

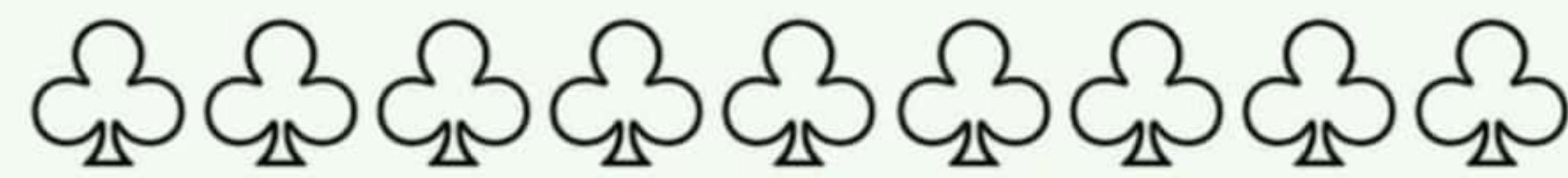
((دورة تحويل التحديات إلى فرص للتعلم))



اعداد وتقديم المدربة المعتمدة دوليا/رشا فوزي (مصر)

Certified Coach/ rasha fawzy

♡ بسم الله الرحمن الرحيم ♡



((دور الكوتشينغ في تحويل التحديات إلى فرص للتعلم))

يمكن ربطه بالقرآن الكريم والسنة النبوية حيث نجد العديد من الآيات والأحاديث التي تشجع على الصبر التفاؤل وتقبل التحديات كفرص للنمو الروحي والشخصي.

إليك بعض الأمثلة التي تدعم هذا المفهوم:

1. ♠ الصبر والتفاؤل ♠

في القرآن الكريم، نجد دعوة عظيمة للصبر عند مواجهة التحديات:-  
قال تعالى: "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالْثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (البقرة: 155).

هذه الآية تذكر أن التحديات جزء من الحياة، ويجب على المؤمن أن يتحلى بالصبر، وهو ما يساعد على تحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو.  
في السنة النبوية نجد أيضاً أهمية الصبر



## التفاؤل في الأوقات الصعبة

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (رواه مسلم).

هذا الحديث يعزز فكرة أن التحديات والصعوبات يمكن أن تكون فرصاً للنمو إذا تم التعامل معها بالصبر والشكر.

## 2. التعلم من الأخطاء وال فشل

القرآن الكريم يشجع على التعلم من الأخطاء وتحويل الفشل إلى درس مفيد:-

قال تعالى: "فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" (النساء: 19).

هذه الآية تشير إلى أن ما يبدو كالتحدي

أو الفشل قد يتضمن في طياته خيراً كبيراً لم يكن مرئياً في البداية.

■ في الحديث النبوي:

قال صلى الله عليه وسلم: "لَا يَوْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ" (رواه البخاري).

هذا الحديث يُظهر أهمية التعلم من تجارب الآخرين وتحويل كل تحدٍ إلى فرصة للإصلاح والتعلم.



### 3. التخطيط والتفكير الإيجابي

في القرآن الكريم نجد دعوة للتخطيط والتفكير بإيجابية حتى في أوقات التحديات:-  
قال تعالى: "وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ" (المؤمنون: 97).  
هذه الآية تعلمنا كيفية مواجهة التحديات الفكرية والنفسية من خلال اللجوء إلى الله والتفكير بطريقة إيجابية.

في السنة النبوية يظهر التفكير الإيجابي بشكل واضح:-  
قال النبي صلى الله عليه وسلم: "تفاءلوا بالخير تجدوه" (رواه ابن حبان).  
هذه الدعوة النبوية تشجع على التفكير الإيجابي في مواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص.  
4. التأمل في آيات الله ودور العقل في تجاوز التحديات

من خلال القرآن الكريم نجد التأكيد على أهمية العقل والتفكير في مواجهة التحديات:-  
قال تعالى: "وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ" (الشورى: 30).  
هذه الآية تعلمنا أن التفكير في أفعالنا يمكن أن يساعدنا في إيجاد الحلول لتحدياتنا.  
في الحديث الشريف، نجد تشجيعًا على استخدام العقل والإرادة للتغلب على التحديات:-  
قال النبي صلى الله عليه وسلم: "اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ" (رواه الترمذي).  
هذا الحديث يُظهر أن العقل والتخطيط السليم مع التوكل على الله يمكن أن يحول التحديات إلى فرص نجاح.



## 5. المرونة والتكيف مع الظروف

■ في القرآن الكريم:-

قال تعالى: "إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح: 6).

هذه الآية تبرز أنه بعد كل تحدٍ أو صعوبة، يأتي الفرج واليسر، مما يشجع على الاستمرار في مواجهة التحديات بروح من التفاؤل.

■ في السنة النبوية:-

قال صلى الله عليه وسلم: "إِذَا جَاءَ الْأَمْرُ الَّذِي أَشْكُرُهُ فَسَبِّحْ رَبَّكَ وَذْكُرْهُ حَتَّى يَفْتَحَ اللَّهُ لَكَ بَابًا مِنَ السَّرَّاءِ" (رواه البخاري).

هذا الحديث يوضح كيفية التعامل مع التحديات من خلال التركيز على ذكر الله والاستمرار في العمل، وهو ما يعزز من مرونتنا وقدرتنا على التكيف مع الظروف.

ختاماً

الكوتشينغ يعتمد على مبادئ إيمانية تتقاطع مع تعاليم القرآن والسنة، مما يساهم في تحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو.

من خلال الصبر، التفاؤل، والتخطيط، يمكن للفرد تحويل كل صعوبة إلى فرصة لتحسين نفسه وتطوير قدراته.



المدرية المعتمدة دوليا/رشا فوزي

في حياتنا اليومية بنواجه تحديات ممكن تحسنا بالإحباط لكن فكرتوا للحظه إنها ممكن تكون نقطة الانطلاق لنجاح كبير ؟ ؟ خلونا نكتشف مع بعض ازاي نغير نظرتنا للتحديات ونحولها

مداخلة د.منور

التحديات في حياتنا ليست سوى محطات اختبار وصقل لقدراتنا، ويمكن أن تكون بوابات نحو نجاح أعظم. المفتاح هو تغيير نظرتنا إليها:

1. تقبل التحديات كفرص:

بدل أن تنظر للتحدي كعقبة، اعتبره فرصة لتعلم شيء جديد أو تحسين مهارة لديك. اسأل نفسك: "ما الذي يمكن أن أتعلمه من هذا؟"

2. التركيز على الحلول:

لا تضيع وقتك في التفكير بالمشكلة نفسها، بل ركز على الخطوات التي يمكن اتخاذها لحلها. فكر بطريقة إيجابية ومبتكرة.

3. الاستفادة من الماضي:

تذكر التحديات التي مررت بها وكيف تغلبت عليها. هذا يمنحك ثقة بأنك قادر على تخطي أي شيء قادم. 4. تحويل الفشل إلى درس:

إذا واجهت إخفاقًا، خذ درسًا من كعائق. الفشل أحيانًا هو المعلم الأكبر للنجاح.

5. استخدام التحدي كمحفز:

التحديات يمكن أن تدفعنا خارج مناطق الراحة الخاصة بنا، مما يفتح أمامنا أبوابًا جديدة وفرصًا لم نكن لنتخيلها.

6. طلب المساعدة والتوجيه:

لا بأس أن تطلب الدعم من أشخاص مروا بتجارب مشابهة. مشاركتهم رؤاهم قد يلهمك ويخفف من إحباطك.

التحدي ليس نهاية الطريق؛ إنه بداية طريق جديد مليء بالاحتمالات.



اللايف كوتش مارية من المغرب

ردا على المدربة المعتمدة دوليا رشاً فوزي

السلام عليكم ورحمة الله

نبارك عليك دكتورة تناول رائع وإلقاء جدا جميل

فعلا الكوتشينغ ليس مجرد حل للمشكلات بل هو يساعد الافراد على إعادة النظر في الصعوبات والتحديات التي يواجهونها وتحويلها الى فرص للتعلم والنمو والتطور من خلال عدة آليات ومهارات كبناء الثقة بالنفس وتطوير مهارات التفكير الايجابي يصبح الفرد قادرا على مواجهة كل تحدي بمرونة يعمل الكوتش على التحفيز على التعلم من الاخطاء وتحديد أهداف واضحة مع تطبيق خطط فعالة لتحويل المواقف الصعبة الى خطوات نحو النجاح الكوتشينغ يغير نظرة الأفراد للتحديات فتصبح محفزا للنمو بدل عائق

مداخلة د.منور

بالتأكيد، ما ذكرته يبرز قوة الكوتشينغ كأداة تحويلية في حياة الأفراد. الكوتشينغ ليس مجرد وسيلة لتجاوز العقبات بل هو فلسفة شاملة لتغيير طريقة التفكير والتعامل مع الحياة.



■ كيف يغير الكوتشينغ حياة الأفراد؟

من خلال

1. بناء الثقة بالنفس:

من خلال توجيه الأفراد نحو إدراك إمكانياتهم وقدراتهم الكامنة، يصبحون أكثر إيمانًا بأنفسهم وبقدرتهم على النجاح.

2. تعزيز التفكير الإيجابي:

يساعد الكوتش المستفيد على رؤية التحديات كفرص للتعلم والتطور بدلًا من كونها عوائق.

3. تحفيز التعلم من الأخطاء:

الخطأ ليس نهاية الطريق؛ بل نقطة انطلاق لتجربة جديدة وأفكار مبدعة.

4. تحديد أهداف واضحة:

يعمل الكوتش مع المستفيد لتوضيح الأهداف الشخصية والمهنية، مما يمنحه رؤية واضحة ودافعًا للاستمرار.

5. وضع خطط فعّالة:

التخطيط السليم يجعل تحقيق الأهداف أمرًا ممكنًا ومنظمًا، حتى وسط الصعوبات.

6. تنمية المرونة النفسية:

المرونة تجعل الأفراد قادرين على التكيف مع المواقف الصعبة والمضي قدمًا بثقة.

باختصار

الكوتشينغ يمنح الأفراد القوة والوضوح لتحويل الأزمات إلى فرص، وتوجيه طاقتهم نحو تحقيق الأهداف بحب وشغف.



# بسم الله الرحمن الرحيم

المدربة المعتمدة دولياً/رشا فوزي (مصر)

هتكلم وياكوا عن دور الكوتشينج في مواجهة الإخفاقات او التحديات اللى بنواجهها  
! الكوتش بيساعدك تنظر للإخفاق كجزء من رحلة التعلم مش كدليل على الفشل الشخصي من خلال الأسئلة العميقة بيدفعك  
تشوف

! إيه الدروس اللى ممكن تتعلمها ؟ ؟ ؟ ؟

! إزاي الإخفاق ده يساهم في تحسين مستقبلك ؟

! تعزيز المرونة النفسية

الكوتشينج بيخلق مساحة آمنة تخليك تتقبل أخطائك بدون لوم نفسك وده بيديك ثقة إنك تبدأ من جديد

3. تحليل الأسباب الجذرية

أحياناً الإخفاق بييجي من قرارات أو عادات معينه الكوتش بيعمل معاك جلسات تحليلية عشان تحدد الأسباب وتشتغل على تغييرها  
! تحديد رؤية جديدة

من خلال الكوتشينج بتكتشف أهدافك الحقيقية وبتتعلم إزاي تخطط لها بأسلوب عملي بدل التركيز على مشاعر الإحباط  
ثانياً ✍️ ✍️ خطوات عملية لتحويل الإخفاق لنقطة قوة بمساعدة الكوتشينج

1. جلسة تقييم التجربة

الكوتش بيدأ معاك جلسة عميقة يطرح فيها أسئلة زي

• إيه اللى حصل ؟

• إيه اللى ممكن أتعلمه من التجربة دي ؟

• لو رجعت أبدأ من جديد، إيه اللى هعمله بشكل مختلف ؟

2. تحديد القيم الشخصية ✍️

في أوقات الإخفاق، الكوتش بيساعدك تركز على قيمك الشخصية زي المرونة، المثابرة، والإبداع، ودي بتكون أدواتك للتعامل مع  
أي تحدي.

3. وضع خطة تصحيحية ✍️ ✍️

بعد التحليل، الكوتش بيشتغل معاك على تصميم خطة عملية لتجنب الأخطاء السابقة والتركيز على خطوات جديدة للنجاح.

4. تشجيع التقدير الذاتي

الكوتش بيذكرك تحتفل بأي تقدم حتى لو كان بسيط لأن ده بيبنى ثقتك بنفسك خطوة بخطوة

مدخله د.منور

كلامك يحمل جوهر الكوتشينج في دعم الأفراد لتحويل الإخفاقات إلى فرص للنمو، والتعامل مع التحديات بمنظور جديد وإيجابي.  
دعنا نوضح

الأدوار والخطوات بمزيد من التفصيل.

ص8

DR.MANWAR



# بسم الله الرحمن الرحيم

«دور الكوتشينغ في التعامل مع الإخفاقات»

1. إعادة تعريف الإخفاق:

الكوتش يساعد المستفيد على فهم أن الإخفاق ليس نهاية الطريق، بل جزء طبيعي من رحلة التعلم والنمو.

2. طرح الأسئلة العميقة:

الأسئلة التي يطرحها الكوتش تفتح آفاقًا جديدة للتفكير، مثل:

ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟

كيف يمكن لهذه التجربة أن تخدمني في المستقبل؟

ما هي نقاط القوة التي أظهرتها أثناء التعامل مع هذا الإخفاق؟

3. تعزيز المرونة النفسية:

بتوفير مساحة آمنة وغير قضائية، الكوتش يشجع المستفيد على تقبل أخطائه دون جلد الذات، مما يعزز ثقته بقدرته على النهوض مجددًا.

4. تحليل الأسباب الجذرية:

الكوتش يساعد في تفكيك المواقف لفهم الأسباب الحقيقية وراء الإخفاق، سواء كانت قرارات خاطئة أو عادات غير فعالة، ليبدأ المستفيد بتغييرها.

5. تحديد رؤية جديدة:

من خلال الكوتشينغ، يكتشف المستفيد أهدافه الحقيقية ويرسم خطة واضحة للتحرك نحوها بطريقة عملية ومنهجية.

خطوات عملية لتحويل الإخفاق لنقطة قوة:

1. جلسة تقييم التجربة:

في هذه المرحلة، الكوتش يركز على طرح أسئلة مثل:

ماذا حدث بالتحديد؟

ما الذي يمكن تحسينه؟

إذا أُعيدت الفرصة، ما الذي يمكن فعله بشكل مختلف؟

2. التركيز على القيم الشخصية:

عند الشعور بالإحباط، التذكير بالقيم الشخصية مثل المثابرة، الإبداع، والشجاعة يساعد المستفيد على استعادة التوازن والثبات.

3. وضع خطة تصحيحية:

بعد التحليل، الكوتش يساعد في وضع خطة عملية تركز على:

تجنب الأخطاء السابقة.

تحديد أولويات واضحة.

اتخاذ خطوات صغيرة ومتصاعدة نحو النجاح.

4. تعزيز التقدير الذاتي:

الكوتش يشجع المستفيد على الاحتفال بكل إنجاز مهما كان بسيطًا، لأن ذلك يعزز ثقته بنفسه ويبني الزخم للتقدم.

الكوتشينغ هو الأداة التي تعيد تشكيل العقلية، وتحوّل الإخفاقات إلى فرص، والتحديات إلى منصات انطلاق.

ما رأيك، هل يمكن أن نعتبر الإخفاق فرصة لإعادة البناء والنمو؟



مشاركة الدكتورة جواهر ردا على المدربة المعتمدة دوليا رشافوزي

يمكننا تغيير نظرتنا للتحديات ونحولها لدوافع قوية نحقق من خلالها أهدافها، فمن خلال كل ما جاء ببودكاست الاليف كوتش رشا فوزي، نستطيع أن ندرك أن الكوتشينغ يلعب دورا أساسيا في تغيير نظرتنا للأشياء من خلال الوعي بإمكانية تحويل التحديات لفرص تخول لنا تحقيق الأهداف.

فالكوتشينغ لا يساعدك على تحويل التحديات إلى فرص فقط بل أيضا يساعدك على حل المشكلات من خلال تغيير تفكيرك و اكتشاف نقاط قوتك وضعفك ويساعدك على فهم نوع التحديات الحالية التي تواجهك وكيف تحولها لفرصة من أجل التقدم والتطور في المستقبل مع توضيح الرؤية المستقبلية أو توجيهك لمعرفة آفاقك المستقبلية، وتطوير مهاراتك وفهمك لنفسك وللحياة أكثر، ومعرفة الفجوة بين ما أنت عليه الآن وما تتوقع أن تكونه مستقبلا.

فالكوتشينغ يوفر لك مساحة من التفكير والتأمل الحر لرفع مستوى الوعي عندك ومنحك فرصة لتثق بنفسك وتطور من مهاراتك وتعرف حدود إمكانياتك فتشتغل عليها .. ويساعدك في تمييز ما تريده وترغب فيه وما سوف ينفعك مستقبلا، ويمنحك فرصة التعبير عن كل ما بداخلك وما ترغب في تحقيقه مع تحديد خطة لمواجهة التحديات وتحويلها لأهداف قابلة للتحقيق.

رد

المدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا من مصر: احسنتى دكتور جواهر مداخله توضيحه رائعه اشكر  
«مداخلة د.منور»

مداخلة رائعة بالفعل تعكس جوهر وأهمية الكوتشينغ في حياة الأفراد. كما أوضحت دكتورة جواهر، الكوتشينغ ليس مجرد أداة لحل المشكلات، بل هو عملية شاملة تساعد الأفراد على اكتشاف ذواتهم والتعمق في فهم أهدافهم وحياتهم.



«دور الكوتشينغ كما تم ذكره في المداخلة»

1. تحويل التحديات إلى فرص:

الكوتشينغ يساعد الأفراد على إعادة صياغة نظرتهم للتحديات التي يواجهونها وتحويلها إلى فرص تنمية وإيجابية.

2. زيادة الوعي الذاتي:

من خلال التأمل والتفكير الحر، يتمكن الأفراد من اكتشاف نقاط قوتهم وضعفهم، وفهم طبيعة التحديات التي تواجههم بشكل أكثر وضوحًا.

3. توضيح الرؤية المستقبلية:

الكوتش يعمل على تحديد الأهداف بشكل دقيق، مع وضع خطة واضحة لسد الفجوة بين الواقع الحالي والتطلعات المستقبلية.

4. تطوير المهارات الذاتية:

يساعد الكوتشينغ في تحسين مهارات الحياة الأساسية مثل التفكير النقدي، التخطيط، وإدارة الوقت، مما يمكن الأفراد من تحقيق تقدم مستمر.

5. تعزيز الثقة بالنفس:

الكوتشينغ يمنح الأفراد مساحة آمنة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على اتخاذ خطوات نحو التغيير الإيجابي.

6. إنشاء خطة عمل موجهة:

بعد تحديد الأهداف وتوضيح الرؤية، يتم العمل على إنشاء خطة واقعية وقابلة للتنفيذ لتحقيق التقدم المطلوب.

■ أهمية هذه المداخلة:

توضح بشكل عميق أن الكوتشينغ ليس مجرد مساعدة لحل المشكلات اللحظية، بل هو عملية متكاملة لتحقيق النمو المستدام.

تسلط الضوء على العلاقة بين التأمل الحر والتطور الذاتي، مما يفتح آفاقًا جديدة للأفراد لفهم حياتهم وأهدافهم.



# بسم الله الرحمن الرحيم

هتكلم وياكوا عن دور الكوتشينج في مواجهة الإخفاقات او التحديات اللي بنواجهها  
! الكوتش بيساعدك تنظر للإخفاق كجزء من رحلة التعلم مش كدليل على الفشل الشخصي من خلال الأسئلة العميقة بيدفعك تشوف

! إيه الدروس اللي ممكن تتعلمها ???

! إزاي الإخفاق ده يساهم في تحسين مستقبلك؟

! تعزيز المرونة النفسية

الكوتشينج بيخلق مساحة آمنة تخليك تتقبل أخطائك بدون لوم نفسك وده بيديك ثقة إنك تبدأ من جديد

3. تحليل الأسباب الجذرية

أحياناً الإخفاق بيحي من قرارات أو عادات معينه الكوتش بيعمل معاك جلسات تحليلية عشان تحدد الأسباب وتشتغل على تغييرها

! تحديد رؤية جديدة

من خلال الكوتشينج بتكتشف أهدافك الحقيقية وبتتعلم إزاي تخطط لها بأسلوب عملي بدل التركيز على مشاعر الإحباط

ثانياً 📌 خطوات عملية لتحويل الإخفاق لنقطة قوة بمساعدة الكوتشينج

1. جلسة تقييم التجربة

الكوتش بيبدأ معاك جلسة عميقة يطرح فيها أسئلة زي

• إيه اللي حصل؟

• إيه اللي ممكن أتعلمه من التجربة دي؟

• لو رجعت أبدأ من جديد، إيه اللي هعمله بشكل مختلف؟

2. تحديد القيم الشخصية 📌

في أوقات الإخفاق، الكوتش بيساعدك تركز على قيمك الشخصية زي المرونة، المثابرة، والإبداع، ودي بتكون أدواتك للتعامل مع أي

تحدي.

3. وضع خطة تصحيحية 📌

بعد التحليل، الكوتش بيشتغل معاك على تصميم خطة عملية لتجنب الأخطاء السابقة والتركيز على خطوات جديدة للنجاح.

4. تشجيع التقدير الذاتي

الكوتش بيذكرك تحتفل بأي تقدم حتى لو كان بسيط لأن ده بيبيني ثقتك بنفسك خطوة بخطوة 📌

📌 مداخلة اللايف كوتش مريم

السلام عليكم ورحمة الله

شكرا جزيلا اللايف كوتش رشا على البرودكاست الأكثر من رائع عن موضوع جلسة اليوم التحديات التي تعترض طريقنا و كيفية

مواجهتها بالاستعانة بجلسات الكوتشينج

شكرا على كل المعلومات القيمة التي استفدنا منها

شكرا جزيلا للدكتورة جواهر على كل جهودك الجبارة كل التوفيق لكم

بارك الله فيكم جميعا



اللايف كوتش الاستاذة سامية. من الجزائريه اولاً اود ان اشكر الدكتور  
رشى على حسن اختيار لهذا الموضوع القيم والذي يمس جميع الناس بلا  
استثناء فلا تخلوا حياه اي شخص من التحديات سواء مع نفسه او عالمه  
الخرجي وسابدا من حيث انتهيت عند قولك التحديات موجوده ولكن النجاح  
يبدأ من طريقه تعاملنا معها

فالتحديات اذا جزء من الحياه والبطوله في كيفيه التعامل معها واليك بعض  
الطرق التعامل معها

تقبل التحديات كجزء من الحياه واعتبارها فرصه لنمو والتطوير ولاكتشاف  
الذات ومعرفة القدرات

التفكير الايجابي والنظر لهذه التحديات من زاويه ايجابيه تفاؤليه (عسى  
خير)

المحافظة على المرونه النفسيه

البحث عن الحلول والطرق الفعالة لتعامل مع المشكلات وحلها او انقاض ما  
يمكن انقاضه

استعمال تقنيات الاسترخاء والتأمل لتخلص من التوتر والقلق  
الاستعانه باهل الاختصاص لتجاوز هذه التحديات

مداخلة د. منور

مداخلة اللايف كوتش سامية تضيف بُعداً واقعياً وعملياً لفكرة التعامل مع  
التحديات، حيث تركز على أهمية النظرة الإيجابية والمرونة النفسية في  
مواجهة صعوبات الحياة.



■ تحليل المداخلة وأبرز النقاط:

1. تقبل التحديات كجزء من الحياة:

إدراك أن التحديات أمر طبيعي هو أول خطوة لتحويلها إلى فرص للنمو. هذا التقبل يمنحنا مساحة نفسية أكبر للتفكير بهدوء بدلاً من مقاومة الواقع.

2. التفكير الإيجابي:

النظر إلى التحديات كفرصة للتعلم والنمو يغير طريقة تعاملنا معها. الإيمان بأن "عسى أن يكون خيراً" يمنحنا القوة للاستمرار رغم الصعوبات.

3. المحافظة على المرونة النفسية:

المرونة تجعلنا قادرين على التكيف مع المتغيرات والتعامل مع الضغوط بوعي وهدوء.

4. البحث عن الحلول:

التحديات تتطلب التفكير الاستراتيجي، والتركيز على الحلول بدلاً من الغرق في المشكلة يساعدنا على تجاوزها.

5. استخدام تقنيات الاسترخاء والتأمل:

التخلص من التوتر والقلق باستخدام التأمل والتنفس العميق يعزز من قدرتنا على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات صائبة.

6. الاستعانة بأهل الاختصاص:

طلب المساعدة من المتخصصين كمدربي الحياة أو المستشارين يساعدنا على رؤية الأمور من منظور مختلف، ووضع خطة عملية للتعامل مع التحديات.

إضافة مهمة

التحديات ليست فقط تجارب نتعلم منها بل هي أيضاً فرص لاكتشاف الذات وإطلاق طاقات جديدة. بتطبيق هذه النقاط، يمكن لأي شخص أن يحول أي عائق إلى خطوة نحو النجاح.



## أَمْثَلَةٌ وَاقِعِيَّةٌ مُلْهِمَةٌ

1. توماس إديسون: بعدما فشل أكثر من 1000 مرة في اختراع المصباح الكهربائي، قال: "لم أفسل، بل اكتشفت 1000 طريقة لا تصلح." التحدي هنا أصبح المحفز للإصرار.
2. التحديات في حياتنا اليومية ليست إلا فرصًا مقنّعة تدعونا للنمو والتطور. فكر للحظة: كم مرة شعرت بالإحباط أو الهزيمة فقط لتكتشف لاحقًا أن تلك اللحظة كانت بداية تغيير كبير في حياتك؟  
2. أوبرا وينفري: نشأت في بيئة صعبة تعرضت فيها للكثير من العراقيل، لكنها استطاعت تحويل ألمها إلى قوة، واليوم تُعتبر من أكثر الشخصيات تأثيرًا في العالم.
3. مايكل جوردان: أقصى من فريق مدرسته لكرة السلة، لكنه استغل هذا الإحباط ليصبح أعظم لاعب كرة سلة في التاريخ.

## كَيْفَ نَحُولُ التَّحَدِّياتِ لِدَوَافِعِ؟

- تغيير النظرة: بدلاً من رؤية التحدي كعقبة انظر إليه كفرصة للنمو واكتساب خبرات جديدة.
  - التحليل والتعلم: اسأل نفسك: ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا الموقف؟
  - التخطيط والتحفيز: ضع أهدافًا صغيرة تحققها تدريجيًا. النجاح يبدأ بخطوات صغيرة.
  - التفاؤل والعمل: الإيمان بالنجاح والعمل المستمر هما الطريق لتحويل الأحلام إلى واقع.
- التحديات ليست النهاية؛ هي مجرد بداية لقصص نجاح عظيمة تنتظر أن تُروى!



المدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر)

في حياتنا اليومية بنواجه تحديات ممكن تحسسنا بالإحباط لكن فكرتوا للحظة إنها ممكن تكون نقطة الانطلاق لنجاح كبير ؟ ؟ خلونا نكتشف مع بعض ازاي نغير نظرتنا للتحديات ونحولها لدوافع قوية تحقق أحلامنا ؟ ؟ ؟ ؟

مداخلة اللايف كوتش . عواطف . من المغرب

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

نعم الحياة كلها تحديات ويجب علينا عيشها سواء بمرها او بحلوها ،من هنا يجب علينا ان ندرك جيدا كيف نعالج المشاكل التي تواجهنا بمسارنا الحياتي ،كيف نستطيع التغلب على العوائق التي تواجهنا وذلك بتحليلها ودراستها وتحويلها من نقط ضعف الى نقط قوة وبالاخرى ان كانت على يد مختص بالكوتشينغ،ككوتش مختص ومعتد للمساندة والتوجيه الصحيح لتحقيق الاهداف المرجوة شكرا جزئلا المدربة المعتمدة دوليا رشا فوزي والشكر موصول لدكتورنا الفاضل عبد القادر العراقي ولدكتور جواهر ولكافة اعضاء والمجموعة

ردالمدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر)

التحديات ممكن تحسسنا

بالشعور السلبي لکن ممكن الشعور السلبي ده يكون قوة دافعة بدلاً من أن يكون عائقاً إذا تعاملنا معه بالطريقة الصحيحة أولاً من المهم أن نتعرف على هذا الشعور ونسأل أنفسنا

لماذا أشعر بهذا الشكل ؟ ؟

قد يكون السبب الخوف من الفشل أو القلق من عدم الإنجاز بمجرد أن نفهم السبب يمكننا إعادة صياغة هذا الشعور بدلاً من التفكير فيه كعائق يمكن أن نعتبره إشارة على أهمية المهمة بالنسبة لنا الخطوة التالية هي ربط المهمة بهدف شخصي مهم كتحقيق إنجاز أو الشعور بالراحة بعد الانتهاء منها لتجاوز التردد ابدأ بخطوة صغيرة جداً مثل كتابة فكرة أو فتح الملف الخاص بالمهمة وتخيل شعورك الإيجابي عند إنجازها الكوتشينج يمكن أن يكون أداة رائعة لتحويل هذه المشاعر إلى فرص زى ما قلت فى البود كاست يساعدك المدرب يساعد على رؤية التحديات كفرص للتعلم والنمو

الشعور السلبي مش النهاية ده ممكن يكون بداية جديدة إذا قررت أستخدمه بشكل إيجابي

تحياتى

ص17



المدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر) مساء الخير عليكم



في حياتنا اليومية بنواجه تحديات ممكن تحسنا بالإحباط لكن فكرتوا  
للحظة إنها ممكن تكون نقطة الانطلاق لنجاح كبير ؟ ؟ خلونا نكتشف مع  
بعض ازاي نغير نظرتنا للتحديات ونحولها لدوافع قوية تحقق أحلامنا

؟؟؟؟

مداخلة اللايف كوتش آسية زهري من المغرب مشكورة اللايف كوتش  
رشا فوزي على هذه الجلسة القيمة مع تقديري واحترامي. كما تعلمون أن  
الحياة كلها تحديات سواء في الوقت في الأنشطة في البلوغ إلى الأهداف  
كن على يقين عندما تواجهك الصعوبات فأنت قريب من الهدف يكفي فقط  
طرح الأسئلة المناسبة هنا نجد فرصتنا في التدريب داخل أكاديمية التدريب  
والكوتشينغ بقيادة قبطان السفينه الدكتور العداقي التي تبحر بنا في أعماق  
العلوم والمعرفة للنهوض بذواتنا حتى نجعل من الاحباط أول خطوة للنجاح  
المتميز، لان الكوتشينغ يساعد في التخلص من الفشل وتحويله إلى التعلم  
والتفكير الايجابي من خلال آليات ومهارات تحفز على الرقي والارتقاء  
بمستوى الوعي وتعزيز ثقتك بنفسك.

تحية وتقدير لايقونة الأكاديمية ماستر لايف كوتش جواهر ولكل اعضاء  
الأكاديمية الكرام وتحية خاصة لدكتورنا عبد القادر العداقي



طرح المدربة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر) ♠️

▪ نصائح عملية لتحويل المعوقات لنقاط قوة ✂️✂️

! لا تخف من التحديات 💪

تقبل إنها جزء طبيعي من أي رحلة نجاح 🧑

! اشتغل مع كوتش

وجود شخص محايد يساعدك على التحليل العميق واتخاذ قرارات مستنيرة

MEMBERSHIP 🕵️

! احتفل بالدروس المستفادة 💥

كل تحدى بيواجهنا حتى لو فشلنا هو درس في الحياة قيمه واتعلم منه

✂️ وخده معاك للمستقبل

! كن مرنا ومثابرا

الكوتشينج بيعلمك المرونة ودي أهم صفة هتساعدك تتجاوز أي تحديات 🧑

♠️ مداخلة اللايف كوتش الاستاذة سامية. من الجزائر ♠️

▪ شكرا ليك اللايف كوتش رشى فوزي على هذا البودكست الرائع عن

التحديات وكيف تحولها الى نقطة تحول ودافع للنجاح

والشكر موصول لدكتورتنا المتألقة دائما جواهر

ومزيذا من التالق والتميز وجعل عطاءك في ميزان حسناتك وبوركت في

جهودكم جميعا والشكر الجزير لدكتورنا الفاضل عبد القادر العداقي



# بسم الله الرحمن الرحيم

﴿مداخلة اللايف كوتش أميرة عرفاوي من تونس﴾ جزيل الشكر والتقدير لقائدنا الفاضل الدكتور عبد القادر العدادي و لجوهرتنا الغالية اللايف كوتش جواهر وإلى اللايف كوتش رشا فوزي على هذا الطرح الرائع لتحسين الإنتاجية وضبط الوقت فعلا طرح في الصميم و من أجل تحقيق النجاح في بيئة العمل، يجب الاهتمام أولا بالموظف لأنه يشكل اللبنة الأساسية لعملية الإنتاج، وهناك كثير من العوامل التي تجعل فريق العمل يقدم أفضل ما لديه لفائدة الشركة.

## 1- التواصل مع قاعدة العملاء والتعرف عليهم

إضافة إلى التعرف على العملاء والحرص على معرفة ما يريدون عن طريق قواعد البيانات التي سوف ترشدك إلى كيفية التعامل معهم. ويمكن للموظفين بهذه الطريقة التعامل مع المهام بسرعة، بدلا من إضاعة الوقت في التعامل مع الخيارات غير الضرورية.

## 2- توفير بيئة عمل مناسبة للموظفين

يجب الموظف الشعور بالراحة خلال الساعات الطويلة التي يقضيها في مكان العمل، ويساعده ذلك على التركيز بشكل تام على المهام التي يقوم بها.

## 3- تحديد جداول زمنية لإنجاز المهام

يجب تحديد جدول زمني للموظفين لتنفيذ المهام الموكلة إليهم، ويجب أن يكون الموعد النهائي في حدود المعقول. وبهذه الطريقة سيحاول الموظف إنجاز المهمة بأسرع وقت ممكن حتى يتجنب أي مشاكل.

## 4- إبعاد الموظفين عن وسائل التواصل الاجتماعي.

يعد عدم تركيز الموظفين على مهامهم السبب الرئيسي في انخفاض الكفاءة والإنتاجية في مكان العمل. ولا شك بأن وسائل التواصل الاجتماعي من أكبر العوامل التي تعرقل الأداء المهني في وقتنا الراهن. فيجب مراقبة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أماكن العمل والحد منها قدر الإمكان.

## 5- عدم تجاهل أوقات الاستراحة

لا أحد يستطيع العمل بكفاءة ونشاط لساعات طويلة من دون أخذ استراحة؛ لذلك فإن حصول الموظفين على فترات راحة أثناء ساعات العمل سيزيد من الإنتاجية.

## 6- عدم إعطاء عدة مهام في الوقت ذاته

قد يعجز الموظف عن إنجاز المطلوب منه بشكل جيد عند تكليفه بعدة مهام في وقت واحد. فالطريقة الأمثل لتحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية تكون عبر إعطاء المهام واحدة تلو الأخرى، وتحديد مواعيد نهائية للتنفيذ.

## 7- تطوير مهارات الموظفين

تلبية احتياجات العملاء في ظل المنافسة المحتدمة مع الشركات الأخرى ليس بالأمر السهل؛ إذ يرغب العميل دائما في التعامل مع موظفين أكفاء وأصحاب خبرة. وفي هذه الحالة، يتوجب على المسؤول العمل على تطوير مهارات موظفيه عبر الدروس والدورات التدريبية والندوات.

## 8- لا تشغل نفسك وموظفيك بالاجتماعات المستمرة

تنظيم عدد كبير من الاجتماعات الطويلة وغير الضرورية للموظفين بدلا من تنفيذ واجباتهم ووظائفهم يقلل بشكل كبير من الإنتاجية والكفاءة. فلن يتمكن الموظف الذي يتنقل من اجتماع إلى آخر من إيجاد الوقت الكافي للقيام بالعمل المطلوب منه، مما سيؤدي بكل تأكيد إلى خفض الإنتاجية، لذلك يجب تقليص عدد الاجتماعات ومدتها إلى الحد الأدنى.

## 9- تشجيع العمل الجماعي

لا يمكن للموظفين أن يكونوا خبراء في جميع مجالات العمل، ومن هنا تأتي قيمة العمل الجماعي والتكامل بين أعضاء فريق العمل. وعليه، سيكون تقسيم المهام وتشجيع الموظفين على العمل بروح الفريق مهما جدا لتعزيز الابتكار وتحسين الإنتاجية.

## 10- التحكم في ساعات الدوام

لطالما كانت ساعات العمل الطويلة إحدى أكبر المشاكل التي تواجه الموظفين، ولا تساعد بتاتا على زيادة الإنتاجية، بل تؤدي إلى إرهاق الموظف وتقليص أدائه. لذلك، يجب تحديد ساعات العمل بشكل مدروس والحرص على ألا يعمل الموظف أكثر من طاقته.

## 11- عدم إهمال التكنولوجيا

تتقدم التكنولوجيا بوتيرة متسارعة وتفتح آفاقا أكبر لتحسين جودة العمل. ويتيح تكيف الموظفين مع التكنولوجيات المتطورة تحقيق النجاح المطلوب وكسب التحدي في ظل التحولات السريعة في السوق.

## 12- مكافأة الموظفين

ترفع المكافآت معنويات الموظفين وتحفزهم على تقديم الأفضل وبذل مجهود إضافي عندما يتطلب الأمر. ومن أبسط الطرق وأسرعها لزيادة الكفاءة والإنتاجية داخل الشركة هي تقدير الموظفين ومكافأتهم بشكل جيد على إنجاز المهام الموكلة إليهم.

## 13- يجب على الموظفين أن يقوموا بتقديم الأفكار لك

الهيكلية الهرمية والعمودية من الأشكال التي عفا عليها الزمن، وقد أصبح النموذج الأفقي والمتقاطع النموذج المثالي لتحفيز الموظف على تحسين أدائه المهني. فعندما يشعر الموظف بأن له قيمة أكبر في مسار الإنتاج، يصبح أكثر إنتاجا وابتكارا، لذلك يجب أن تفسح المجال لموظفيك ليخبروك بأفكارهم، وما يجب القيام به لتحسين جودة العمل.

## 14- نجعل الموظف يتبنى هوية الشركة

إذا لم تشرح للموظف الفكرة الأساسية التي تقوم عليها الشركة، أو ما يُعرف بالهوية، ولم تجعله يتبنى تلك الهوية ويعمل على تطبيقها، فإنك لن تتمكن من تحسين الإنتاجية بالشكل المطلوب.



﴿مداخلة الماستر اللايف كوتش اللازهور الادريسي المغرب﴾

السلام عليكم وجمعة مباركة على الجميع .

رغم عدم حضوري لهذه الجلسة الطيبة جلسة الكوتشينغ لظروف خاصة  
فقد استفدت كثيرا.

و أود أن أعبر عن خالص شكري وتقديري للمدربة اللايف كوتش رشا و  
الدكتورة جواهر وكل الذين شاركونا أفكارهم القيمة حول دور الكوتشينغ  
في تحويل التحديات إلى فرص للتعلم. لقد كانت جلسة ملهمة حقًا، حيث  
أظهرتم لنا كيف يمكن للتحديات أن تكون محفزات للنمو الشخصي والمهني.  
فالكوتشينغ ليس فقط أداة لتوجيه الأفراد بل هو أيضًا وسيلة لتعزيز  
التفكير الإبداعي والقدرة على التكيف من خلال تعلم كيفية مواجهة  
التحديات، نكتسب مهارات جديدة ونفتح أبوابًا جديدة للفرص.

كل الشكر والتقدير والاحترام للمدرب الروحي الدكتور عبدالقادر العداقي  
على إعطائنا هذه الفرصة الذهبية في "أكاديمية العداقي الدولية" للتطور و

الراقي

دمتم طيبين

ص 21

DR.MANWAR



# بسم الله الرحمن الرحيم

اختتام المدرسة المعتمدة دوليا الاستاذة رشا فوزي (مصر)

أعزائي

حابة أشكركم من قلبي على الأمسية المميزة اللي جمعتنا واللي كانت مليئة بالفكر الراقي والنقاشات المثمرة رغم ما اصابني من تعب والخروج من الامسية إلا أن وجودي معكم أضاف لي الكثير من السعادة والطاقة الإيجابية كل الشكر والتقدير

للدكتور الكريم/ دكتور عبد القادر العداقي

على علمه وجهوده المبذولة في إيصال رسالة الكوتشينج بأفضل صورة وللاكاديمية التي وفرت لنا هذا المناخ الداعم والمميز للتعلم والنمو

حابة أخص بالشكر والتقدير دكتورة/ جواهر

اللي فضلها عليا كبير جدا دعمها المستمر متابعتها وحرصها الدائم وتشجيعي بيخليني أو من أكثر بقدراتي وبطريقي دكتورة جواهر كلمات الشكر ما توفيك حقك لكن بقول لك من القلب شكرا على كل شيء على علمك عطائك واهتمامك اللي بيلمس القلب وجودك في حياتي نعمة كبيرة وربنا يبارك فيك وينفع بيك دائما حبيبتى للجميع فخور جدا بكوني جزءا من هذه المجموعة الملهمة وإن شاء الله تجمعاتنا تكون دائما مليانة حب للعلم وتطوير لجلسات الكوتشينج يثمر في حياتنا وحياة من حولنا ربنا ينفع بينا ويجعل خطواتنا دائما في طريق الخير والنجاح أشكركم من كل قلبي

رد الدكتورة جواهر من المغرب

لا داعي للشكر المدرسة المعتمدة واللايف كوتش رشا فوزي، أنت منذ انضمامك معنا لأكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية للتدريب والكوتشينج AIA أصبحت واحدا ضمن آلاف الأعضاء من الأكاديمية وجزء لا يتجزأ منها، أكيد سوف نهتم بك وبمسيرتك وندعمك ونساندك خصوصا أنك عنصر فعال، مجتهدة، مجدة ومثابرة، منحك الله الصحة والعافية. نحن من عليه شكرك لأنك رغم تعبك قدمت الأمسية وتابعت الحضور وأعطيت كل ما عندك، فكانت الأمسية رائعة لولا تعبك المفاجئ.

كل الشكر والتقدير والاحترام لك المدرسة رشا فوزي

طهورة بإذن الله.

ص22

DR.MANWAR





أحمد يشتغل في الإستقبال بأحد الفنادق

جلسة كوتشينغ

## تحويل التحديات إلى فرص لتحقيق الأهداف

استعمال نموذج GROW



أحمد موظف استقبال يشتغل بفندق خمس نجوم، وعنده تحدي يتمثل في كونه لا يتقن اللغة الإنجليزية ويرغب في إتقان اللغة الانجليزية حتى يتمكن من التحدث مع الأجانب دون خوف أو تردد. فالتجأ لجلسات الكوتشينغ.

اللايف كوتش للمستفيد : لماذا تظن أنك تحتاج لجلسات كوتشينغ ؟

المستفيد : أنا اشتغل بالسياحة وهو مجال عمل أتعامل فيه مع شخصيات من أنحاء العالم، أمتلك مهارة التحدث باللغتين الفرنسية والاسبانية جيدا لكن اللغة الانجليزية أحس أنه علي أن أتقنها، أنا أتحدث بها وأفهمها لكن ليس مثل اللغة الفرنسية والاسبانية. أنا عندي تحدي الحفاظ على عملي لأن المنافسة شديدة خصوصا عندما أصبح أغلب من يعملون معي يتكلمون الانجليزية وكأنها لغتهم الأم.

اللايف كوتش : ماذا فعلت لتحسين لغتك الانجليزية ؟

المستفيد : أخذت دورات لكنها كانت زمنية قصيرة لم أتمكن من الاستفادة أكثر.

**اللايف كوتش : ما العقبات التي تواجهك عند التحدث بالانجليزية؟**

**المستفيد :** أحيانا كثيرة أحس بخوف عندما أكون أتحدث مع شخص، أجدني أسكت بين الحين والآخر لأبحث عن المفردات ...  
أحس أن هذه نقطة ضعف عندي.

## **G: goal تحديد الهدف**

**اللايف كوتش** وهو ينظر للمستفيد محاولا طمأنته : جيد، سوف نحاول تحديد الهدف.  
بصياغة توضيحية، ماهو هدفك من اتقان الانجليزية ؟

**المستفيد :** هدفي إيجاد خطة أستطيع من خلالها معرفة كيفية التعامل مع التحديات وعلى رأسها اتقان اللغة الانجليزية.

## **SMART GOAL**

### **هدف : محدد، واقعي، قابل للتحقيق**

**اللايف كوتش** يوضح للمستفيد مع إعادة ما قاله المستفيد بصياغة أخرى أكثر وضوحا : أنت تريد تحديد هدف واقعي، قابل للتحقيق.

**المستفيد:** نعم

### **تحديد الزمن**

**اللايف كوتش : كم يلزمك من الوقت ؟**

**المستفيد :** ربما يستغرق الوقت شهرين على الأقل أو ثلاثة أشهر على الأكثر.

**اللايف كوتش :** يعني أنت ترغب بوضع خطة واضحة لمدة شهرين كي تتقن الانجليزية على أن لا يتجاوز الأمر ثلاثة أشهر ؟

## هدف قابل للقياس

**اللايف كوتش :** كيف تعرف أنك أصبحت تتقن الانجليزية، يعني يجب أن يكون عندك مقياس واضح لاختبار نفسك في اللغة الانجليزية.  
كم درجة من عشرة تعطي نفسك حسب المقياس الذي تستعمله؟

**المستفيد :** ستة أو سبعة من عشرة.

**اللايف كوتش :** ما الدرجة التي ترغب بالوصول إليها ؟

**المستفيد :** عشرة على عشرة

**اللايف كوتش :** لنقل أنك الآن ستة ونصف من عشرة وترغب بالوصول لدرجة عشرة.  
ما التغيير الذي تظن أنه سيحدث في حياتك وتحديد المهنة عندما تحقق هذا الهدف ؟

**المستفيد :** سوف أحس بالثقة بالنفس وأتكلم مع كل من يتكلم الانجليزية سواء كانت لغتهم أو لغة ثانية يتعاملون بها لأنني أتواصل مع كثير من العرب يتحدثون الإنجليزية لكنني أرغب بالتواصل مع شخصيات من انجلترا وأمريكا دون أن أحمل هم اتقان اللغة الانجليزية.

**اللايف كوتش :** لنقم بتلخيص هدفك

أنت ترغب بأن يكون لديك:

- خطة واضحة لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر مستقبلا لتعلم واتقان اللغة الانجليزية.
- ترفع مستوى مهاراتك في التحدث باللغة الانجليزية.
- التواصل مع أشخاص لغتهم الأم الانجليزية.

## دراسة الواقع R: Reality

**اللايف كوتش :** واقعيًا، وحسب مقياس من واحد لعشرة أنت الآن بأي درجة ؟ أقصد مهارة اللغة الانجليزية. (إعادة ما تحدثوا فيه للتأكيد)

**المستفيد :** لنقل ستة ونصف

**اللايف كوتش :** لنرفع المستوى من ستة ونصف لعشرة، ماذا يتوجب عليك فعله؟  
وما هي نقاط قوتك.

دكتورة جواهر



**المستفيد :** نقاط القوة تتمثل في كوني :

- سريع الفهم و الاستيعاب والتعلم
- مثابر، إذا رغبت بشيء أثابر حتى أحصل عليه.
- ملتزم
- منضبط

**اللايف كوتش :** هل مازال هناك نقاط قوة تريد أن تستثمرها لتحقيق هذا الهدف؟

**المستفيد :** لا تحضرني الآن نقاط قوة غير التي ذكرتها.

**اللايف كوتش :** ما هي التحديات التي ستواجهك الآن وأنت في طور محاولة إتقان اللغة الإنجليزية ؟

**المستفيد :** أول التحدي هو الوقت، أعمل طول النهار فلا يكون عندي وقت للتعلم أو فعل أي شيء آخر. عندي دوام وظيفي بفندق خمس نجوم من الثامنة والنصف للثالثة بعد الزوال نأخذ استراحة الغذاء ثم نستأنف العمل حتى حدود التاسعة أو العاشرة

## تحديد الخيارات O : Options

**اللايف كوتش :** ما تصورك، أو ما هي البدائل والخيارات التي تجدها مناسبة لتسهيل عليك كيفية التعلم بسرعة ولا تأخذ من وقتك؟  
أي فكرة تخطر على بالك قلها وسوف نناقشها ونرى إن كانت تصلح لنعتمدها في الخطة.

**المستفيد :** يوجد دورات مدفوعة أو مجانية على الإنترنت ممكن أسجل بها.

**اللايف كوتش :** عندك معلومات عن هذه الدورات التدريبية أم أنك سوف تبحث عنها؟

**المستفيد :** هناك دورات مجانية لكن لم أحدد بعد إن كانت مفيدة أو ستفنعني.

**اللايف كوتش :** هذه الدورات تناسب وقتك؟

**المستفيد :** هناك دورات تكون مسجلة يعني يمكنني الاطلاع عليها كلما وجدت الوقت.

**اللايف كوتش :** خيارك الأول دورات على الانترنت.

**المستفيد :** هناك احتمال أن أبحث لي عن مدرب يدريني مباشرة (اونلاين) عن طريق الانترنت.

دكتورة جواهر



أو أن انتسب لمعهد تعليم اللغات بالفترة المسائية يكون ساعة كل يوم من العاشرة ليلا للحادية عشرة. أو أن أدرس بعطلة نهاية الأسبوع خمس ساعات متتابة بالفترة الصباحية.

**اللايف كوتش :** هل هناك خيارات أخرى؟

**المستفيد :** في هذه اللحظة، لا .. فقط ما ذكرته.

**اللايف كوتش :** هل ترغب بتعلم اللغة الانجليزية يعني بكل قواعدها النحوية وما إلى ذلك؟ هذا الأمر يتطلب منك وقتا أكثر.

**المستفيد :** لا، فقط أرغب باتقان المحادثة باللغة الانجليزية.

**اللايف كوتش :** كيف ستطور المحادثة عندك، يعني ما التدريب الذي ستلتزم به لرفع مستواك في المحادثة ؟

**المستفيد :** علي التحدث يوميا مع شخص يتقن الانجليزية بهدف التعلم. أو أشخاص إن أمكن ذلك.

**اللايف كوتش :** هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص متوفرون؟ تعرف أحدهم؟

**المستفيد :** بالعمل هناك صديق لي موظف معي بالعمل يتقن الانجليزية سوف أطلب منه المساعدة. وربما أبحث عن أصدقاء جدد يتحدثون الإنجليزية بمواقع التواصل الاجتماعي، إذ يمكنني التواصل معهم مساء عبر الإنترنت وأنا بالبيت ونتحدث هكذا أتعلم بسرعة.

**اللايف كوتش :** الآن عندنا أكثر من خيار واحد، ما الذي تجده مناسباً ؟

**المستفيد :** سوف أبدأ بالانتساب لمعهد وبعدها اطلب المساعدة من صديقي الذي يشتغل معي، فإن لم تيسر الأمور مع الصديق أبحث عن أصدقاء بمواقع التواصل الاجتماعي.

**اللايف كوتش :** متى ستبدأ كل هذا؟

**المستفيد :** أنهي بعض الأعمال وبعدها أبدأ يعني خلال ثلاثة أيام بالكثير، نحن اليوم 26 /12/2024 يعني أبدأ إن شاء 30/12/2024

**اللايف كوتش :** ما هو شعورك عندما تحقق الهدف؟ يعني عندما يصبح عندك القدرة على التحدث بطلاقة باللغة الانجليزية ؟

دكتورة جواهر

**المستفيد :** سوف ينتهي عندي الخوف من المحادثات باللغة الانجليزية ، سوف أثق بنفسى أكثر وأعمل بأريحية .  
سوف أخرج من منطقة الراحة وأحس فعلا أنني أتقدم وأتطور.  
ربما عندما تصبح عندي مهارة التحدث بالانجليزية كثير من العقبات سوف تنزاح.  
مثلا : أنا موظف استقبال سوف يكون عندي فرصة مرافقة السياح بالرحلات هكذا سوف أستمتع بوقتي أكثر وأنا أعمل وأزور مناطق كثيرة.

## W: Will الالتزام

**اللايف كوتش :** ما مدى التزامك بتعلم اللغة الانجليزية ؟ أقصد الدرجة من واحد لعشرة.

**المستفيد :** ثمانية على عشرة.

**اللايف كوتش :** كيف يصبح بإمكان درجة ثمانية من عشرة أن تصبح عشرة على عشرة؟

**المستفيد :** عندما أبدأ بأول خطوة بإذن الله سوف أبدأ جديا بالالتزام لأنني سأخرج من مرحلة التفكير والرغبة لمرحلة التطبيق.  
أنا الآن توضحت عندي الأمور بعد وضع هذه الخطة العملية، يظل فقط التطبيق وبداية أول خطوة.

**اللايف كوتش :** أول تحدي عندك بعد الخطوة الأولى هو الالتزام.  
هناك شيء آخر تود التحدث عنه؟

**المستفيد :** لا

**اللايف كوتش :** هل أصبحت الأمور مبدئيا واضحة عندك ؟

**المستفيد :** نعم

**اللايف كوتش :** ما شعورك؟ هل تحس أن جلسة الكوتشينغ هذه ساعدتك ؟

**المستفيد :** نعم ، ساعدتني كثيرا و وضحت لي كيف يمكنني أبدأ أتعلم اتقان مهارة الانجليزية ببسر فقط علي أن أبدأ، من قبل لم أكن أبحث عن الطرق المناسبة للتعلم كنت في شبه ضبابية.

**اللايف كوتش :** ما شعورك الآن ؟

**المستفيد :** سعيد

دكتورة جواهر



♥رسالة شكر وتقدير♥



نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور عبدالقادر العداقي على إتاحة هذه الفرصة الثمينة التي ساهمت في نشر الفائدة والمعرفة.  
كما نعبر عن امتناننا العميق لكل من ساهم في إثراء هذا النقاش القيم، وبخاصة:

اللايف كوتش رشا فوزي (مصر)، مقدمة الدورة عبر البودكاست الملهم.  
الدكتورة جواهر على مداخلاتها المميزة.

اللايف كوتش سامية على إضافاتها الهادفة.

اللايف كوتش أميرة عرفاوي (تونس) على مشاركتها الفعّالة.

اللايف كوتش عواطف (المغرب) على رؤاها الملهمة.

اللايف كوتش آسية زهري (المغرب) على إسهاماتها المتميزة.

اللايف كوتش مريم (المغرب) على تفاعلها المثمر.

الماستر اللايف كوتش الزهور الإدريسي (المغرب) على دعمها القيم.

الدكتور منور عبدالرقيب (اليمن)، كاتب هذا البحث.

ولا ننسى توجيه الشكر لجميع الدكاترة الأفاضل وأعضاء المجموعة الكرام على مساهماتهم البناءة التي جعلت من هذا اللقاء نموذجا يُحتذى به في التعاون المثمر والارتقاء بالمعرفة.

مع أطيب التحيات

تم بحمد الله الانتهاء من كتابة هذا البحث

بتاريخ ٢٨/١٢/٢٠٢٤م

ص 30

