

# برنامج مهارات الإتصال الإرشادي الفعال



# الوحدة الثالثة

---

التخطيط الأكاديمي والمهني

3

## ويتناول المواضيع الفرعية التالية:

يوم التنفيذ	الموضوع
الأول	3.1: كيفية بناء الأهداف الأكاديمية والمهنية قصيرة وطويلة المدى.
الثاني	3.2: طرق بناء خطط دراسية فردية.
الثالث	3.3: استكشاف فرص العمل في نطاق التخصص الدراسي.
الرابع	3.4: مهارات كتابة السيرة الذاتية وخطاب التقديم.
الخامس	3.5: تقنيات الاستعداد للمقابلات الشخصية.

## "الهدف العام من البرنامج التدريبي"

**تزويد المشاركين بالمهارات اللازمة لتطوير خطط أكاديمية ومهنية فعّالة، تساعدهم في تحديد أهدافهم وتحقيق النجاح الأكاديمي والتقدم المهني.**



# اليوم التدريبي الأول

الأنشطة النظرية والعملية



### 3.1: كيفية بناء الأهداف الأكاديمية والمهنية قصيرة وطويلة المدى.

#### الهدف العام:

هو تقديم إرشادات واستراتيجيات فعّالة لتحديد الأهداف الأكاديمية والمهنية للطلاب، مع التركيز على كيفية تخطيط الأهداف القصيرة والطويلة المدى بطريقة مدروسة. يهدف الموضوع إلى مساعدة الطلاب في تحديد أهداف واضحة وواقعية تدعم تطورهم الأكاديمي وتحقيق طموحاتهم المهنية، مع ضمان التوازن بين الأهداف الحالية والمستقبلية لتحقيق النجاح المستدام.



## مفهوم الأهداف الأكاديمية والمهنية

### الأهداف الأكاديمية

**تعريفها:** الأهداف المتعلقة بالتعليم والتعلم.

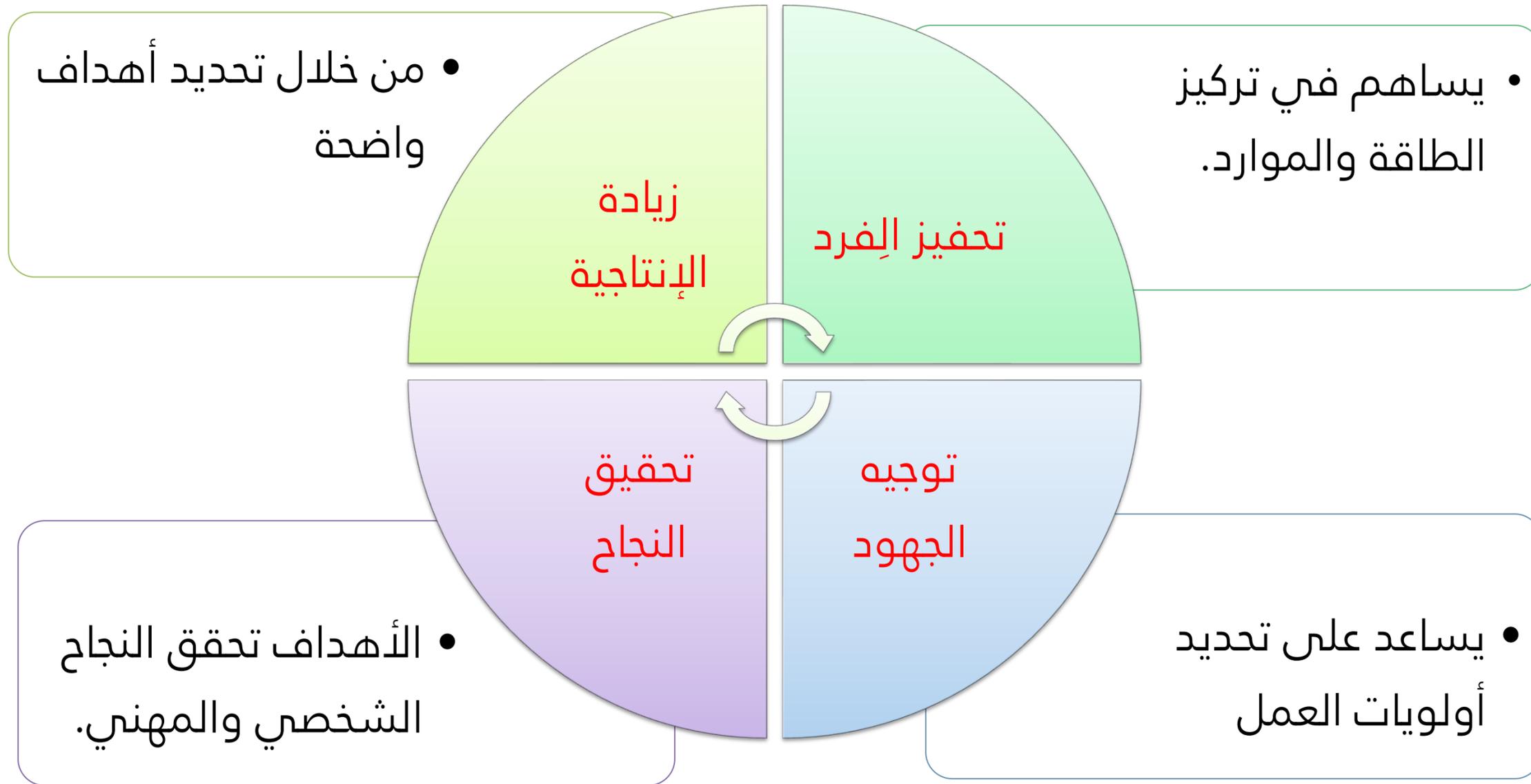
أمثلة: تحسين GPA، إتمام مشروع بحثي، الحصول على درجة أكاديمية معينة.

### الأهداف المهنية

**تعريفها:** الأهداف التي تتعلق بالتطور في الحياة المهنية.

أمثلة: الحصول على ترقيّة، اكتساب مهارات جديدة، الحصول على شهادة مهنية.





## 2. أمثلة على الأهداف الأكاديمية:

❖ تحسين المعدل التراكمي في الفصل القادم.

❖ التقديم لفرص تدريبية أو منح دراسية. إتمام

❖ بحث أكاديمي بنجاح.



## بناء الأهداف الأكاديمية

### 1. SMART:

S	محددة	Specific
M	قابلة للقياس	Measurable
A	قابلة للتحقيق	Achievable
R	واقعية	Realistic
T	محددة زمنياً	Time-bound

### 2. أمثلة على الأهداف الأكاديمية:

تحسين المعدل التراكمي في الفصل القادم. التقديم لفرص تدريبية أو منح دراسية. إتمام بحث أكاديمي بنجاح.

## بناء الأهداف المهنية

### 1. وضع أهداف مهنية:

تساعد في تطوير المهارات والارتقاء في المسار المهني

### 2. أمثلة على الأهداف المهنية:

الحصول على ترقية أو منصب أعلى. اكتساب مهارات القيادة أو إدارة الفريق. التقديم لدورة تدريبية أو شهادة مهنية.



## الربط بين الأهداف الأكاديمية والمهنية

1. كيف تؤثر الأهداف الأكاديمية على الأهداف المهنية؟

تحقيق التوازن بين الأهداف:

- ❖ تنظيم الوقت بين الأهداف الأكاديمية والمهنية.
- ❖ دمج الأهداف الأكاديمية في التقدم المهني.

استراتيجيات تحقيق الأهداف

1. تقسيم الأهداف إلى مهام صغيرة.
2. إعداد خطة زمنية واضحة لتحقيق الأهداف.
3. التقييم الدوري للتأكد من التقدم نحو الأهداف.
4. التكيف مع التحديات وتعديل الأهداف إذا لزم الأمر.

## التحديات في تحقيق الأهداف وطرق التغلب عليها:

### 1. التحديات الشائعة:

- ❖ إدارة الوقت.
- ❖ القلق من الفشل.
- ❖ صعوبة التوازن بين الحياة الأكاديمية والمهنية.

### 2. استراتيجيات التغلب عليها:

- ❖ تقسيم الأهداف إلى خطوات صغيرة.
- ❖ استراتيجيات التحفيز الذاتي.
- ❖ الاستفادة من الدعم الاجتماعي.

