



أنشطة دورة بقيادة ذاتك تحلو حياتك

..... أسم مبدع القيادة الذاتية :

## المدرّب: خلفان المفرجي



➤ مدير مساعد الموارد البشرية بهيئة تنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة

➤ خبير تدريب سابق في هيئة تنمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة

➤ مدرب وكوتش في التمكين الشخصي والاستثمار المعرفي

➤ مالك ومقدم البرنامج التدريبي معرفتك استثمار (اكتشف عملتك)

➤ مؤلف كتاب مالي أراك منكسرا؟

➤ صاحب منصة تأثير دوم التعليمية

➤ ماجستير تخصص تقنيات التعليم.

➤ مدرب معتمد في برنامج الصحة الأيضية.

➤ رائد أعمال.

➤ مشرف النشاط العلمي بوزارة التربية والتعليم.

➤ خبرة في الإلقاء وتقديم البرامج.

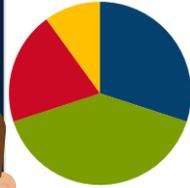
➤ خبرة في مهارة العصف الذهني والإبتكار في العمل.

# القانونين الكونية

ماهي القوانين الكونية؟

هي قوانين وقواعد ربانية تدير الكون و

تسري على كل شيء بدون أي استثناء



قانون الاستحقاق

# المحاور الرئيسية للدورة



- (1) مفهوم قيادة الذات
- (2) القدرة القيادية
- (3) العادات واحترافية قيادة الذات
- (4) تقنية كلمة ملك في قيادة الذات
- (5) آلية توظيف العادات السبع للناس الأكثر فعالية في قيادة الذات
- (6) قيادة الذات في جميع جوانب الحياة
- (7) تمرين تنمية قيادة الذات ووتوظيف قاعدة 20-80 في قيادة الذات
- (8) تقنية الأسئلة الذكية في قيادة الذات نحو تحقيق الأهداف

لقاء المبدعين



who  
are  
you



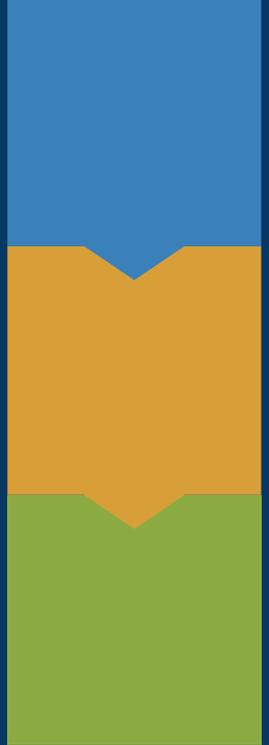
# العادات واحترافية قيادة الذات

# تمرين العادات اليومية

اكتب العادات التي تقوم بها يوميا من بداية يومك إلى وقت نومك

احصر العادات الإيجابية والعادات السلبية التي تقوم بها يوميا

استبدل العادات السلبية بعادات ايجابية



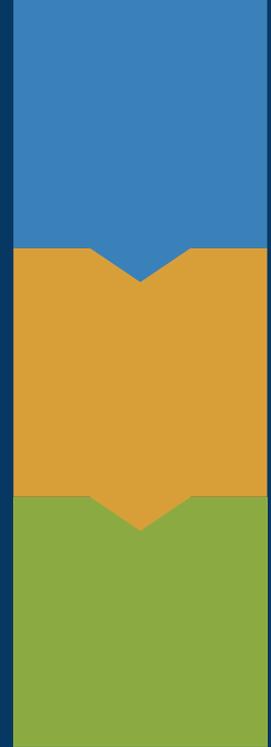
# تمرين العادات اليومية (من بداية يومك إلى وقت نومك)

## أولاً العادات اليومية الإيجابية

..... العادة الأولى -

..... العادة الثانية -

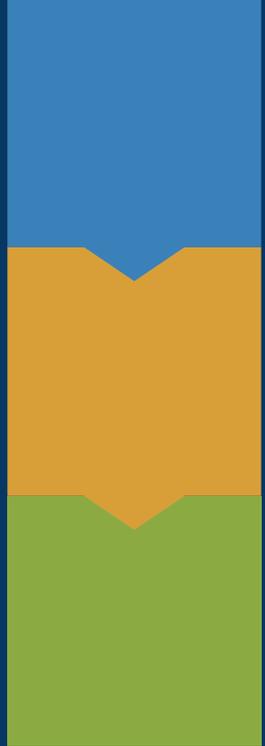
..... العادة الثالثة -



# تمرين العادات اليومية (من بداية يومك إلى وقت نومك)

## ثانيا العادات اليومية السلبية

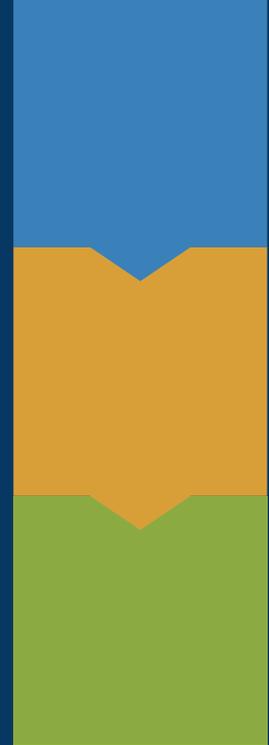
- العادة الأولى .....
- العادة الثانية .....
- العادة الثالثة .....



# تمرين العادات اليومية (من بداية يومك إلى وقت نومك)

## ثالثا العادات البديلة للعادات السلبية

- العادة الأولى .....
- العادة الثانية .....
- العادة الثالثة .....





**تقنية  
كلمة ملك  
في قيادة الذات نحو الهدف**

# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الهدف الذي تريد الوصول له

.....

ما الدوافع لذلك الهدف:

..... الدوافع الذاتية

..... الدوافع المادية

..... الدوافع الاجتماعية والعائلية

..... الدوافع الروحانية

ما هو الفعل الذي احتاجه لتحقيق ذلك الهدف

.....



## تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

أولاً أكتب ، ما الهدف أو الإنجاز الذي تريد الوصول له؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الدوافع لذلك الهدف:

الدوافع الذاتية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الدوافع لذلك الهدف:

الدوافع المادية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الهدف



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الدوافع لذلك الهدف:

الدوافع المادية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الدوافع لذلك الهدف:

الدوافع الاجتماعية والعائلية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما الدوافع لذلك الهدف:

الدوافع الروحانية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# تمرين الصفات المشتركة للقيادات الناجحة في كلمة (ملك)

ما هو الفعل الذي احتاجه لتحقيق ذلك الهدف (العادات اليومية والافعال التي تحتاجها)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





قيادة الذات  
و  
العادات السبع  
للناس الأكثر فعالية

تمرين

باص القيادة المثالية

ارسم في الباص كل جزء وارمز له بصفه من صفات

القائد ترا أهميتها

ابدأ في الصفحة التالية –

شاركنا بعد الانتهاء بالرسمه على مواقع التواصل الاجتماعي





قيادة الذات  
و  
في جميع جوانب الحياة

# تمارين التوازن في عجلة الحياة

# عجلة الحياة

الإجتماعي



العائلي



الترفيهي



الروحي



التمموي



الصحي



المالي



العملي



# تابع تمرين التوازن في عجلة الحياة

أكتب وضعك الحالي -  
ثم قيم نفسك من 1-10 في كل جانب من جوانب الحياة

الاجتماعي	العائلي	الترفيهي	العملي	المادي	التنموي	الصحي	الروحي

# تابع تمرين التوازن في عجلة الحياة

---

أكتب العادات التي تحتاجها للنمو  
في الجوانب التي تحتاج للنمو فيها

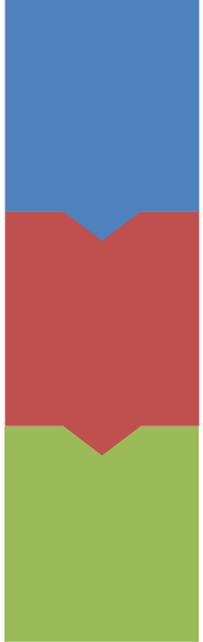


# تنمية قيادة الذات

# تمرين تنمية قيادة الذات

---

أولاً حطم القيود الذهنية ( عقلية )  
ثانياً أحصر نقاط القوة والضعف لديك  
ثالثاً التعاون مع الآخرين



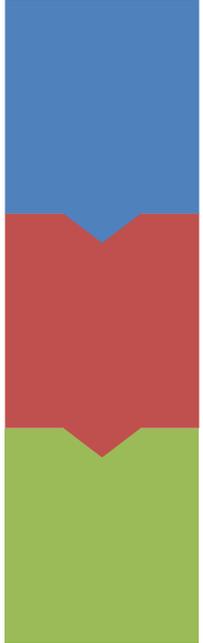
قاعدة 20-80

# تطبيق قاعدة 80-20 في قيادة الذات

ركز على الاعمال التي تصنف من ال 20%

احصر عاداتك وأعمالك اليومية وتأمل بها هل هي تعطيك  
نتيجة أم لا

استبدل كل عادة أو سلوك لا يعطيك أي نتائج

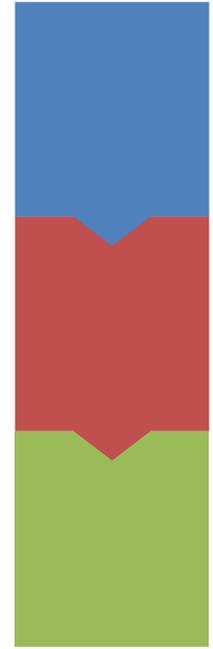


# تقنية الأسئلة الذكية

# من أروع التقنيات لقيادة ذاتك نحو تحقيق الأهداف



## تقنية الاسئلة الذكية



اكتب ثلاثة أهداف أو

إنجازات تريد تحقيقها؟؟

M	T	W	T	F	S
6	7	1	2	3	4
13	14	8	9	10	11
20	21	15	16	17	18
27	28	22	23	24	25

A person wearing blue jeans and brown shoes stands on a large white arrow painted on a paved surface. The arrow points downwards. The person is positioned at the top of the arrow, with their feet on the shaft. The background is a textured, light-colored pavement with some darker patches and white lines.

ما الذي يوقفك من تحقيق تلك  
الإنجازات أو الاهداف؟

ما الذي ستراه عندما تحقق تلك

الإنجازات والأهداف.. وما هي

مشاعرك حينها؟



ما هي العادات اليومية التي  
تحتاجها لتحقيق تلك الإنجازات  
والأهداف؟

ترجمة: عبدالله الخريف  
Twitter: @AbdullahK5

أنت المسؤول عن حياتك !

COMFORT  
ZONE



إذا انت المسؤول في الانتقال

من منطقة الراحة إلى منطقة النجاح

وعاداتك تحدد مصيرك

# خالص الشكر والتقدير لكم، نسعد بتواصلك:



95250251



@almufarji16



Khalfan Almufarji



KhalfanAlmufarji



@almufarji1



YouTube **خلفان المفرجي**



almufarji16@gmail.com

