

برنامج مهارات الإتصال الإرشادي الفعال



اليوم التدريبي الثاني

الأنشطة النظرية والعملية



4.2: إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية.

الهدف العام:

هو تسليط الضوء على أهمية تقنيات إدارة الوقت في مواجهة ضغوط الحياة الأكاديمية، وكيفية تنظيم الوقت بشكل فعّال لتحقيق التوازن بين الدراسة والأنشطة الأخرى. يهدف الموضوع إلى تزويد الطلاب بالاستراتيجيات اللازمة لإدارة مهامهم الدراسية بفعالية، وتقليل مستويات التوتر والضغوط الأكاديمية، مما يعزز من قدرتهم على تحقيق النجاح الأكاديمي بشكل مستدام.



❖ أساسيات إدارة الوقت تحديد الأهداف الأكاديمية:

- **قصيرة المدى** (مثال: إنهاء واجب، التحضير لامتحان).
- **طويلة المدى** (مثال: التخرج، تعلم مهارات جديدة).

تقنيات تحديد الأولويات:

- مصفوفة أيزنهاور: تقسيم المهام حسب الأولوية.
- تحديد المهام العاجلة والمهمة.



❖ التخطيط والتنظيم

➤ التخطيط الأسبوعي والشهري.
➤ تخصيص وقت للدراسة، الراحة، والنشاطات الاجتماعية.

كيفية وضع خطة دراسية:

➤ مراجعة الأداء بشكل دوري وتعديل الخطط إذا لزم الأمر

استراتيجيات متابعة التقدم:

❑ مصادر الضغوط الأكاديمية:

1. الامتحانات، المشاريع، الواجبات.
2. استراتيجيات للتقليل التوتر: التنظيم الجيد.
3. تقنيات الاسترخاء: مثل التنفس العميق، التأمل. أهمية النوم والراحة.

❖ تقنيات التحفيز الذاتي

1. كيفية الحفاظ على الدافع: تحديد أهداف قصيرة المدى.
2. المكافأة الذاتية بعد إنجاز المهام.
3. تعزيز الثقة بالنفس: التغلب على الخوف من الفشل

❑ الاستفادة من الموارد الأكاديمية

استخدام الموارد الجامعية:

- 1- المكتبات،
- 2- المراجع الإلكترونية،
- 3- والدورات التدريبية.

التعاون مع الآخرين:

- 1- المجموعات الدراسية،
- 2- الاستفادة من دعم الأساتذة والزملاء

❖ تقنيات مكافحة المماطلة

فهم أسباب المماطلة:

1. التأجيل بسبب الشعور بالإرهاق.
2. استراتيجيات لتجنب التسويف: تقنية بومودورو: العمل لمدة 25 دقيقة، ثم أخذ استراحة قصيرة.
3. تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة.

□ التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية

كيفية تخصيص وقت للنشاطات الشخصية: تخصيص وقت للهوايات والراحة.

أهمية التوازن:

تأثير التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية على الصحة العقلية والأداء الأكاديمي.



❖ الأنشطة التفاعلية:

➤ تمارين عملية:

تحديد الأولويات ووضع خطة دراسية.

➤ جلسات استرخاء:

تقنيات التنفس العميق والتأمل.

➤ ورش عمل:

استراتيجيات التخلص من المماطلة.

