

# برنامج مهارات الإتصال الإرشادي الفعال



# اليوم التدريبي الرابع

الأنشطة النظرية والعملية

4

### 5.3: وضع خطط لتحسين الأداء.

#### الهدف العام:

هدف موضوع "وضع خطط لتحسين الأداء" هو استكشاف كيفية تطوير استراتيجيات فعّالة لتحسين الأداء الأكاديمي أو المهني من خلال تحديد الأهداف الواضحة، وتقييم نقاط القوة والضعف، وتطبيق أساليب التحسين المستدامة. يهدف الموضوع إلى تزويد الأفراد بالأدوات اللازمة لوضع خطط تحسينية مدروسة تسهم في تعزيز أدائهم وزيادة كفاءتهم في مختلف المجالات، سواء في الدراسة أو العمل.



## ❖ مقدمة حول أهمية وضع خطط لتحسين الأداء

لماذا يعتبر وضع خطة لتحسين الأداء أمرًا مهمًا؟

1. تعزيز التحصيل الأكاديمي والمهني.
2. مواجهة التحديات الأكاديمية بطريقة منظمة.
3. تحقيق أهداف التعلم بشكل مستدام.

□ العلاقة بين الأداء والتخطيط:

كيف يؤثر التخطيط الجيد في تحسين الأداء العام.

متى يجب وضع خطة لتحسين الأداء؟:

1. عندما يتم تحديد نقاط الضعف أو الإخفاقات.
2. عند السعي لتحقيق أهداف جديدة أو طموحات أكاديمية.



## ❖ تقييم الأداء الحالي

### أدوات التقييم الذاتي:

- تحليل درجات الاختبارات السابقة والمشاريع.
- مراجعة ملاحظات المعلمين أو أساتذة المواد.

### التغذية الراجعة:

- كيف يمكن للطلاب استخدام التغذية الراجعة من المعلمين لتحليل أدائهم.
- تحديد القوة والضعف بناءً على الملاحظات.



## ❖ التقييم الذاتي:

### طرح الأسئلة المهمة:

ما هي نقاط القوة التي أتمتع بها؟

ما هي مجالات الضعف التي أحتاج للعمل عليها؟

أهمية الإخلاص والواقعية في التقييم الذاتي؟





## ❖ تحديد الأهداف الأكاديمية

### كيفية تحديد أهداف أكاديمية ذكية SMART

- محدد: تحديد الهدف بوضوح.
- قابل للقياس: تحديد معايير قياس الأداء.
- قابل للتحقيق: التأكد من أن الهدف ممكن التحقيق.
- واقعي: التأكد من أن الهدف يتماشى مع الموارد المتاحة.
- محدد بزمن: تحديد الإطار الزمني لتحقيق الهدف.

### أمثلة على الأهداف الأكاديمية:

- ✓ تحقيق معدل تراكمي 3.5 في الفصل الدراسي القادم "تحسين مهارات الكتابة الأكاديمية خلال شهرين".

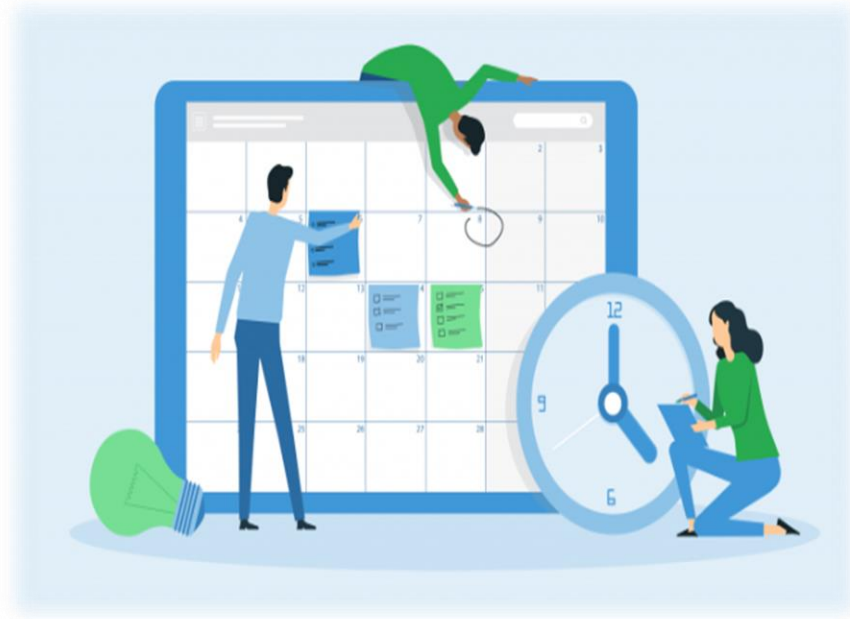
## ❖ تطوير استراتيجيات لتحقيق الأهداف

### ○ التخطيط للوقت وإدارته:

- وضع جدول زمني للمذاكرة والأنشطة الأكاديمية.
- استخدام تقنيات إدارة الوقت مثل تقنية بومودورو وتقنيات تقسيم الوقت

### Time Blocking

- تقنيات الدراسة الفعّالة: تطبيق استراتيجيات الدراسة النشطة مثل الخلاصة والتلخيص.
- استخدام الخرائط الذهنية والعصف الذهني للمراجعة.





## ❖ التغلب على العقبات والتحديات

### 1. تحديد العوائق المحتملة:

مثل قلة التركيز، المماطلة، والضغط الاجتماعية.

### 2. استراتيجيات التغلب على المماطلة:

تجنب التسويف باستخدام تقنيات مثل تحديد "وقت صغير" للعمل على المهام (مثل 15 دقيقة فقط).

### 3. التعامل مع الإحباط والقلق:

تقنيات إدارة التوتر والقلق مثل التنفس العميق، التأمل، أو التمارين الرياضية.

## ❖ المراجعة المنتظمة:

- وضع خطة لمراجعة المحتوى بشكل دوري.
- استخدام تقنيات المراجعة مثل المراجعة المتوزعة ( Spaced Repetition).
- الاستفادة من الأدوات الرقمية: استخدام التطبيقات والمواقع مثل Google Calendar , Trello , أو Notion لتنظيم المهام

## ❖ استراتيجيات التحفيز والمتابعة الذاتية المكافآت والتقدير الذاتي:

- كيف يمكن تحفيز نفسك على متابعة الخطة من خلال المكافآت الصغيرة عند تحقيق الأهداف.**
1. الحفاظ على الدافع طويل الأمد: أهمية البقاء متحفزاً رغم التحديات الأكاديمية.
  2. تحديد أسباب شخصية تدفعك للاستمرار في العمل على تحقيق الأهداف.
  3. التقييم المستمر: كيف يمكن للطلاب مراجعة تقدمهم بانتظام وتعديل خططهم بناءً على النتائج.

## ❖ استخدام التغذية الراجعة لتحسين الأداء المستمر

1. مراجعة التغذية الراجعة: كيف يمكن استخدام ملاحظات المعلمين والزملاء لتحسين الأداء.
2. التفاعل مع المعلمين والمستشارين الأكاديميين: أهمية طلب التغذية الراجعة والمساعدة عند الحاجة.
3. تعديل الخطة وفقاً للتغذية الراجعة: كيف يمكن استخدام النقد البناء لتحسين استراتيجيات الدراسة.

## ❖ التقييم النهائي ومراجعة الخطة

1. تقييم الأداء في نهاية الخطة: كيف يتم قياس مدى تحقيق الأهداف.
2. التعديل المستمر للخطة: كيف يتم تعديل الخطة بناءً على النتائج المحققة.
3. الاحتفال بالإنجازات: أهمية مكافأة النفس بعد تحقيق الأهداف الأكاديمية.

## ❖ التشجيع على الاستمرار في التقييم الذاتي:

- ❑ كيف يمكن للطلاب استخدام الأدوات التي تم تعلمها لتحقيق تحسن مستدام.
- ❑ التأكيد على التكيف المستمر: أهمية القدرة على التكيف مع الظروف والتحديات الجديدة.

