حدد أهدافك وأنطلق

المـدرب / نبيل فتحي

هل لديك هدف؟

- فإذا كنت لا تدري ماذا تريد في هذه الدنيا، فإنك لن تشعربأهمية أي شيء، سيبدو كل شيء في عينيك بلا معنى، وسترين كل الألوان من حولك باهتة، ولا أستغرب لو شعرت ببعض أعراض الاكتئاب.

- يقول المثل الصيني: (إذا كنت لا تعرف إلى أين تذهب فكل الطرق تؤدي إلى هناك)

المـدرب / نبيل فتحي

محاور المحاضرة

مفاهيم عامة

أسباب عدم التخطيط

أهمية التخطيط

خطوات صناعة الاهداف

المـدرب / نبيل فتحي

مفاهيم عامة

المـدرب / نبيل فتحي

الحلم : نتيجة نتمناها

الهدف : هو الامر الذى يرغب الانسان في تحقيقه وانجازه

الرؤية : هي نظرة الانسان المستقبلية لذاته

المـدرب / نبيل فتحي

الخطوات السبع لتحديد الأهداف

بعد الاستعانة بالله تعالى والتوكل عليه هناك خطوات لا بد لمن أراد تحقيق هدفه أن يتبعها وهي:

- تعيين الهدف
- معرفة فوائد الهدف
- معرفة عوائق الهدف
- جمع المعلومات الضرورية لتحقيق الهدف
- وجود أشخاص يعملون على المساعدة لتحقيق الهدف
- وضع خطة عمل محددة
- تحديد تاريخ لبلوغ الهدف

المـدرب / نبيل فتحي

أسباب عدم التخطيط للهدف

المـدرب / نبيل فتحي

ضعف الثقة والاعتقاد بأن التخطيط ليس للأفراد

قلة المعرفة بالتخطيط

حب الهروب من الالتزامات التي يتطلبها التخطيط

يظن البعض ان التخطيط يتطلب وقتا كبيرا

أهمية التخطيط للهدف

المـدرب / نبيل فتحي

١- وضوح الرؤية وتحديد الهدف

٢- استخدام أمثل للموارد والامكانات

٣- السيطرة على مشاكل التنفيذ

٤- تقليل المخاطر المتوقعة

المـدرب / نبيل فتحي

الاجزاء الرئيسية للحياة المتزنة

المـدرب / نبيل فتحي

الجزء الروحاني

الجزء الصحي

الجزء الشخصي

الجزء الاسرى

الجزء الاجتماعى

المـدرب / نبيل فتحي

الجزء المهني

الجزء المادي

المـدرب / نبيل فتحي

قبل ان تبدأ أسأل نفسك

أين أنا الان ؟

ماذا أريد ؟

لماذا أريده ؟

متى أريده ؟

كيف أستطيع الحصول عليه ؟

المـدرب / نبيل فتحي

SWOT مصفوفة تحليل

نقاط القوة Strengths	حاضر او واقع جيد
نقاط الضعف Weaknesses	حاضر او واقع غير جيد
الفرص Opportunities	مستقبل جيد
التهديدات Threats	مستقبل غير جيد

المـدرب / نبيل فتحي

نقاط القوة

القدرات الشخصية والمواهب التي تمتلكها والتي انت قادر على الافادة منها في العمل أو في حياتك

احذر أن تقع في مجاملة ومدح مع النفس وكن واقعيا

المـدرب / نبيل فتحي

نقاط الضعف

هي الامور التي أنت بحاجة الى تحسينها وبإمكانك ذلك

ادراك نقاط الضعف هي الخطوة الاولى نحو تحسين الاداء

المـدرب / نبيل فتحي

الفرص

المجالات التي تملك فيها فرص
اما في مجال نشاطك أو خارجة

المـدرب / نبيل فتحي

المخاطر

هي الامور التي تمنعك من تنفيذ ما تريد فعله

المـدرب / نبيل فتحي

خطوات صناعة الاهداف

سجل أهدافك

قسم أهدافك

اقطع خطوط التراجع

كن واقعيا

المـدرب / نبيل فتحي

تابع صناعة الاهداف

لا تتوقف اطلاقا

احذر الرغبة في الفشل

المـدرب / نبيل فتحي

أنواع الاهداف

أهداف بعيده المدى

أهداف متوسطة المدى

أهداف قريبة المدى

المـدرب / نبيل فتحي

فوائد تحديد الاهداف

تحرص على طاعة الله

تعرف قيمة الحياه

تكون ايجابيا

يجعلك تتحكم في ذاتك

المـدرب / نبيل فتحي

تابع فوائد تحديد الاهداف

تعرف قيمه الوقت

يجعلك جاد

تتقن عملك

تشعر بالمسئولية

المـدرب / نبيل فتحي

فيديو تحفيزي

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9B7-VD2S96C

لا تتخلى عن حلمك

المـدرب / نبيل فتحي

ورشة عمل تحديد الاهداف

النفس

القلب

الروح

العقل

المـدرب / نبيل فتحي

حدد خمس أشياء أنجزتها في حياتك وهي فخر لك

المـدرب / نبيل فتحي

ما الذي تريد إنجازه

في العشر سنوات القادمة؟

اكتب لائحة عمودية

المـدرب / نبيل فتحي

ممكن أن تكون الخيارات مما يلي:

نوعية حياة

تطوير ذاتي

سفريات

ممتلكات

تسديد ديون

مدخرات

علاقات أسرية

المـدرب / نبيل فتحي

إلى جانب كل هدف اكتب الآتي:

سنة واحدة

٣ سنوات

٥ سنوات

١٠ سنوات

المـدرب / نبيل فتحي

اختار من اللائحة

أهم أربع من الأهداف

التي تستغرق سنة واحدة

سيساعدك هذا في معرفة كيفية تخصيص وقتك
والتفريق بين الأمور الأساسية والفرعية

المـدرب / نبيل فتحي

سؤالين مهمين

ما الأشياء التي **تحفزك** ؟

ما الأشياء التي **تحبطك** ؟

المـدرب / نبيل فتحي

اكتب فقرة عن كل هدف من الأهداف الأربعة التي اخترتها ووضح فيها
لماذا اعتبرت هذا الهدف من أهم أهداف السنة الواحدة

الغرض من هذا التمرين هو إقناع نفسك بجدوى هذا الهدف أو بالعدول عنه

WHEN THE WHY GETS STRONGER THE HOW GETS EASIER

كلما كانت الغاية من الهدف أقوى كلما أصبح الوصول إليه أسهل

المـدرب / نبيل فتحي

ما هي أعظم فائدة من تحقيق الهدف؟

أعظم فائدة هي نوعية الشخص الذي أصبحته أثناء تحقيقك للهدف

المـدرب / نبيل فتحي

ما هي **مواصفات الشخص** الذي يمكنه تحقيق كل ما أريد؟

اكتب فقرة بسيطة عن تحليلك لمواصفات الشخص الذي يمكنه تحقيق أهداف العشر سنوات

المـدرب / نبيل فتحي

ما هي أعظم فائدة من تحديد الأهداف؟

أعظم فائدة هي دفعك قدما لتصبح الشخص القادر على تحقيق تلك الأهداف

المـدرب / نبيل فتحي

خطط ونفد وقيم و شاور

المـدرب / نبيل فتحي

استعن بالله وابدأ .. فإن رحلة النجاح الطويلة تبدأ بخطوة واحدة

المـدرب / نبيل فتحي

وختاما .....

أسأل الله العلي القدير أن يعينكم في مسيرة الحياة وينور لكم الطريق ليسهل عليكم رؤية أهدافكم واضحة ويوفقكم لتحقيقها

وشكرا لحسن استماعكم

المـدرب / نبيل فتحي