاستيقاظ حتى لحظة النوم؟ اذكر الأماكن والأنشطة والوقت | اكتب أو استخدم نموذج الساعة



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



اذكر ثلاث أولويات في يومك الناجح؟

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

من هم الأشخاص الذين تود أن تقضي أوقاتك معهم؟

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....

ما هي قوتك الخارقة؟ هذه هي الأشياء التي لا يجيد القيام بها شخص في محيطك كما تفعل أنت، هذه الأشياء التي تميزك وتعتبر سمة بارزة في شخصيتك.  
مثل: " تنظيم الوقت – التفاوض – البيع – تقديم العروض -الكتابة -الحديث – التصميم – التسويق... الخ | يمكن أن تمتلك أكثر من قوة.

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

ما هي الجائزة التي تتخيل أنك يمكن أن تحصل عليها بسبب مميزات شخصيتك؟

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

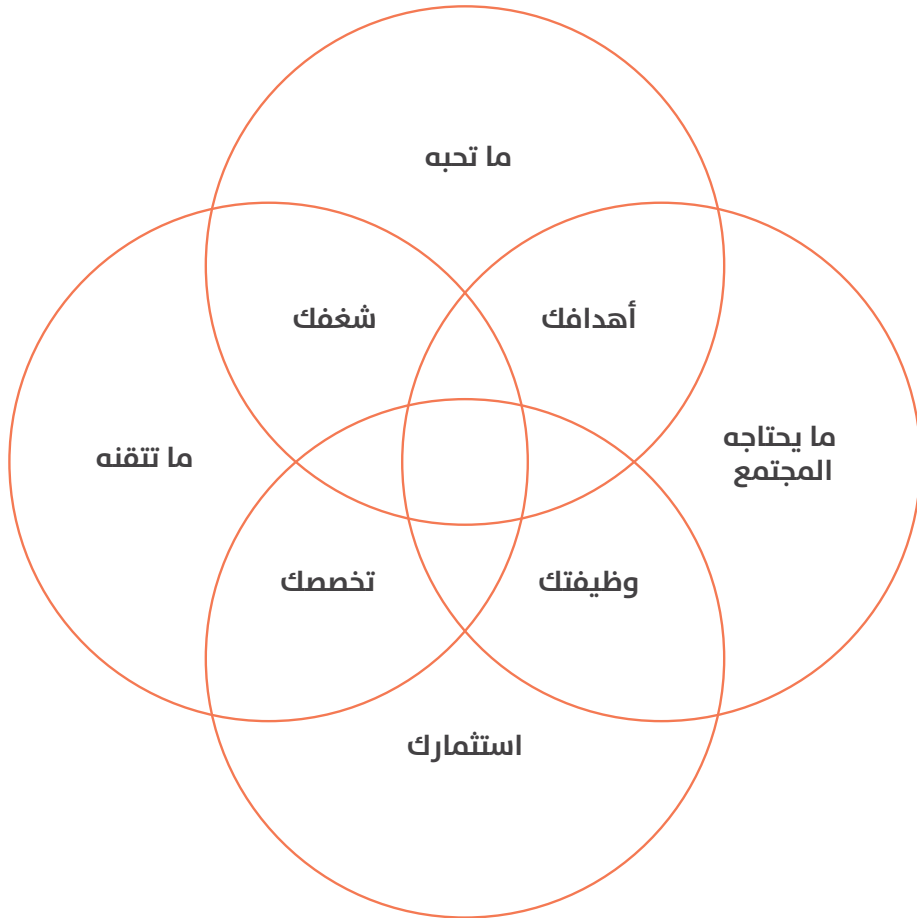
ما هي نقاط قوتك؟

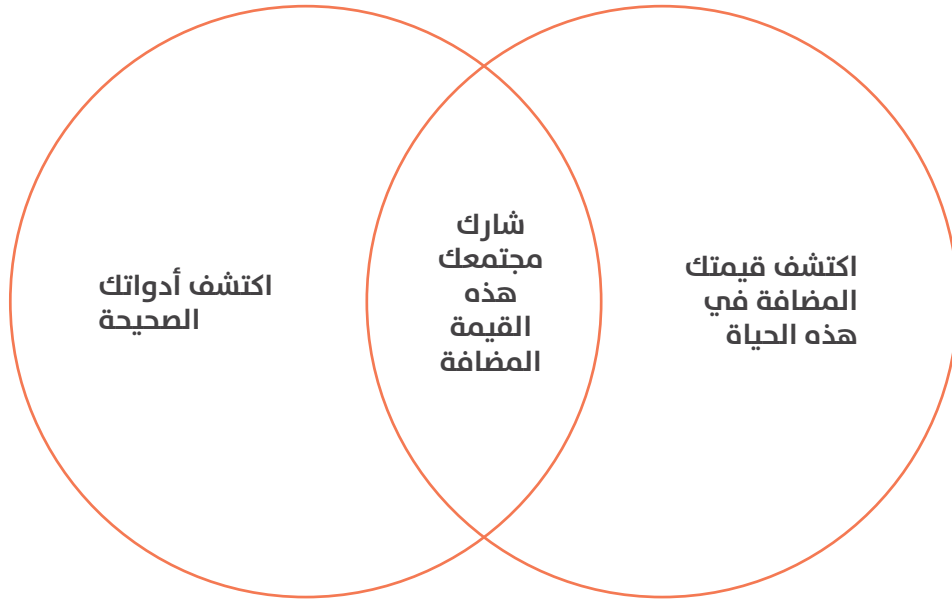
- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

ما هي نقاط ضعفك؟

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

كيف يمكن أن تخدم مجتمعتك ومحيطك؟ ادرس المخطط التالي:





هذا هو أصعب سؤال يمر في هذا التمرين، عليك أن تفكر كثيرا وبناء على كل إجاباتك السابقة، وفي الشيء الأكبر منك، والذي تطمح لأن تحققه من خلال أهدافك في الحياة، وطموحاتك وإنجازاتك.

الغاية من جودك، هي الإضافة التي ستقدمها لمجتمعك ولمحيطك دون انتظار مقابل: مثال: خدمة الأطفال الأيتام – المساهمة في بناء المدارس – تعليم الآخرين مهارة معينة – توعية المجتمع بمرض معين – نشر ثقافة التسامح والأمثلة تطول.

الغاية تولد من الخبرة والمواقف والقيم التي تستند إليها في رحلتك في هذه الحياة. فكر جيدا فقد يطول الأمر، لكنك ستكتشفه لا محالة.

محيتي

صفية الشحي

## يضم البرنامج التدريبي " أنت علامتك "

- الجزء الأول: ما هي العلامة الشخصية؟
- الجزء الثاني: كيف نبني علامتنا الشخصية؟
- الجزء الثالث: تقييم العلامة الشخصية
- الجزء الرابع: كيف نضع المحتوى الصحيح؟
- الجزء الخامس: كيف نبني استراتيجية اتصالية فعالة؟

لبدء رحلة " أنت علامتك "،  
تواصل معنا لشراء نسختك من البرنامج التدريبي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

[safia@qrucommunication.com](mailto:safia@qrucommunication.com)

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

مدير الحسابات

[contact@qrucommunications.com](mailto:contact@qrucommunications.com)



SAFIA AL SHEHI