

كيف تعيد ترتيب أولوياتك؟

ورقة عمل

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

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



في كل بداية جديدة ، ذكر نفسك بحقك في تحقيق أحلامك ، ومن الأمور التي من الضروري الاهتمام بها عند الاستعداد لبداية جديدة ، هي دراسة مخرجات المرحلة السابقة ، والتوقف عند أهم الإنجازات ، وكذلك اتخاذ القرارات بالتطوير أو التغيير المطلوب . من المهم أن تحدد فترة "للعزلة الاختيارية " حيث تبدأ بمراجعة كل المحطات في العام السابق .

اطرح أسئلة مثل: ما هي الإنجازات التي حققتها ؟ ما هي التحديات التي واجهتك ؟ أين توقفت ولم تتابع مسيرتك ، ولماذا ؟ متى زاد مستوى تحفيزك، وما هي مصادره؟ ما هو الشعور الذي رافقك في هذه الرحلة؟ وكيف تعاملت مع التحديات الداخلية الناجمة عن الملل، عدم الجدوى أو الثقة المهزوزة بقدراتك ؟
إذن ،

في مرحلة تأمل ودراسة الوضع الحالي، هناك ثلاث أسئلة مهم طرحها
والإجابة عليها في مفكرتك :

بماذا أشعر ؟

ما الذي أعرفه؟

ما الذي أفكر به؟

هل ما تعتقده عن نفسك صحيح ؟

قبل أن تبدأ بوضع مخططاتك للعام الجديد توقف قليلا للتفكير بالتحديات الداخلية ،
والتي تتشكل بفعل المعتقدات الراسخة عن أنفسنا وعن الآخرين . ما هي الأمور التي
تكررها عن نفسك كل يوم قبل أن تقدم على خطوة جديدة ؟ هل هي إيجابية
ومحفزة ، أم سلبية ومحبطة؟

في جدول مقسوم إلى قسمين ، حدد معتقدات إيجابية تكررهما دائما ، و أخرى تراها
معتقدات سلبية

معتقدات سلبية	معتقدات إيجابية

بعد أن تحدد القائمتين ، أبدأ بسرد كل الأدلة والأمثلة التي تعزز معتقداتك الإيجابية
وتؤكدها .

المعتقد الإيجابي 1

.....
.....

الأدلة :

- 1
- 2
- 3

المعتقد الإيجابي 2

- 1
- 2
- 3

المعتقد الإيجابي 3

- 1
- 2
- 3

المعتقد الإيجابي 4

..... 1

..... 2

..... 3

المعتقد الإيجابي 5

..... 1

..... 2

..... 3

بعد سرد كل الأدلة ، أريدك أن تفكر بالمعتقدات السلبية ، اختر أقوى ثلاثة معتقدات تتكرر في حياتك ، وأسرد الأدلة التي تؤكد هذا المعتقد .

المعتقد السلبي 1

.....

.....

الأدلة :

..... 1

..... 2

..... 3

ما نسبة صحة هذا المعتقد ؟ 1-10

.....
.....

لنحوه إلى معتقد إيجابي

.....
.....

المعتقد السلبي 2

.....
.....

الأدلة :

- 1
- 2
- 3

ما نسبة صحة هذا المعتقد ؟ 1-10

.....
.....

لنحوه إلى معتقد إيجابي

.....
.....

المعتقد السلبي 3

.....
.....

الأدلة :

- 1
- 2
- 3

ما نسبة صحة هذا المعتقد ؟ 1-10

.....
.....

لنحوه إلى معتقد إيجابي

.....
.....

ما هي القيم التي سأنطلق منها ؟

القيم هي مجموعة المبادئ التي تنطلق منها عندما تتخذ قرارا في حياتك، تساعدك في المواقف الصعبة ، وتعكس هويتك عند الآخرين من خلال سلوكياتك اليومية . القيم التي تؤمن بها ، قد تتشابه مع آخرين ، لكن المختلف هو طريقة فهمك لهذه القيم . القيم يمكن أن يعاد ترتيبها حسب أولوياتك في الحياة . من الضروري أن تحدث توازنا بين ما تعتقد أنك تؤمن به ، وما تفعله .

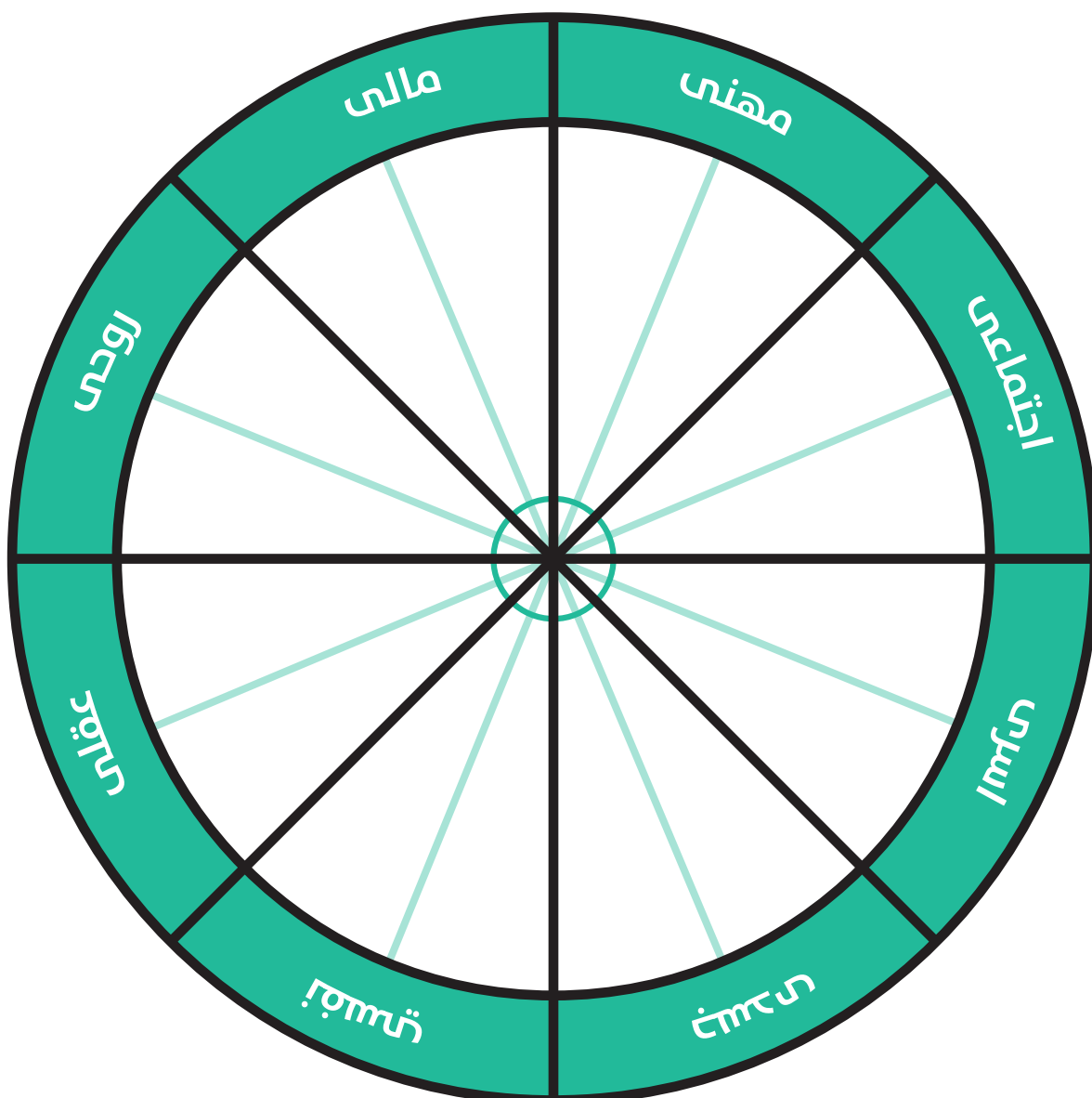
- حدد عشرة قيم أساسية تؤمن بها
- رتبها حسب الأولوية
- اربط القيم بالأهداف التي تريد تحقيقها
- راقب ممارساتك وسلوكك اليومي ، هل تعكس قيمك الحقيقية؟

السلوك	الهدف	ترتيب الأولوية	القيمة

ما هي الأهداف التي أريد إنجازها في 2022؟

بعد أن حددت قيمك، مهم أن تحدد أولوياتك. يمكنك استخدام تمرين عجلة الحياة لتحديد المناطق الثمان الرئيسية التي تريد العمل على تطويرها من خلال الأهداف التي ستحددها.

- حدد المناطق التي تريد العمل على تطويرها
- امنح نفسك تقييماً من 1 إلى 10 في كل منطقة، واحد غير راض أبداً، 10 راض تماماً.
- تأكد من تدعيم هذا التقييم بالأدلة (فنحن لا نريد أن ندمر أعلامنا بالفرضيات المغلوبة عن أنفسنا)
- حدد هدف واحد كبير لكل منطقة (تذكر يجب أن يكون هدف محدد وواضح وقابل للتحقيق والقياس)
- ضع أهداف فرعية تحت كل هدف كبير
- حدد الخطوة الأولى التي ستقوم بها حتى تبدأ بالإنجاز



لا تنس أن تمرر هذه الأوراق لغيرك حتى تعم الفائدة علي الجميع

لمعرفة المزيد حول:

تدريب المؤسسات – تدريب الأفراد – الجلسات الفردية
الجلسات المباشرة عبر الشبكة – إصداراتي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

safia@qrucommincations.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

