

تقرير

بناء العادات

٢٠٢٢ هـ



فكرة البرنامج

برنامج يساعد الفتيات على بناء عادات إيجابية
والتخلص من العادات السيئة من خلال التعرف
على طبيعة السمات الشخصية
ومعرفة طرق اكتساب العادات الإيجابية وكسر
العادات السيئة.

أهداف البرنامج



١- التعرف على النمط الشخصي
لكل مشاركة

٢- تعلم المشاركة طرق اكتساب
العادات الإيجابية ومعرفة طرق
كسر العادات السيئة.

٣- تعلم كيفية تحويل
السلوكيات إلى عادات تساهم في
الإنتاجية الشخصية

٨-١٢-٢٠٢٢م

تاريخ البرنامج

٣٠١٥١ ريال

التكلفة المالية

طالبات المرحلة
الثانوية

الفئة المستهدفة

٥٠ ريال

رسوم البرنامج
(مستردة)

إحصائيات البرنامج

٦

الفائزات
بالتحدي

٩٨%

رضا
المستفيدات

٢

اللقاءات
التفاعلية

٢٠

مقياس
Dis

٢٣ يوم

مدة البرنامج

٣

العادات التي تم التخلص
منها

٢٥

المستفيدات

٣٥

العادات المكتسبة



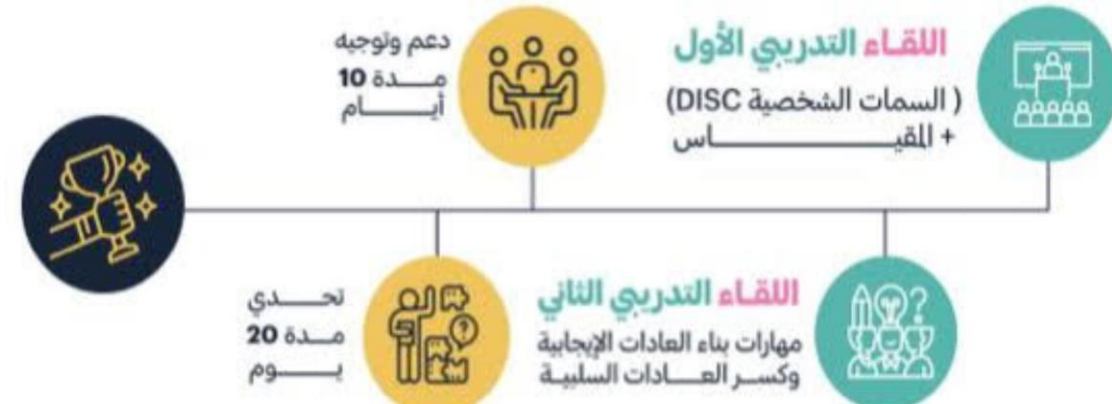
غير عاداتك
تغير حياتك

برنامج

بناء العادات

برنامج يساعد المشارك على بناء عادات إيجابية والتخلص من العادات السيئة من خلال التعرف على طبيعة السمات الشخصية التي تساعد المشارك على فهم ذاته بشكل أكبر ومعرفة طرق اكتساب العادات الإيجابية و كسر العادات السيئة.

رحلة المشارك



رابط التسجيل

الفئة المستهدفة من عمر 15 - 18 سنة

انطلاقة البرنامج الخميس 14 / 5 / 1444 هـ الموافق 2022 / 12 / 8 م

رسوم الاشتراك 50 ريال رسوم جديده
من قبل الجمعية

إعلان البرنامج

مسارات البرنامج

تحدي ٢٠ يوم

اكتساب العادات أو التخلص من العادات (تحدي يطلق بعد انتهاء البرنامج يهدف إلى مساعدة المشاركات و تحفيزهن على الاستمرار.

الدعم والمساعدة

متابعة للمشاركات لمدة ١٠ أيام في تقديم المشاركات و تقديم الدعم اللازم لهن.

لقاء تدريبي ١

السمات الشخصية وفق نظرية (DISC)

لقاء تدريبي ٢

(مفاهيم مهارات بناء العادات)

لقاء السمات الشخصية

كيف نعرف نمط الشخصية؟

- مقاييس أنماط الشخصية.
- آراء المقربين والتي تكون مبنية على علم ودراية.
- استشارة الخبراء.

ماهي نظرية DISC للأنماط الشخصية؟

أسسها العالم ويليم مارستن عام ١٩٢٨م

قسمت طباع وسلوكيات الانسان الى اربعة اقسام بسيطة ودقيقة

تعمل على توسعة مدارك الفهم للذات وفهم الاخرين

تتعامل مع النفس في الحالات السوية.

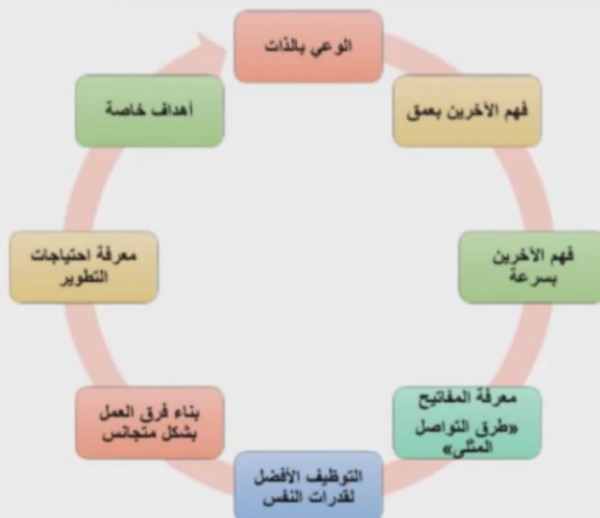
محاور اللقاء:

- فوائد معرفة أنماط الشخصية.
- كيف يتم تحديد نمط الشخصية.
- نظرية DIS .
- أنماط الشخصية.

DISC -

- مشارك
- ايجابي
- متحمس
- متعلق
- متقدم
- متفائل
- نشيط
- متأن
- خبير
- يتخذ الاحتياطات

فوائد معرفة أنماط الشخصية:



لقاء مهارات بناء العادات

مصادر العادات

العادات قد تكون **مكتسبة** وقد تكون **متوارثة** أو **مستنسخة**.

مكونات العادة

العائد
المكافأة
الأهم حيث أن
المكافأة في
العادات السيئة
سريعة الأثر
والمكافأة في
العادات
الإيجابية بطيئة
الأثر

سلوك العادة نفسه (عملية
ممارسة العادة) (الروتين)

المحفز أو المؤثر
الذي يجعلك تبدأ
في سلوك
العادة
ممكن
يكون (مكان،
شخص، حالة
انفعالية، فعل
سابق للعادة،
وقت (مثل: صوت
الاشعارات، اول
ماتستيقظ من
النوم.. الخ

محاوِر اللقاء:

- تعريف العادة.
- أهمية العادة.
- مصادر العادة.
- أنواع العادات.
- أسباب العادة و مكوناتها.
- المراحل التي تمر بها العادة.
- مهارات بناء العادات.

أسباب تكون العادة

السبب الرئيسي في تكوين
العادة (الدماغ)

كونه جهاز ذا كفاءة عالية
بالتالي يقوم ببرمجة التصرفات
التي تتكرر باستمرار حتى لا
يصرف عليها طاقة أكثر
ويحتفظ بالطاقة لأمر أخرى

مثل
تعلم الطفل
للمشي
قيادة السيارة

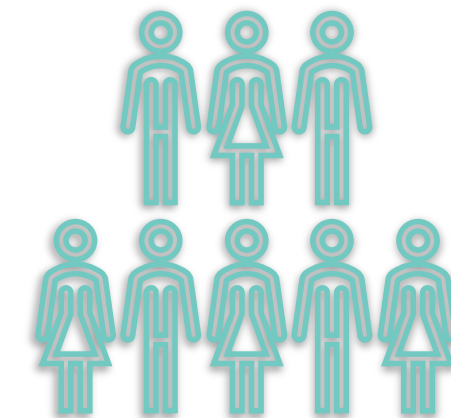
أنواع العادات؟

عادات سلبية

هي مجموع السلوكيات والأفعال
التي يقوم بها الإنسان و يكون لها
تأثير سلبي على حياته، هذا
التأثير يمكن أن يكون الآن أي في
الحاضر أو مستقبلا على الأمد
البعيد.

عادات إيجابية

هي تلك السلوكيات التي تسمح لك
أن تعيش حياة منتجة على النحو
الأمثل، وتزيد من قدرتك على
مواجهة التحديات بنجاح واحترام
التغيير و عيش حياة أكثر سعادة



تحدي ٢٠ يوم

العادات المكتسبة

العادات التي تم التخلص منها

١. شرب القهوة يومياً.
٢. شرب المشروبات الغازية.
٣. -شرب مشروبات الطاقة

١. القراءة.
٢. الطباخة باللمس من ٥-١٥د.
٣. المذاكرة يومياً.
٤. حل الواجبات.
٥. قراءة للفتيات الكفيفات.
٦. عمل طبق صحي كل يوم.
٧. دخول دورة تصحيح تلاوة القرآن الكريم.
٨. الالتزام بالرياضة.
٩. الكتابة يومياً.
١٠. تطوع في فرق تطوعية.
١١. نشر ذكر الله على مواقع التواصل الاجتماعي.
٢١. تفقد الأقارب في كل يوم جمعة.
٣١. دخول دورة تطوير الشخصية.
٤١. قراءة ورد يومي من القرآن.
- ١٥- تحديد عدد معين من خطوات المشي و السعي للوصول
لها.
- ٣٠- حضور المنصة
- ٣١- إكمال الدفاتر والملفات.
- ٢٢- دخول دورة للاستفادة.
- ١٦- كتابة الأشياء ممتنة لله لحدوثها.
- ١٧- إسعاد شخص.
- ١٨- نصف ساعة أو ساعة تعليم ذاتي.
- ١٩- المحافظة على أذكار الصباح و المساء.
- ٢٠- مشاهدة مقطع تطويري.
- ٢١- المحافظة على صلاة الوتر و الضحى.
- ٢٢- النوم قبل ١٢ صباحاً.
- ٢٣- تنظيم الوقت.
- ٢٤- شرب ٤ لتر من الماء يومياً.
- ٢٥- الالتزام بالكتابة الحرة.
- ٢٦- تعلم برمجة البايثون و علم الحاسب.
- ٢٧- التدوين اليومي لأحداث اليوم للتطوير و التحسين.
- ٢٨- الاهتمام بالأولويات
- ٢٩- مذاكرة القدرات.
- ٣٠- حضور المنصة
- ٣٣- دراسة اللغة الإنجليزية.
- ٣٤- علم اللغة اليابانية.
- ٣٥- الترجمة و الكتابة.



الضائزات بتحدي ٢٠ يوم

5

أمل بنت عطا الله العطوي
٢٠٠ ريال

3

غيداء بنت سالم العطوي
٣٠٠ ريال

1

ريماس بنت محمد خليل
٥٠٠ ريال

6

غلا بنت سالم العطوي
١٥٠ ريال

4

جنى علي القرني
٢٥٠ ريال

2

ولع بنت ضيف الله الجهني
٤٠٠ ريال

كلمات المستفيدات من البرنامج

الحمد لله على تمام ❤️🥰 كان لها تأثير ووقع
مختلف وافدت كل الي حولي فيها

تجربه ممتعه ومفيده وبفضل الله ثم دوره
تغيرت ١٨٠ درجة وصرت احسن من قبل
وهزمت الكسل الي فيني وصرت مايمر اليوم
الا وانا منجزه اشياء كثيره

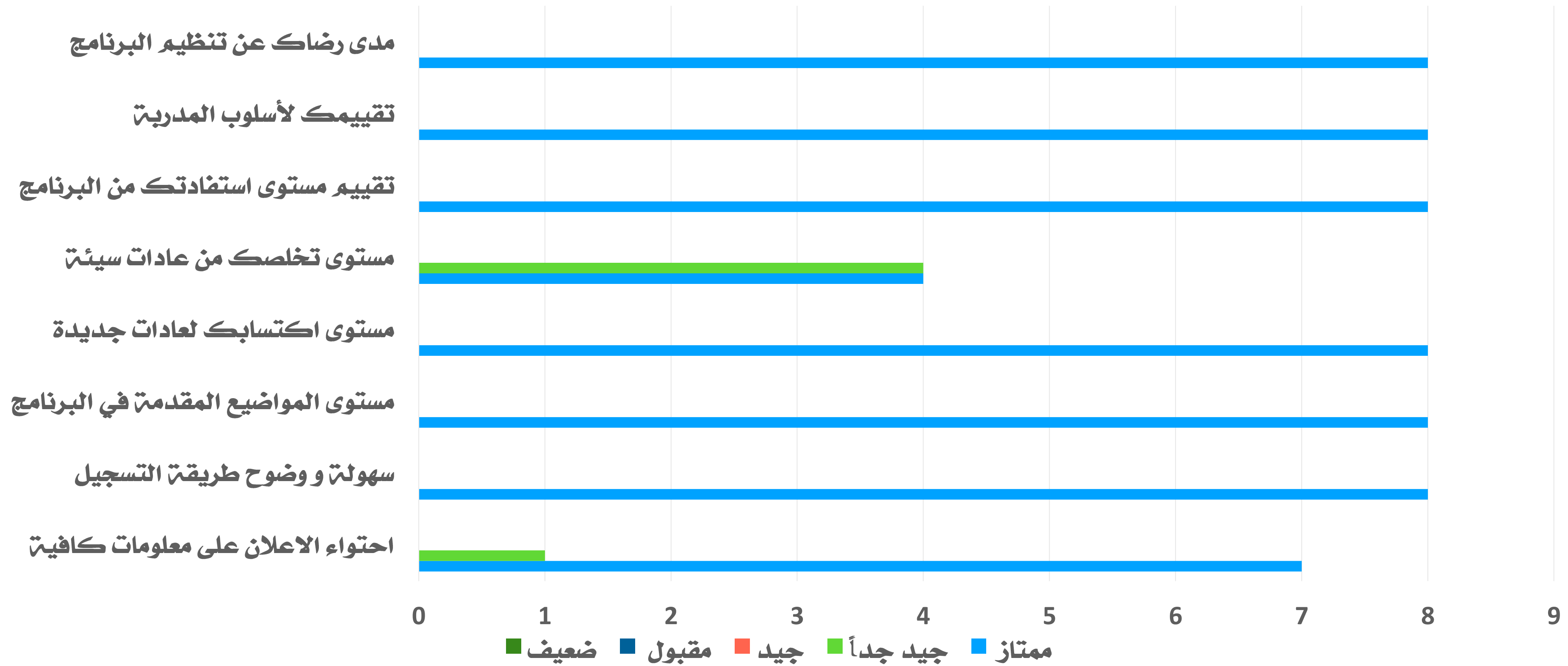
فعلا ، الحمد لله تعودت عليها وصارت جزء من
يومي وإذا ماسويت وحده منهم احس اليوم
فيه شيء ناقص 👍

ي اهلاً
الصدق افضل شي دخلت فيه حتى الان
فعلاً فعلاً غير فيني الكثير الله يجزاك خير
وينفع بك
اول مره يصيرون الطالبات هم اللي ياخذون
دفاتري وكتبي يكملون منها 🥰

انا قدرت بسبب الله ثم سبب هالدوره اتخطى
الكسل اللي فيني انا ادري انا طالبه شاطره
وذكيه لكن كان يبي لي هالدوره فعلاً انا فرق
عن الترم اللي فات
ومو بس انا ملاحظه زميلاتي معلماتي الكل
الحمد لله على التمام الحمد لله على الكمال
انا الان الطالبه اللي كنت اتمنى اصيرها من
سنين
باذن الله اجيب المعدل اللي ابيه وارفع راسي
وراس اهلي

الله يسعدكم ويوفقكم وانصح بانتشار
الدورات اللي مثل كذا بالمدارس وغيرها
حتى بالوظائف نحتاجها
جزاكم الله الف خير
ولا تنسون فقيدتي من دعواتكم

رضا المستفيدات



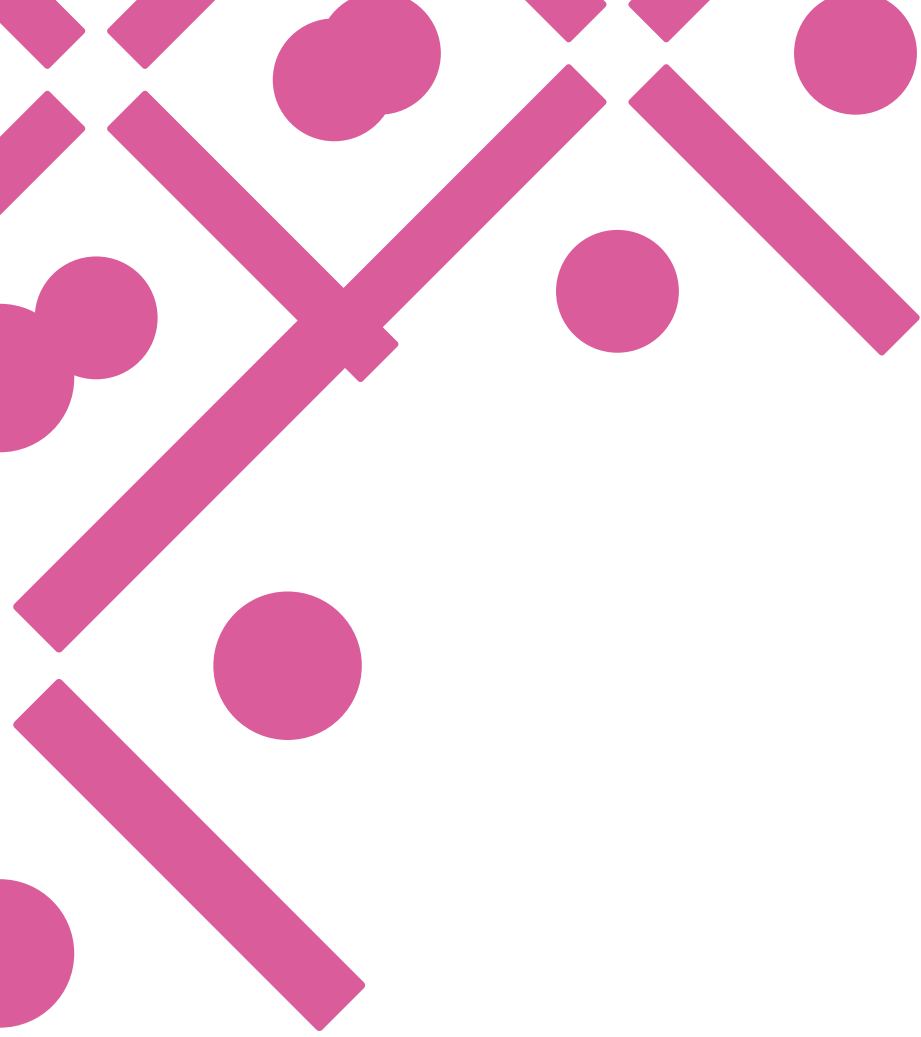
الدروس المستفادة

نقاط إيجابية:

- مدة البرنامج.
- المدربة ممتازة.
- وجود أستاذة تسعى إلى تحفيز الفتيات.

نقاط تحتاج إلى تعديل:

- وجود متابعة مستمرة و يومية لتكاليف الفتيات.



الكفاءة
الاستراتيجية



جمعية رواء
للفتيات بتبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

تَعْرِيفٌ بِحَمْدِ اللَّهِ وَفَضْلِهِ