

نموذج بيانات برنامج تدريبي

البرنامج التدريبي: طرق التخلص من المماطلة بخطوات عملية

لغة البرنامج: اللغة العربية

مدة البرنامج:

المدة: 3 ساعات تدريبية
الوقت: 4 مساء الى 7 مساء
التاريخ: 5 أكتوبر 2025
طريقة التعلم وجها لوجه

أهداف البرنامج:

تمكين المشاركين من فهم الطرق التخلص من المماطلة بخطوات عملية، واكتساب أدوات عملية تساعد على كسر هذا السلوك، وتحقيق إنجاز فعال دون ضغط أو مثالية زائفة.

محتويات

البرنامج:

- 1 - أشكال المماطلة ومفهومها
- 2 - لماذا نمائل
- 3 - مخاطر وأثار المماطلة
- 4 - استراتيجيات النجاح و مواجهة المماطلة

مخرجات التعلم:

بعد إكمال هذا البرنامج التدريبي، سيكون المشاركون قادرين على:

- 1 - تحديد الأسباب الشخصية والنفسية التي تقوده للمماطلة
- 2 - التعرف على الأثر النفسي والمهني الناتج عن المماطلة .
- 3 - التعرف على استراتيجيات فورية للحد من المماطلة.
- 4 - تحسين مهارات اتخاذ القرار والبدء السريع في المهام

الفئة المستهدفة :

- 1 - طلاب الجامعات والدراسات العليا
- 2 - موظفون يعانون من تراكم المهام
- 3 - المدربين والمربين والمشرفون التربويون
- 4 - أصحاب المشاريع الصغيرة
- 5 - أي شخص يؤجل أعماله باستمرار ويشعر بالذنب أو الإرهاق بسبب ذلك

المادة التدريبية / التكنولوجيا المستخدمة

1. شاشة عرض أو بروجكتور.
2. شرائح مرئية تشرح المفاهيم الرئيسية وتدعم المحتوى المقدم.
3. سبورة ذكية أو تقليدية.
4. نماذج Google Forms للتمارين والتقييمات.
5. نماذج Microsoft Forms للتمارين والتقييمات.
6. فيديوهات تفاعلية أو مسابقة التسجيل.
7. بطاقات تفاعلية / أوراق تمرين مطبوعة.
8. أدوات تقييم فورية Kahoot