



Continuous
Improvement
Center



السعودية
SAUDIA



برنامج مركز التطوير المستمر لإعداد القادة فهم الضغوط و استثمارها

From Turbulence to Affluence



عصام ياسين قاري

المستشار المعتمد للتدريب والتطوير الإداري



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(تعلموا ما شئتم ، فلن ينفعكم الله بالعلم حتى تعملوا)
مقولة معاذ بن جبل رضي الله عنه
(كتاب : رجال حول الرسول ﷺ ، إعداد : خالد محمد خالد ، دار الكتب العلمية ، بيروت)

هذا الدليل ملك :
تاريخ النشاط :

A pair of glasses with gold-colored frames and a silver pen are resting on a document. The document has some faint, illegible text. The glasses are positioned in the upper half of the image, and the pen is in the lower half. The text is overlaid on the image.

قسم التعريف بمقدم المادة

الصفحات A – F

دعو نا نتوا صل!



Isam Yasin Gari
Training Consultant



+00 966 505 668619



+00 966 12 6946557



+00 966 12 6946774



P.O. Box 50565 Jeddah 21533



isamsv@hotmail.com



isamgari



isamgari



isam.y.gari



isamsv

دَعُونَا نَتَوَاصِلْ !



الموقع الرسمي للمستشار
عصام ياسين قاري

WWW.ISAMGARI.COM

الصفحة الرئيسية عند فتحها

من الجوال
الموقع الرسمي
للمستشار الإداري
عصام ياسين قاري



MY 5-STAR PROFESSIONAL CREDIBILITY



الخطوط الجوية العربية السعودية

SAUDI ARABIAN AIRLINES



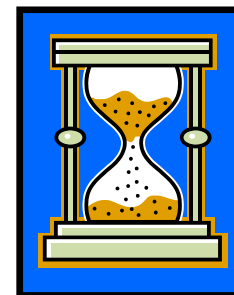
الرخص الدولية من بيوتات التّريب !

الجهات الحكومية و الخاصة التي تربتها داخل المملكة !

الجهات الحكومية و الخاصة التي تربتها خارج المملكة !



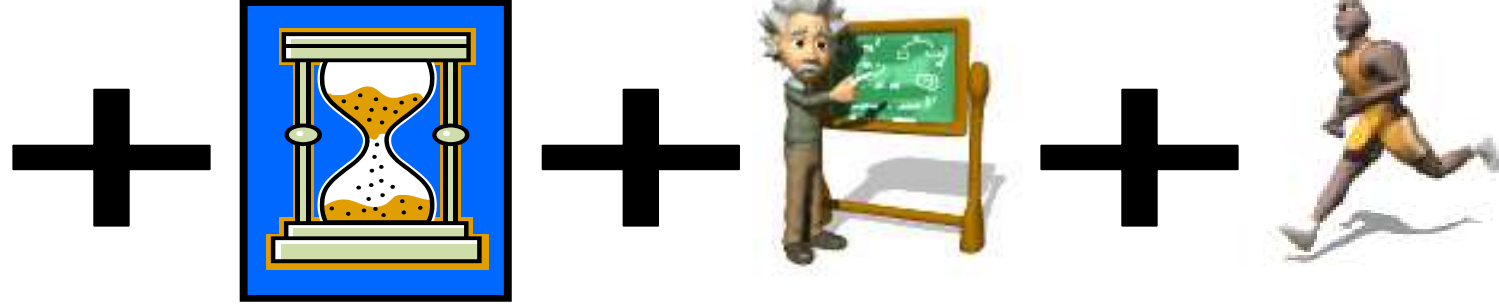
مفاتيح إنجاح اللقاء





Continuous
Improvement
Center

كيف تجتاز الدورة ؟



إجابة الاختبار البعدي





ما هي مفاتيح التميز بالدورة ؟



عهد وولاء
(يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات)

في هذا اليوم المبارك الذي أحظى فيه أنا
بإتمام مشاركتي في الدورة التدريبية (**إدارة الضغوط**)

و التي نظمتهها جمعية البر بجدة
المقامة في الفترة من . الى . رجب . هـ
أشكره سبحانه وتعالى وأثنى عليه الخير كله وأعاهده عز و جل على :

- المداومة ومراجعة كل ما فهمته واحتاجه من هذه الدورة
- تطبيق ما أستطيع مما فهمت حتى أطبق قول المصطفى صلى الله عليه وسلم " و عن علمه ماذا عمل به "
- نشر الخير الذي وجدته هنا لكل من يحتاجه حتى أطبق قول المصطفى صلى الله عليه وسلم (بلغوا عني ولو آية)
- شكر كل من ساهم في إعطائي فرصة الحضور والمشاركة وأشدهم على ما ذكر

الشاهد (مقدم الدورة) عصام ق

التاريخ . / رجب . هـ

Egany

رك



السعودية
SAUDIA

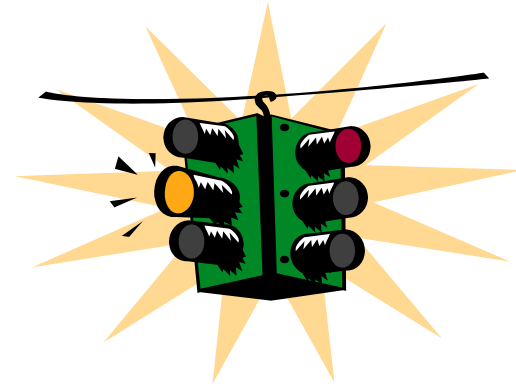


الأهداف الذكية لبرنامجنا



Continuous
Improvement
Center

كن هادفا ومقتنا !

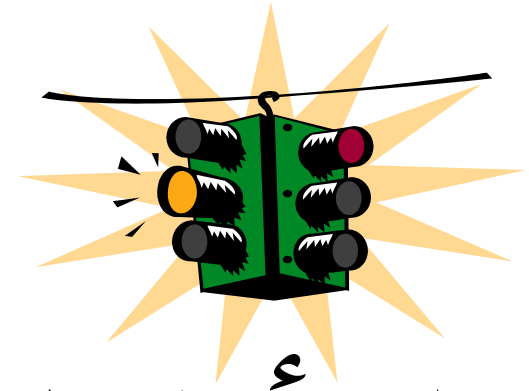


s3 STARMANSHIP LADDER

s2 SATISFACTION CHECK

s1 SURVIVAL TOOLS

صنف مشتر وانك !



الأفكار التطويرية ! S3

الأفكار التأسيسية ! S2

الأفكار العلاجية ! S1



ماذا سنقدم لكم
في هذه الدورة المباركة ؟

W.I.I.F.M?

M.A.S.K

ر - ف - ق

TRAINING TREASURES

بحثي المقنن في عالم التدريب



السعودية
SAUDIA



K NOWLEDGE ثقافة نزيدها

S KILLS مهارات نحدثها

A TTITUDE قناعات نطهرها

M OTIVATION حماس نحميه



Continuous
Improvement
Center

LIFE & TRAINING TREASURES

لا فقر بعد اليوم مع عالم التدريب المتجدد

K NOWLEDGE

مُثَقَّفُونَ

S KILLS

مُحْتَرِفُونَ

A TTITUDE

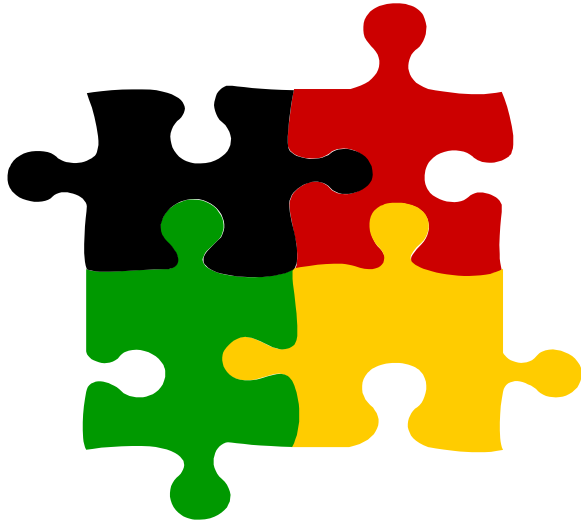
إِجَابِيُّونَ

M OTIVATION

مُتَحَمِّسُونَ

*how to use the
trainee manual ?*

تقسيم دليل الدورة



- 1- التعريف بالمتحدث الصفحات A – F
- 2- المادة العلمية 51 صفحة
- 3- ملحق التحاليل 12 صفحة
- 4- عهد و ولاء الصفحة الاخيرة

الخطّة العامّة

1- المقدّمة والتّقييم الذاتي

اليوم الاول

2- المفاتيح الستة

اليوم الثاني و الثالث

3- الخطّة الشخصيّة

الختام

الأقسام الستة لدورة إستثمار الضغوط

اليوم الثاني

الأول : الصحة الجسدية

الثاني : الثقة بالنفس

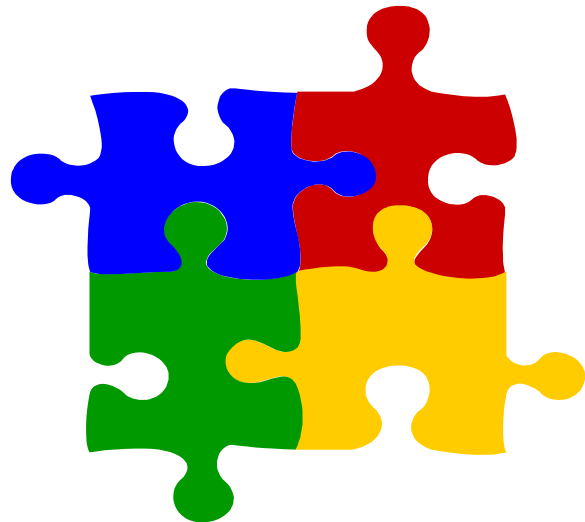
الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين

اليوم الثالث

الرابع : نظم وقتك

الخامس : إلى القادة الإداريين

السادس : طريقك إلى السعادة



هيا نبدا





Continuous
Improvement
Center

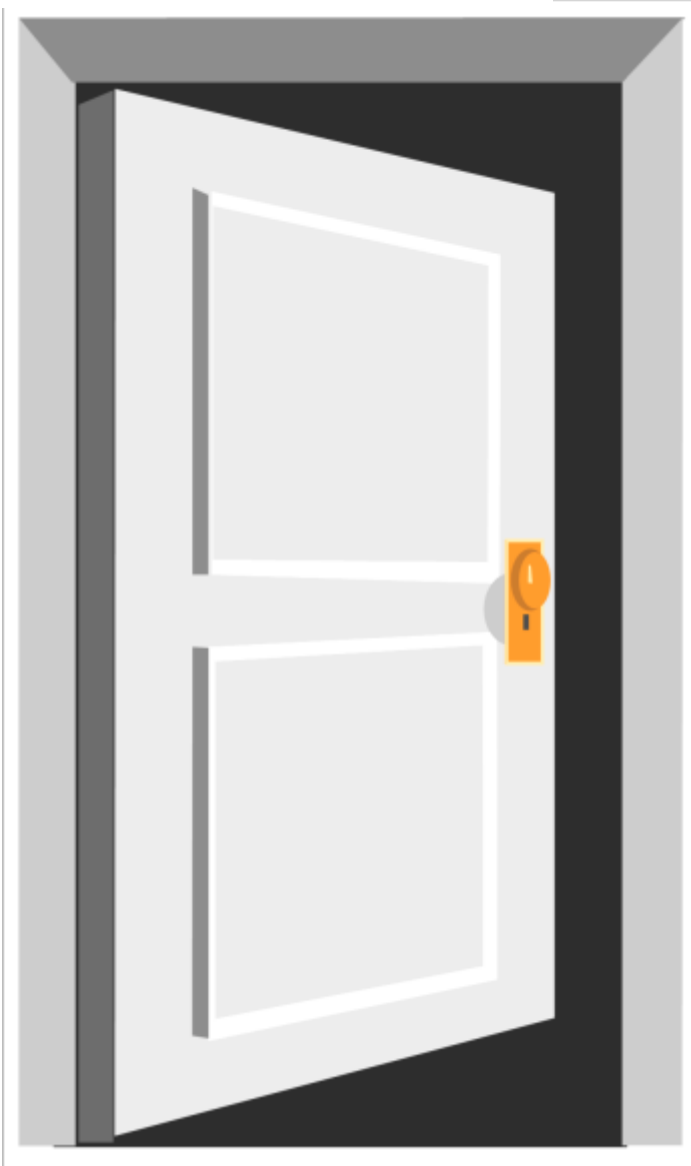


السعودية
SAUDIA

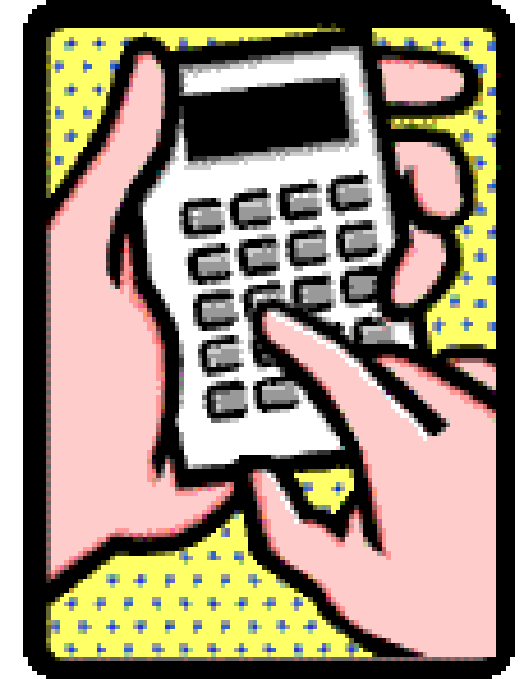


المحطة الأولى

1- المقدمة والتقييم الذاتي



الحساب السريع



هذا التمرين موجود في الصفحات من 11 الى 12 في قسم التحاليل و التمارين



تقييم مستوى الضغط



تقييم مستوى الضغط الحالي لديك
الصفحة رقم 1

✓	القيمة	الأحداث الحياتية	
	100	وفاة الزوج / الزوجة	1
	100	وفاة أحد الأطفال	2
	85	الطلاق	3
	85	الحجز التحفظي أو قضاء عقوبات بالسجن	4
	80	الإصابة بمرض خطير أو التعرض لإعاقة أو نقص القدرة الجسدية	5
	75	الزواج	6
	75	الإدانة في جريمة أو جنائية	7
	70	الفصل أو التسريح من العمل	8
	68	ميلاد عضو جديد في الأسرة	9
	60	شراء منزل جديد والانتقال للسكن فيه	10
	60	بيع العقار سداداً للديون	11
	58	تغيير مسار الوظيفة أو المسار الوظيفي ككل	12
	58	التوقف عن العمل في الوظيفة للرجوع إلى الدراسة	13
	52	تغيير محل الإقامة (دون إمتلاك المنزل الجديد)	14
	47	حدوث تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة	15
	45	حدوث تغيير رئيسي في أسلوب الحياة	16
	42	بناء منزل جديد أو تجديد المنزل القديم	17
	40	الحمل	18
	38	وفاة صديق مقرب	19

تقييم مستوى الضغط الحالي لديك

الصفحة رقم 2

✓	القيمة	الأحداث الحياتية
	35	1 حدوث تغيير رئيسي في بيئة العمل أو في المهام (كالانتقال لقسم جديد، أو الترقى، أو تغيير طاقم غلاذارة، أو تغيير ساعات العمل، أو العمل مع رئيس جديد
	35	2 حدوث تغيير رئيسي في الأحوال المالية (كالوصول على قدر من الميراث، أو ترك الزوجة للوظيفة، أو الحصول على زيادة كبيرة في الراتب
	33	3 التصالح مع الزوج/الزوجة
	28	4 حدوث تغيير رئيسي في صحة أحد أفراد أسرة الزوج / الزوجة
	27	5 النقص أو الزيادة في عدد الأفراد المقيمين في المنزل (كانتقال إحدى البنات للعيش في مسكن زوجها - أو انتقال حماتك للعيش معك!)
	26	6 الديون أو القروض الكبيرة
	25	7 البدء في الدراسة أو الانتهاء منها
	25	8 الفوز بجائزة قيمة (مثل شهادة جامعية أو نشر كتاب أو مقال)
	23	9 تغيير المدارس
	21	10 حدوث تغيير ثانوي في الحالة الصحية (كازدياد مرات المعاناة من الصداع أو المغص أو الجراحات الثانوية البسيطة)
	19	11 حدوث تغيير طفيف في الحالة العاطفية (كالإكتئاب الطفيف أو الأرق)
	19	12 تغيير العادات الغذائية (كاتباع نظام للحمية، أو التحول إلى الأطعمة النباتية)
	17	13 الدخول في الانتخابات (لمناصب عامة، أو في المدرسة أو النادي أو في نقابة مهنية)
	16	14 حدوث تغيير في العادات الإجتماعية (كالإكثار أو الإقلال من النزاهات أو الاختلاط اجتماعياً بأفراد مختلفين)
	15	15 مواجهة اتهامات سوء السلوك أو الانتهاكات الثانوية للقانون (كمخالفات المرور أو اثاره الضوضاء)
	15	16 التخطيط لقضاء الاجازة
	10	17 الاحتفالات والأعياد الكبرى (كعيد الفطر، أو عيد الأضحى..... الخ)
	10	18 اكتساب هوايات أو مهارات جديدة، أو ممارسة أنشطة الدعم (أحداث أخرى)
		اجمع القيمة الخاصة بك

حاصل الجمع

اجمع قيم العناصر التي وضعت عليها علامات. إذا كان أحد الأحداث قد وقع لك لأكثر من مرة **في العام المنصرم** ، فضاعف قيمته من ضعف واحد وحتى خمسة أضعاف.
ماذا تعني هذه النتيجة؟؟

لقد توصل الدكتور "هولمز" وزملاؤه إلى :
أن النتائج التي تتراوح ما بين 150 و 299 فهم في وضع متوازن
تصل نسبة هؤلاء إلى 30%


أما النتائج التي تساوي 300 أو أكثر
ترتبط إلى حد بعيد بالإصابة بالأمراض التي تتعلق بالضغط
تصل نسبة هؤلاء إلى 80%

إذا كانت نتيجتك تأتي في النطاقات العليا، فمن مصلحتك
ان تتحرى مصادر الضغط الذي تعانيه و تبدأ في تغيير نمط حياتك و تفكيرك



ما هي التوصيات الملحة
في هذا الجزء ؟

تقييم مستوى الضغط الحالي لديك



إدارة الذات و أحداث المستقبل !

التوصية الملحة رقم 1 !

كونوا دائما مستعدين قبل الحدث !

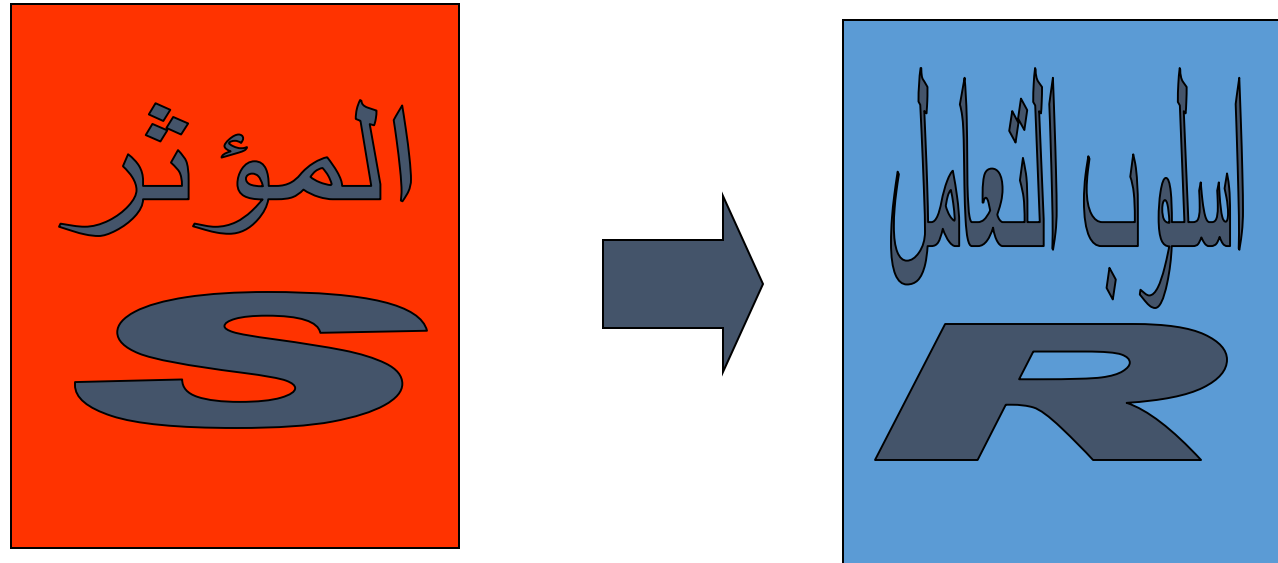
BE PROACTIVE



ما هو الضغط؟



كيف يتدخل الضغط في تشكيل ردة الفعل ؟



هل تستخدم المسخرات الأربعة
في الفترة الزمنية الفاصلة ؟

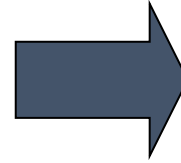
كيف يتدخل الضغط في تشكيل ردة الفعل ؟



التأثير



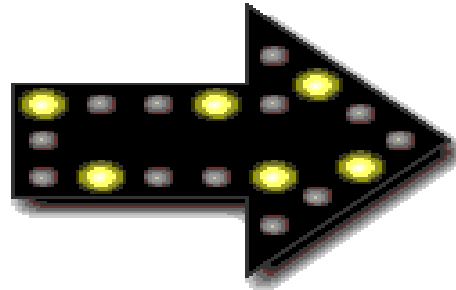
Stimulus



اسلوب التجاوب



Response

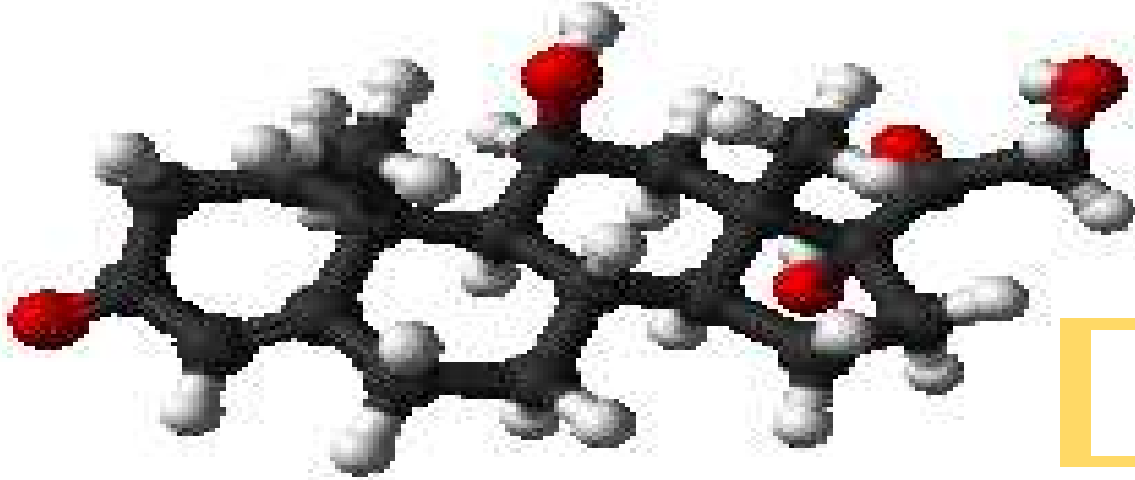




السعودية
SAUDIA



هرمونات الغدد الصماء



Continuous
Improvement
Center

قصتي مع الادرينالين

ما هو الادرينالين ؟

• هو هرمون يفرز من الجزء الداخلي للغدة الإدرينالية (اثنتان) فوق الكليتين

• يزيد ضغط الدم

• يزيد نبض القلب

• يستنفر المخزون الغذائي في الجسم و يحوله إلى جلوكوز يصب في الدم

• يوسع بؤبؤ العين


• يقوي سمك الأوعية الدموية فيحميها من النزيف و كل هذا بإذن الله

• الاسم الآخر له EPINEPHRINE



ما هي التوصيات الملحة
في هذا الجزء ؟

هرمونات الغدد الصماء لديك



إدارة الذات و الصحة !

التوصية الملحة رقم 2 !

الوقاية خير من العلاج

تعرف على هذه الهرمونات و على أثر نقصها و زيادتها !

BE PREVENTIVE



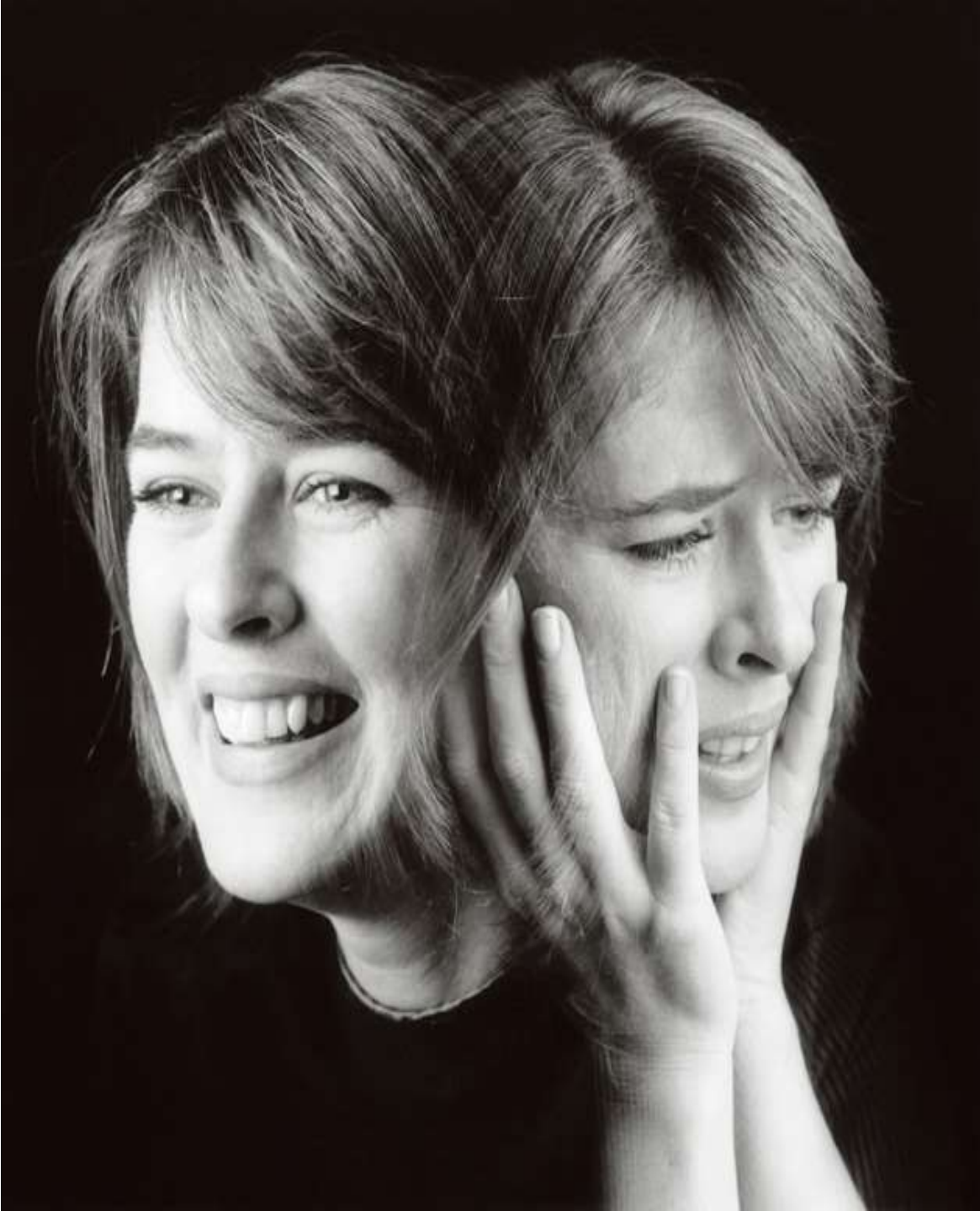
الشخص المقاوم

TRANSITION
FIGURE

شخصية

الرسول

عليه أفضل الصلاة
وأتم التسليم



قصتي مع الادريينالين

هناك نوعان من الضغوط
التي تأثر في الفرد العامل :

. الضغط الجيد

. الضغط السيء

قصتي مع الادريينالين



مصادر الضغط

قصتي مع الادريينالين



Attack
الضغوط


mp



قصتي مع الادريينالين

إتصالنا بمصادر الضغط :

1. مصادر بيئية - الأقصر
2. مكان العمل - متوسطة الطول
3. البيت و الاسرة - الأطول



إدارة الذات و المحيط !

التوصية الملحة رقم 3 !

راقب البعد الزماني و المكاني عن مصادر الضغط لديك

قصتي مع الادريينالين

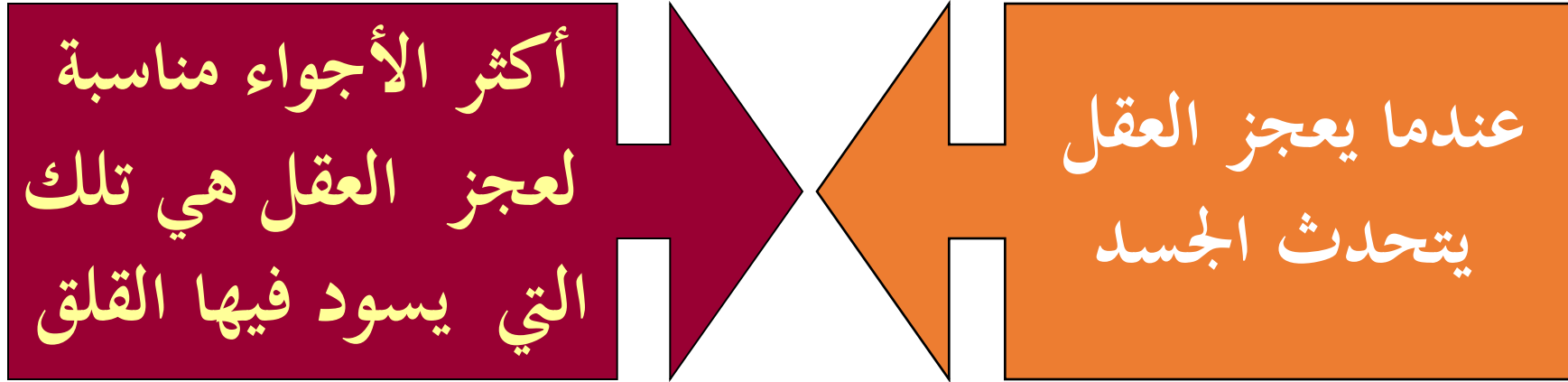
مراحل رد الفعل تجاه الضغوط



أعراض الاجهاد و الضغوط



أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة البدنية



وهنا يتحدث الجسد ليشارك العقل ،
فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا
بواحد أو أكثر من الاضطرابات التالية :

آلام الأسنان ضغط

وتلفها الدم

اضطرابات

الحساسية الغدة الدرقية

الجلدية

سقوط

أمراض

الشعر

القلب

تشنج

القولون

قرحة

المعدة

البول

السكري

التهاب

المفاصل



خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- ***Frequent headaches, jaw clenching or pain***
- ***Gritting or grinding of teeth***
- ***Stuttering or stammering***
- ***Tremors, trembling of lips and / or hands***
- ***Neckache, back pain, muscle spasms***
- ***Light headedness, faintness, dizziness***
- ***Ringling, buzzing or " popping " sounds***
- ***Frequent blushing sweating***
- ***Cold or sweaty hands or feet***
- ***Dry mouth, problems swallowing***

Courtesy of the American Institute of Stress
10 June 1995

خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- Frequent colds, infections, herpes sores
- Rashes, hives, " goose bumps "
- Unexplained or frequent " allergy " attacks
- Heartburn, stomach ache, nausea
- Excess patching, flatulence
- **Constipation, diarrhea, loss of control**
- **Difficulty breathing, frequent sighing**
- Sudden attacks of life threatening panic
- **Chest pain palpitations, rapid pulse**
- **Frequent urination**

خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- Diminished sexual desire or performance
- Excess anxiety, worry, guilt, nervousness
- Increased anger, frustration, hostility
- Depression, frequent or wild mood swings
- **Increased or decreased appetite**
- **Insomnia, nightmares, disturbing dreams**
- Difficulty concentrating, disturbing dreams
- Trouble learning new information
- Forgetfulness, disorganization, confusion
- Difficulty in making decisions

خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- Feeling overloaded or overwhelmed
- Frequent crying spells or suicidal thoughts
- Feeling of loneliness or worthlessness
- Little interest in appearance, punctuality
- Nervous habits, fidgeting, feet tapping
- Increased frustration, irritability, edginess (nervousness)
- Over reaction to minor annoyances
- Increased number of small accidents
- Obsessive or compulsive behavior
- **Reduced work efficiency or productivity**

Courtesy of the American Institute of Stress
10 June 1995

خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- Lies or excuses to cover up poor work
- Rapid or mumbled speech
- Excessive defensiveness or suspiciousness
- Problems in communicating, sharing
- Social withdrawal and isolation
- Constant madness, weakness, fatigue
- Frequent use of over-the- counter drugs
- Weight gain or loss without diet
- Increased smoking , alcohol, or drug use
- Excessive rambling

Courtesy of the American Institute of Stress
10 June 1995

أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة الفكرية

ندم على ما فعل

يميل بنا نحو العزلة
والابتعاد عن الناس

تزيد حساسيتنا
فنثور لأتفه الأسباب

تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانيا سواء بالكلام أو بالأفعال
فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر

أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة الفكرية



أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة العاطفية

لأنستمع لأولادنا وزوجاتنا

نرد على طلباتهم بانفعال


نتبادل الحديث معهم
بشكل مبهم

نبحث عن النظارة و نحن نلبسها ، وننسى المواعيد
والارتباطات الخاصة بهم ، ونضيع الأشياء



ما هي التوصيات الملحة
في هذا الجزء ؟

أعراض الاجهاد و الضغوط



إدارة الذات و المحيط !

التوصية الملحة رقم 4 !

تأكد من عدم ظهور الأعراض الضارة على أي قناة في حياتك

نموذج تقييم الإلقاء

الاقتناع مفتاح العلاقات المستقرة

الأبعاد	ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	ملاحظات
1 تقديم السيرة الذاتية						
2 الاستخدام الفعال لأساليب العرض						
3 إدارة الوقت						
4 تركيز النظر						
5 إدارة الأسئلة						
6 التلخيص						
7 التأثير الشخصي						
8 الثقة						
9 الصوت						
10 وضوح الحديث						
11 استخدام اللغة						
12 المظهر العام						
13 الاستماع						
14 الإيماءات						
15 انضباط الفصل						
16 روح المرح والدعابة						
17 استخدام التعابير الإدارية						
18 الامثلة ذات العلاقة						
19 إدارة الخلافات						
20 صحة النقاش و طرح البدائل						
21 ربط الموضوع و تسلسل الموضوع						
22 الحث على المشاركة						
23 المحافظة على تماسك المشاركين						





الحساب السريع

هذه التمرين موجود في الصفحات من 4 الى 9 في قسم التحاليل و التمارين



اختبار
قياس
مؤشر الايجابية
في حياتك

جلسة التحليل
الشخصية

Enjoy

The P.P.A

PERSONAL PROFILE
ANALYSIS

إجابة الأسئلة

وحساب الأجمالي

المقارنة بالميزان

كيف نكتشف أنماط التفكير و نقيس مؤشر الايجابية ؟
أعد التمرين الدكتورة تيريزا اوبراين (TERESA O'BRIEN)
من منظمة (TIME MANAGER INTERNATIONAL) للتدريب التحفيزي في الدنمارك

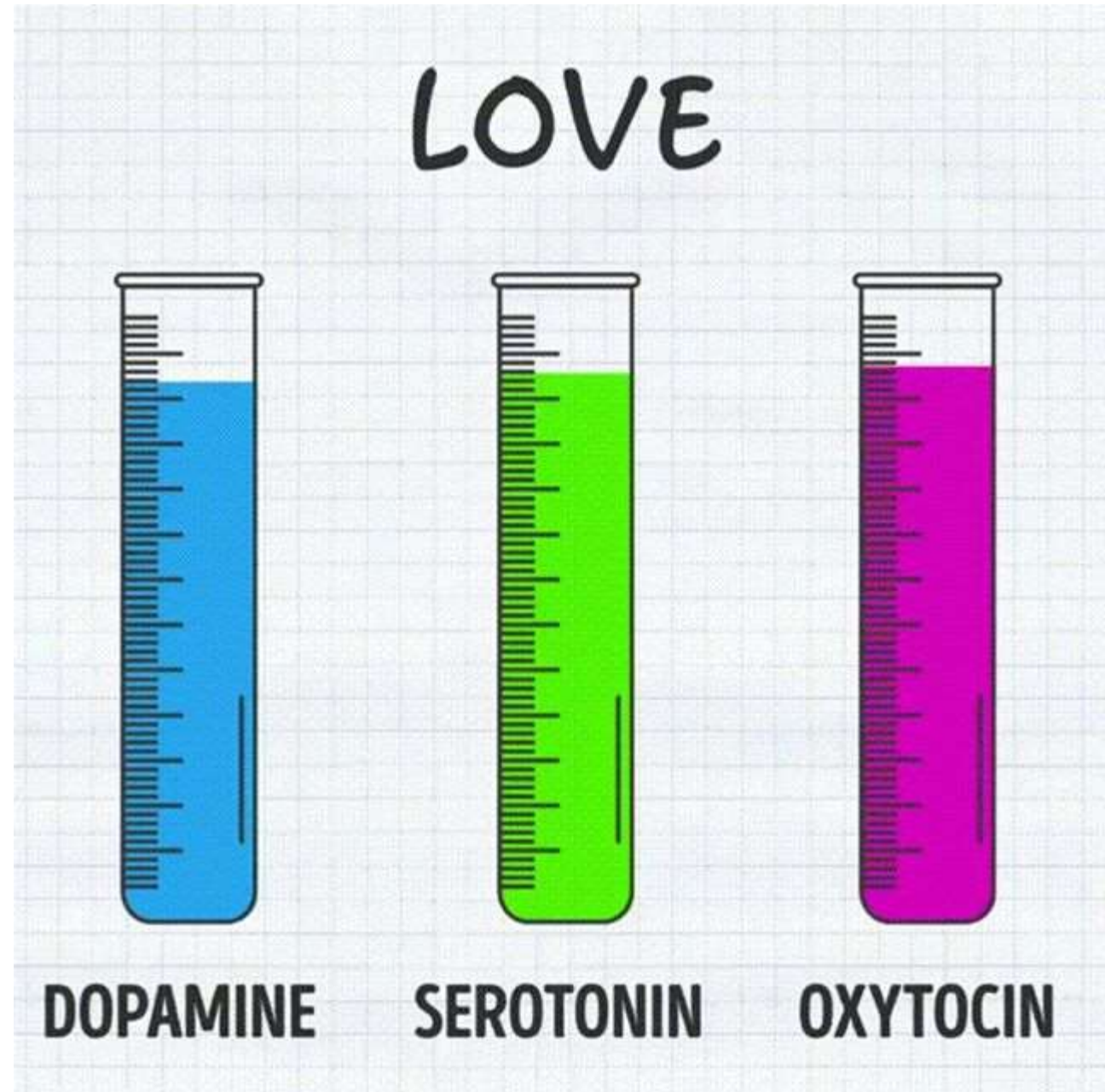
يمثل مجموع العبارات ذات الأرقام الفردية التفكير الايجابي
يمثل مجموع العبارات ذات الأرقام الزوجية التفكير السلبي

لحياة مستقرة صحيا أحرص ان يزيد مؤشر تفكيرك الايجابي عن 75 نقطة
لحياة مستقرة صحيا أحرص ان يقل مؤشر تفكيرك السلبي عن 25 نقطة



هيا نبدا

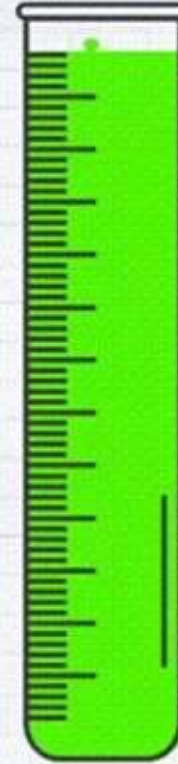




HAPPINESS



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

DEPRESSION



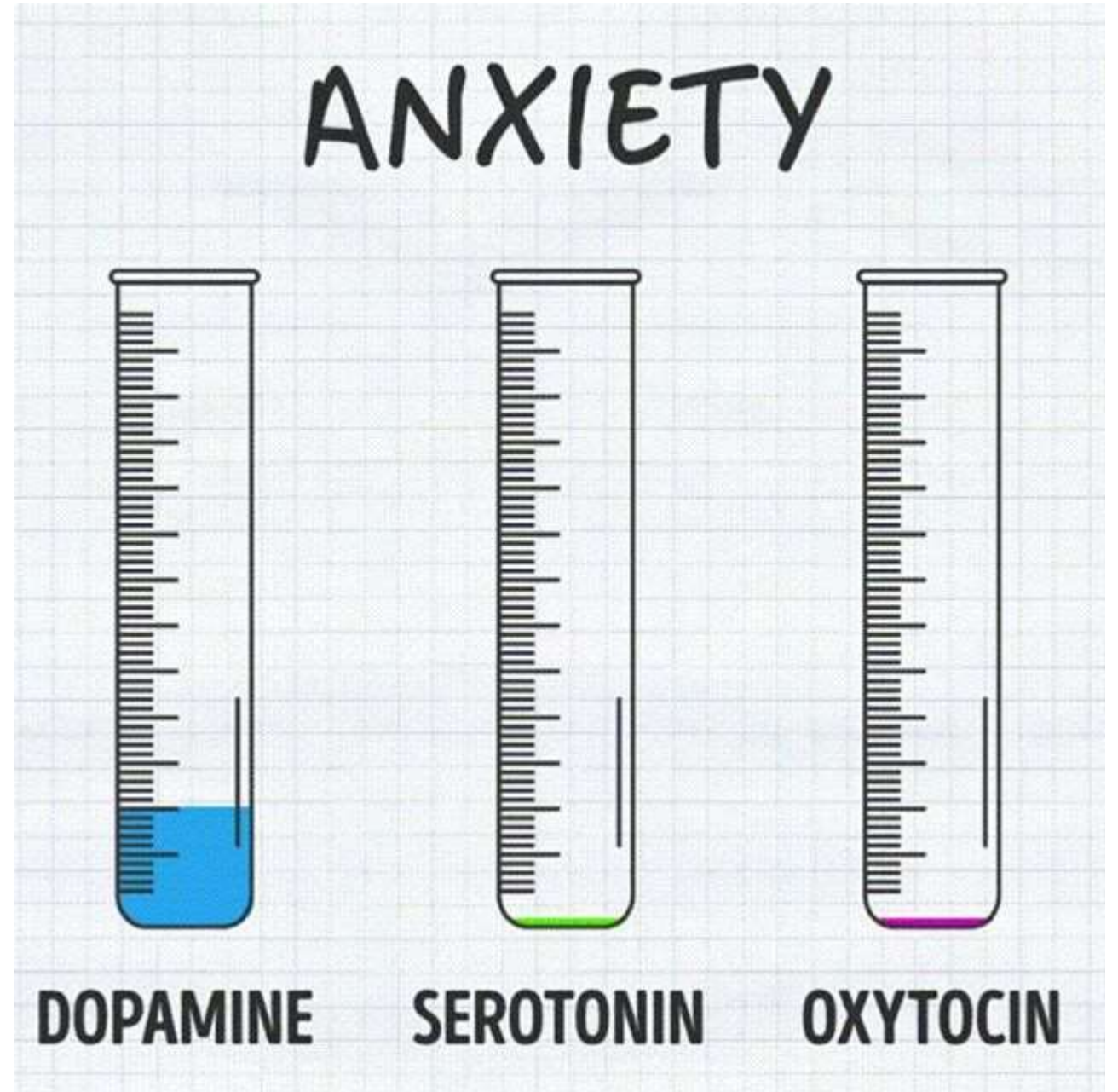
DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN





السعودية
SAUDIA



إدارة الذات و الصحة ! التمرين الالكتروني رقم 2 !

الوقاية خير من العلاج
تداخل عمل هذه الهرمونات في حالة الانفعالات!

BE PREVENTIVE

الأقسام الستة لدورة إستثمار الضغوط

اليوم الثاني

الأول : الصحة الجسدية

الثاني : الثقة بالنفس

الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين

اليوم الثالث

الرابع : نظم وقتك

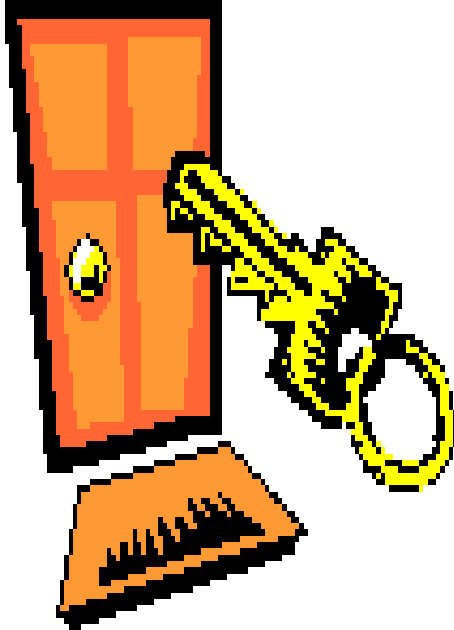
الخامس : إلى القادة الإداريين

السادس : طريقك إلى السعادة



المفتاح الأول: الصحة الجسدية

KEY 1





يملك الانسان حرية الاختيار
ثم يصبح مسئولا عن اختياره

نتيجة الحرية المطلقة



Check Your B.M.I



LET'S CHECK OUR B.M.I.!

$$B.M.I. = \frac{WEIGHT\ IN\ KG.}{(HEIGHT\ IN\ METER)^2}$$

18-24.9

NORMAL

25-29.9

OVER-WEIGHT

30-34.9

OBESE

35-39.9

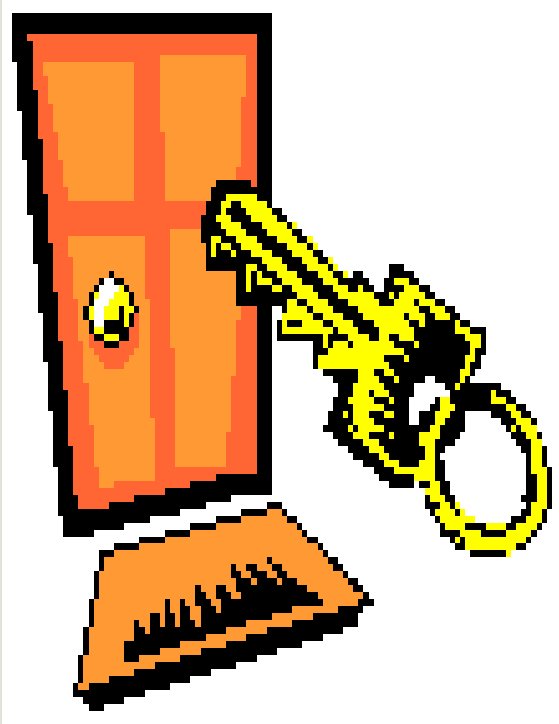
HIGH OBESITY

40 AND ABOVE EXCESSIVE OBESITY



قصتي مع الادريينالين

KEY 1



• الرياضة البدنية



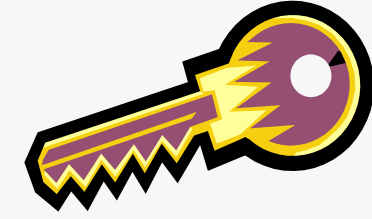


(الصحة تاج
على رؤوس
الأصحاء)

إدارة الذات و الصحة ! التوصية الملحة رقم 5 !

تأكد من قناعاتك

اشترى الملابس الصحية
ابحث عن شريك محفز
لا ترتبط بالاندية فتتوقف
أقسم على نفسك لتبدأ
قاوم كل الملهيات



المفتاح الثاني :

تطبيقات و توصيات لتعزيز الثقة بالنفس

قصتي مع الادريينالين

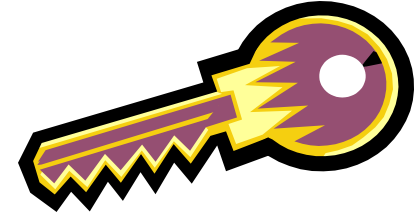
التطبيق رقم 1



تصرف بثقة أكبر

التطبيق رقم 2

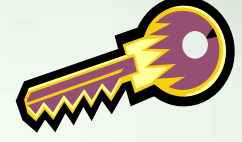




التطبيق رقم 3

تقدير الذات

قصتي مع الادريينالين



التطبيق رقم 4



فيم نفسك



السعودية
SAUDIA



فيلم نفسك





التطبيق رقم 5

قبول
التغيير
المستمر

قصتي مع الادريينالين



التطبيق رقم 6

أخطائك

تعلم من

التطبيق رقم 7

شجع نفسك

قصتي مع الادريينالين

التطبيق رقم 8



كن بثوثاً



Continuous
Improvement
Center

قصتي مع الادريينالين



التطبيق رقم 9

أنظر إلى الأمور بإيجابية

قصتي مع الادريينالين

التطبيق رقم 10

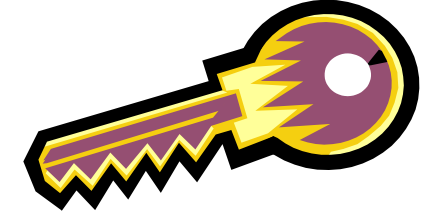


كن رحيماً مع نفسك

التطبيق رقم 11



إستخدم التصور الذهني



التطبيق رقم 12

حطم العادات السيئة

ما هي مراحل بناء العادة؟

العاطفة

الفكرة

القرار

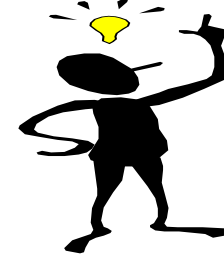
الفعل

النتائج

العادة

السمات الشخصية

النهاية





التطبيق رقم 13

كافى عن نفسك

إستعمل مكابح الذات



التطبيق رقم 14





Self-Mastery

Measure the importance of the event

Assess your initial reaction

See the S\R model in your mind

Think about a proactive response

Engage / Exit

Review your performance



التطبيق رقم 15

شخص قبل أن
تصف العلاج



التطبيق رقم 16

حل المشاكل التي تواجهك

كن عادلاً مع نفسك



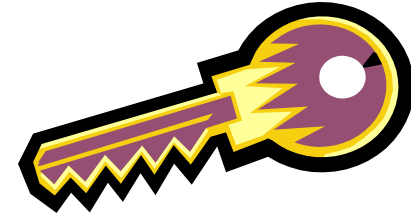
التطبيق رقم 17





التطبيق رقم 18

محتاج

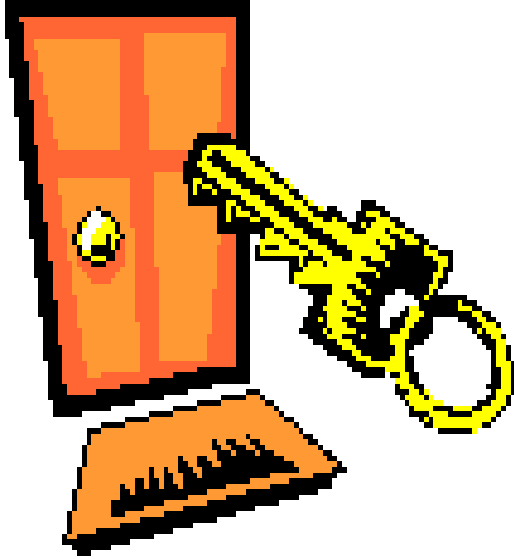


التطبيق رقم 19

تُجنب إستعداد الفشل

KEY 3

ثالثاً



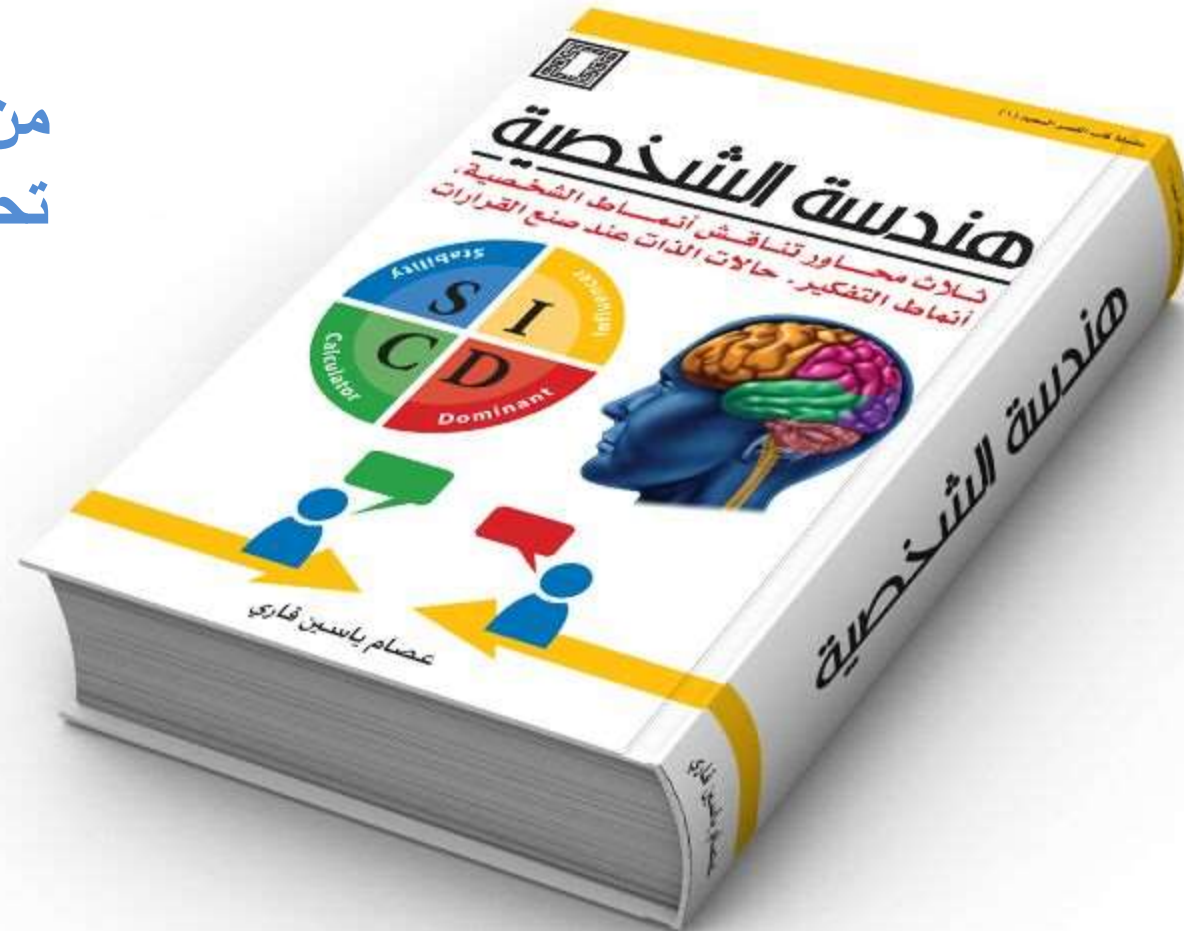
المفتاح الأول: الصحة الجسدية

. المفتاح الثاني : تعزيز الثقة بالنفس

. المفتاح الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين



المرحلة 1-4 من برنامج مرج البحرين تحليل أنماط أفراد الأسرة





عصام ياسين قاري



هندسة الشخصية

ثلاث محاور تناقش أنماط الشخصية،
أنماط التفكير. حالات الذات عند صنع القرارات



المرحلة 2 – 4
من برنامج مرج البحرين



نماذج لإدارة الأسرة والأفراد



FAMILY ORGANIZER

وسائل عصرية لإدارة شؤون المنزل

عصام ياسين قاري

نماذج لإدارة الأسرة والأفراد



وسائل عصرية لإدارة شؤون المنزل

FAMILY ORGANIZER



عصام ياسين قاري



المرحلة 3 – 4

من برنامج مرج البحرين



تكذيب العلاقة الجنسية

(للمقبلين على الزواج والمحاربين القدامى)



كتاب يعالج ١٤ موضوعاً

من التأسيس إلى العلاج وانتهاءً بالتعزيز

عصام ياسين قاري

تهذيب العلاقة الجنسية (للمقبلين على الزواج والمتزوجين من زمان!!)



كتاب يعالج ١٤ موضوعاً
من التأسيس إلى العلاج وانتهاءً بالتعزيز

عصام ياسين قاري





السعودية
SAUDIA



المرحلة 4 – 4

من برنامج مرج البحرين



Continuous
Improvement
Center

سلسلة كتب القصر السعيد (3)

حوار الأجيال بالمناطق والخيال

المواقف الإقناعية الصعبة بين الآباء والأبناء
PERSUADE BY USING BOTH SIDES OF YOUR BRAIN



عصام ياسين قاري



عصام ياسين قاري



حوار الأجيال بالمنطق والخيال

المواقف الإقناعية الصعبة بين الآباء والأبناء
PERSUADE BY USING BOTH SIDES OF YOUR BRAIN



قصتي مع الادريينالين

المفتاح الثالث : 



العلاقات الجيدة مع الآخرين

قصتي مع الادريينالين



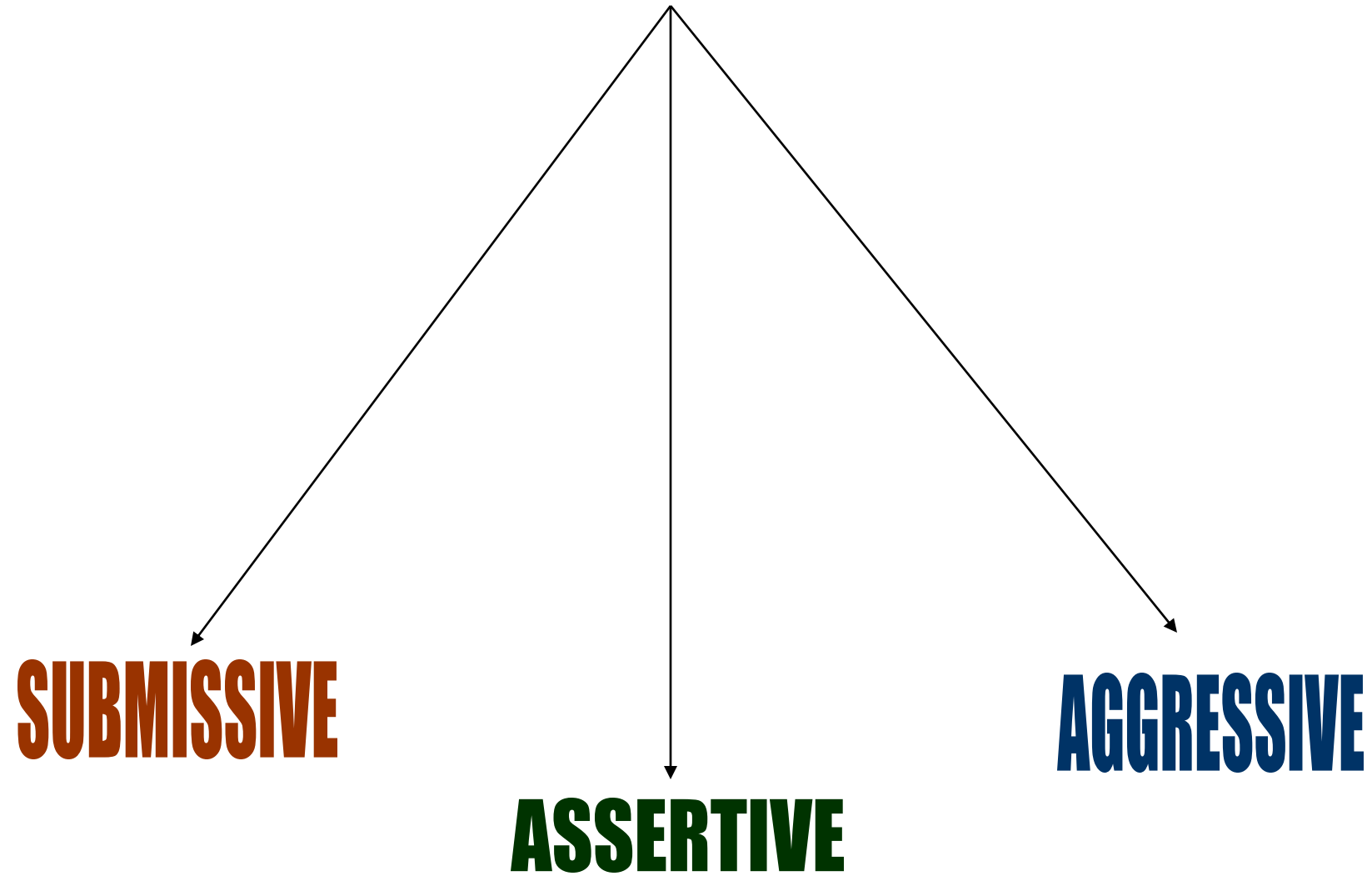
التطبيق

1

أحب لأخيك ماتحب لنفسك



WIN-WIN



التطبيق

2



كن

ودوداً



التطبيق

3



إسعى الى الصداقة مع الجميع



التطبيق

4

قصتي مع الادريينالين



النباقة





التطبيق

5

الكلمة الطيبة صدقة



التطبيق

6



كن صبوراً عندما ...

معادلة الصبر =



إيمان

+

أمل

+

صدقَة

قصتي مع الادريينالين



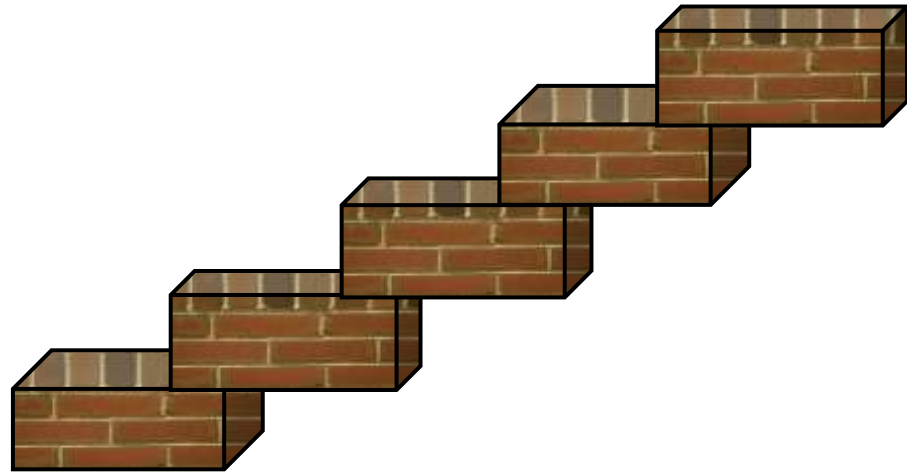
التطبيق

7

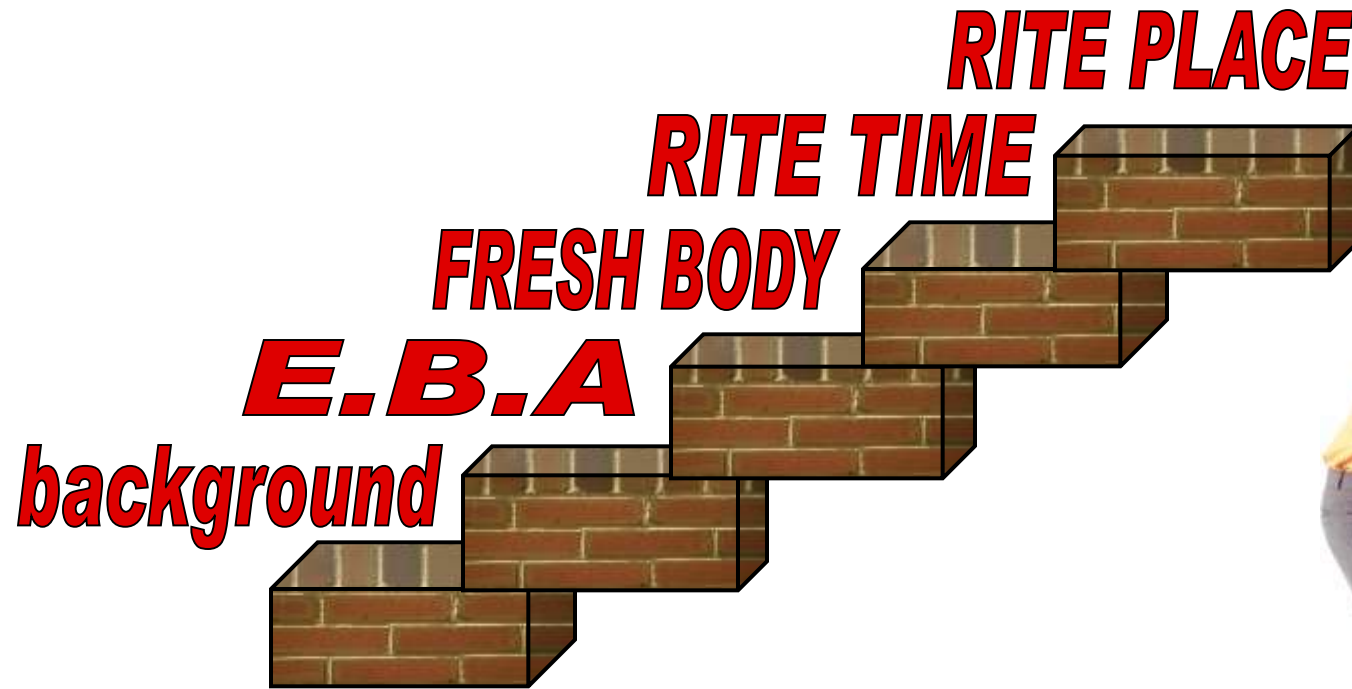
حسن الاصغاء



كيف نزيد الرغبة في الاتصاات ؟



How to increase your DESIRE to listen ?



قصتي مع الادريينالين



التطبيق

8

تطلع إلى الصفات
الحسنة في الآخرين



قصتي مع الادريينالين



التطبيق

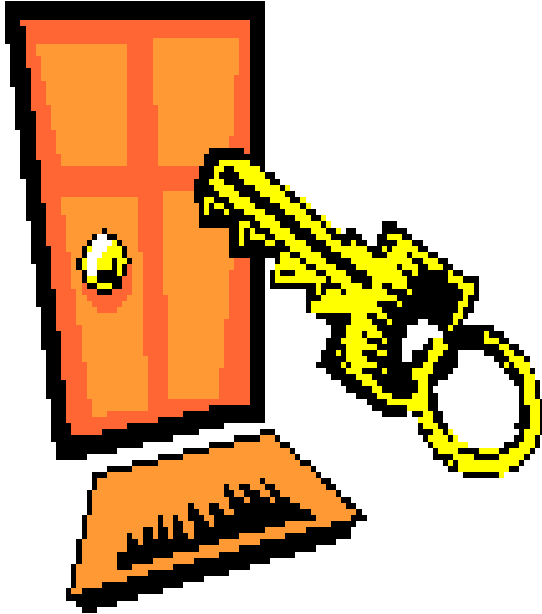
9

لا تكن مولوداً



قصتي مع الادريينالين

KEY 4 رابعاً



- المفتاح الأول: الصحة الجسدية
- المفتاح الثاني : تعزيز الثقة بالنفس
- المفتاح الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين
- المفتاح الرابع : نظم وقتك !

قصتي مع الادريينالين

المفتاح الرابع :



نظم وقتك

قصتي مع الادريينالين

المفتاح الخامس

THE 10 TRAPS

إلى القادة الإداريين





الفخ
1

التفكير السلبي

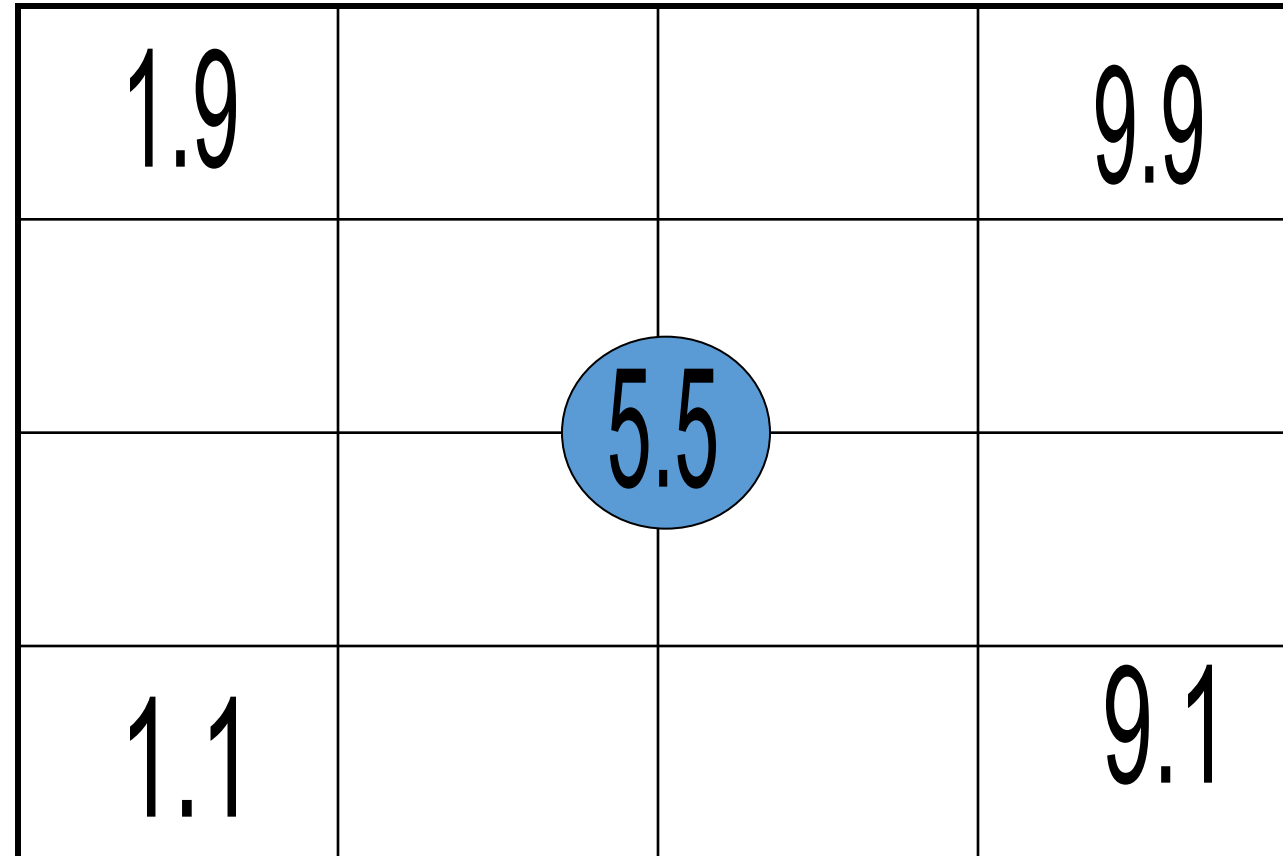


الفخ
2

السعي الدائم
لأرضاء الجميع

MANAGERIAL GRID BLAKE & MOUTON

PEOPLE



TASKS



الفخ
3

التفوق
بلا حدود



الفخ
4

الإفراط في
إتقان العمل



الفخ
5

فرض قناعاتك
على الآخرين



الفخ
6

عمل ما تحب

لا حب ما تعمل

الفخ 7

معرفة كل ما
يدور حولك

JOHARI WINDOW

DON'T KNOW

KNOW

OTHERS

BLIND

OPENED

KNOW

OTHERS

CLOSED

MASK

**DON'T
KNOW**

self

self

الفخ 8

تفويض الأسلوب و عدم تفويض الصلاحيات



قصتي مع الادريينالين

مفاتيح و خطوات جلسات التفويض

R

E

L

I

E

F

R ESPONSIBILITIES

E XPECTATIONS

L IABILITY

I SSUES

E MPOWER/**E** NCOURAGE

F OLLOW-UP

تضخيم الأمور

الفخ
9



الدخول في
سلسلة الاجهاد
المستمر
(Workaholism)



الفخ
10

MANAGERIAL GRID BLAKE & MOUTON

PEOPLE

1.9			9.9
		5.5	
1.1			9.1

TASKS

المفتاح السادس

THE 10 GATES



الطريق إلى

السعادة

والطمأنينة

البوابة

1

تلاوة القرآن



البوابة

2

ذكر الله

البوابة

3

حسن التوكل على الله



البوابة 4

حسن الخلق





البوابة

5

كرم النفس

وسعة الصدر

البوابة 6

احترام خلقه الله

البوابة 7



المنافسة في المكارم

الصدق طمأنينة

البوابة 8

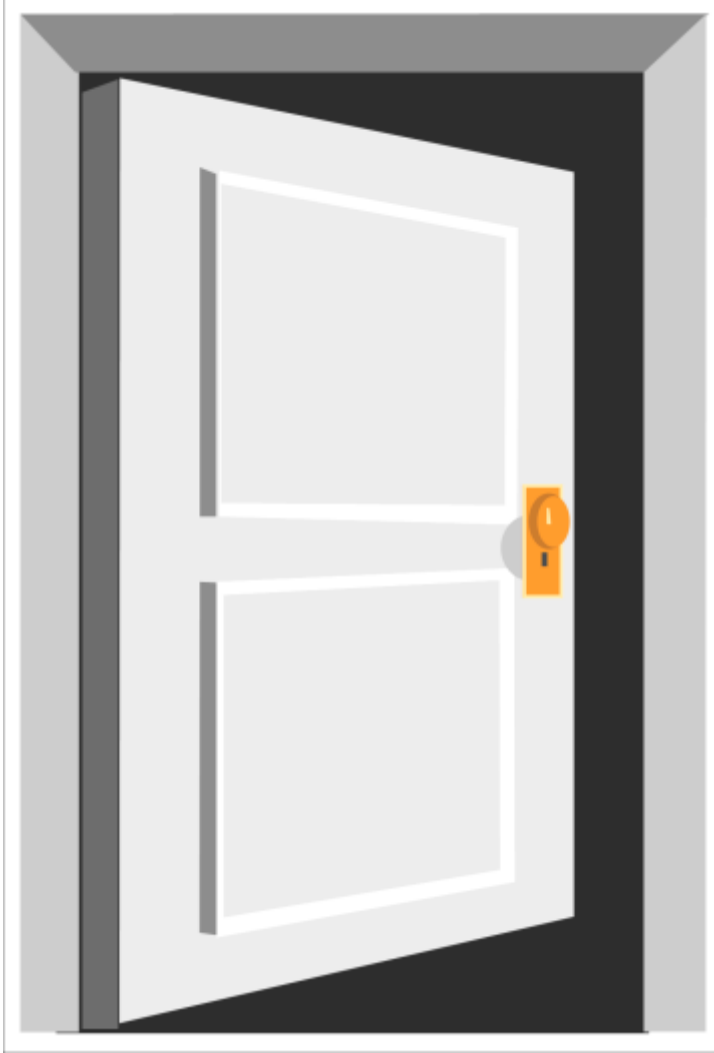
البوابة 9

ازالة الهم وقضاء الدين

البوابة 10

التوسط والاعتدال
في الطعام والشراب





معوقات الانطلاق الفردية

CANCERS 3



موقوفات
انطلاق
طاقات
الفرد



سوء الظن
في الناس

Cynicism

المقارنة



Comparing



التشكي

Complaining

الرسالة الختامية

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات

يثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة

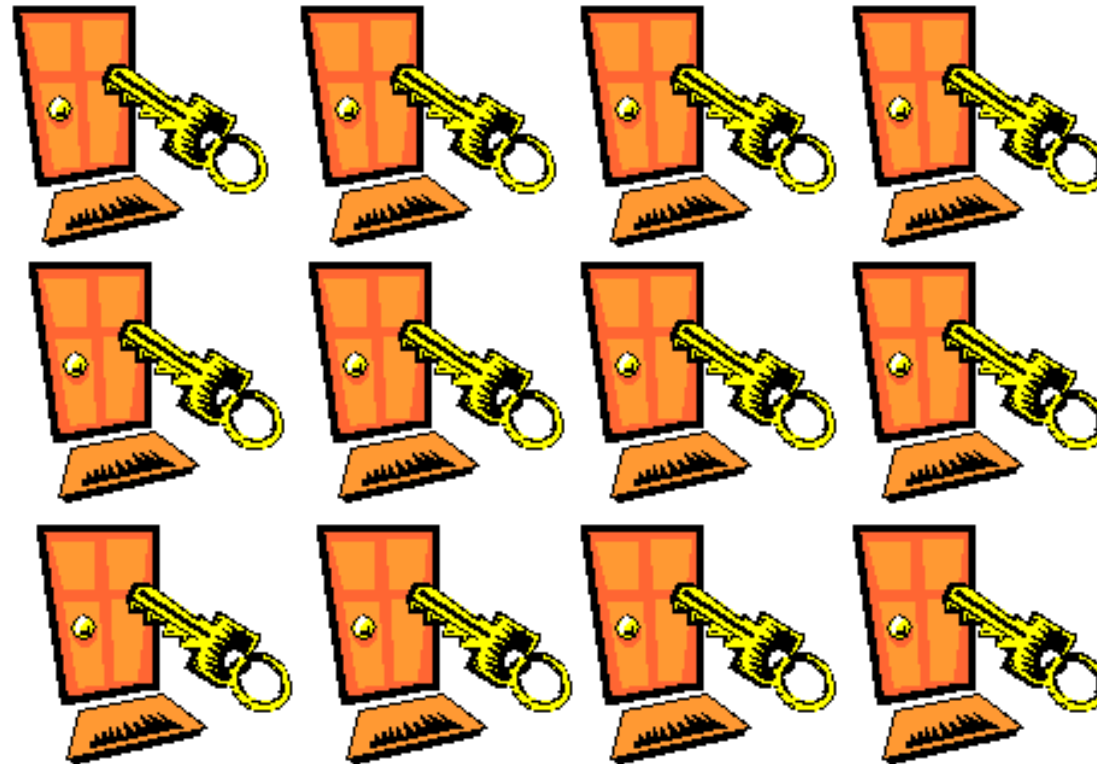
و من أحسن قولاً ممن دعا إلى الله و عمل صالحاً

عند مواجهة المشكلات والأزمات

من الحكمة الانحناء لها حتى تمر بسلام

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ
يَفِيءُ وَرَقُهُ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكَفِّئُهَا
فَإِذَا سَكَتِ اعْتَدَلَتْ
وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكَفِّأُ بِالْبَلَاءِ
وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ
صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ *

Write down ur action plan now !



الخطة العملية

ACTION PLAN

IDEA الفكرة	STEPS الخطوات	RESULTS النتائج

REMEDIAL APPROACH

ما هو دورى القادىم؟

المبدأ PRINCIPLE	الاصابة PARADIGM	الآلية PROCESS

شروط نجاح الخطة العملية

اكتبها الآن

حدد تاريخ البداية الآن

أجعلها متدرجة

أبدأ بالمناطق المصابة أولاً

أدعو المقربين لفكرك الجديد

أقرن النيات

استعن بالله و اعتصم بحبله المتين

D
O
G

B
L
E
S
S

Y
O
U

الحمد لله

سبحانك اللهم وبحمدك
نشهد أن لا إله إلا أنت
نستغفرك ونتوب إليك!