

برنامج واثق

برنامج تدريبي نوعي لتأهيل الأبناء في مؤسسة إخاء لحياة واثقة ومستقرة

الشريك

وقف الشيخ عبدالله السبيعي الخيري

المنفذ



أولاً: تعريف عام بالبرنامج وهدفه العام:

هو برنامج تعليمي تدريبي بنائي يستهدف الأبناء مجهولي الأبوين، لتنمية الابن في كافة المجالات الحياتية ؛ ليساهم في بناء شخصية واثقة ومستقرة نفسياً ومالياً وعاطفياً.

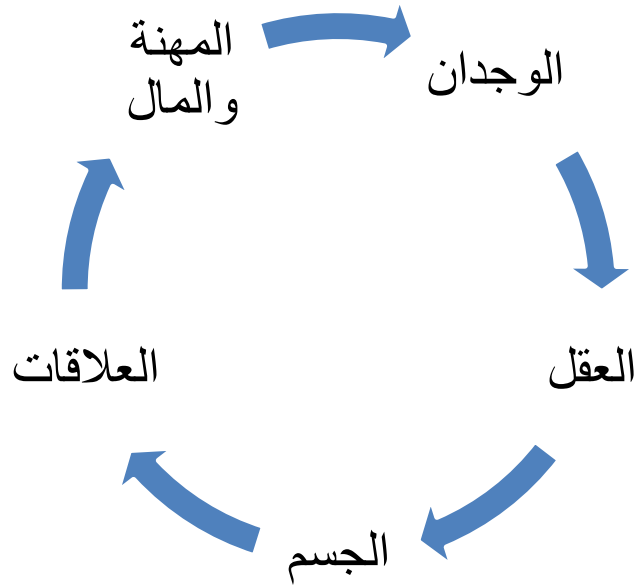
ثانياً: الأهداف التفصيلية للبرنامج:

يقوم هذا البرنامج على تحقيق الفوائد التالية:

- تحقيق التكامل في بناء الشخصية من خلال المحاور الخمسة التي يأتي تفصيلها.
- القضاء على أبرز العوائق النفسية التي تعيق المتدرب اليتيم لتطوير نفسه وذاته.
- أن يمتلك المتدرب الملتحق بالبرنامج خطة شخصية ينهض بنفسه من خلالها.
- أن يساهم المتدرب في نفع مجتمعه من خلال ما يمارسه من تطبيقات عملية.
- السعي لتكوين حياة واثقة ومستقرة.

محاور برنامج واثق الخمسة:

يتكون البرنامج من خمس محاور أساسية لبناء الذات، توضيحها في الشكل التالي:



أولاً: الوجدان: يهتم المجال الوجداني بالارتقاء بمجال الإيمان، والجمال، والمحبة.

ثانياً: العقل: يهتم بتخطيط وتطوير عمليات التفكير والتفكير والمنطق السليم وتحصيل العلم والثقافة وبرامج القراءة.

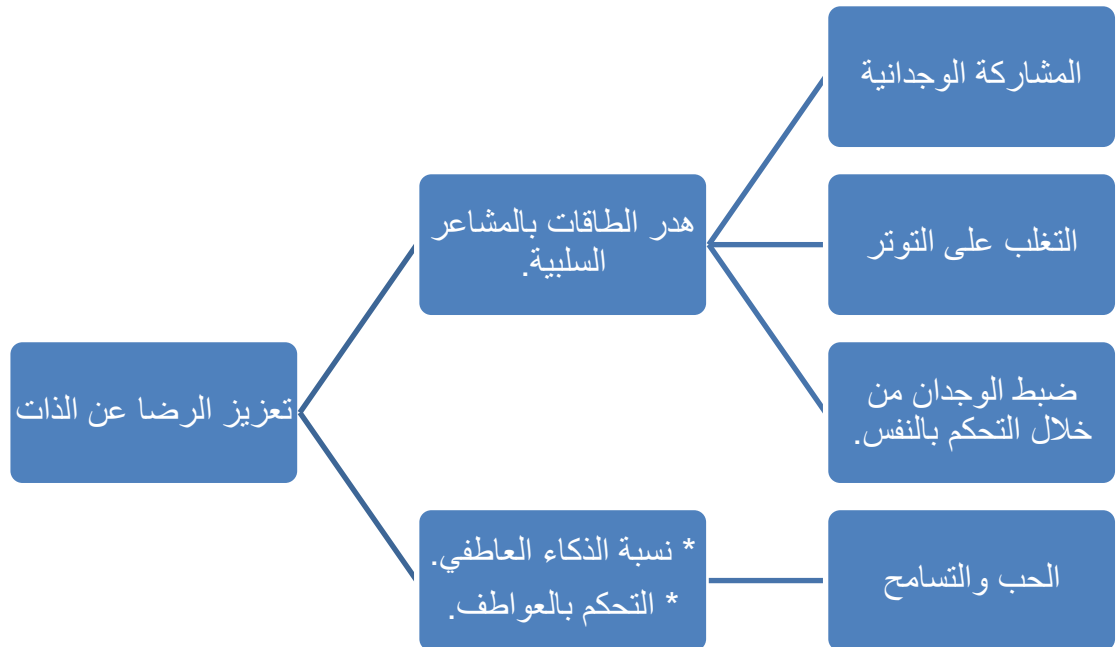
ثالثاً: الجسم: يعتني مجال الجسد بالصحة والقوة والمظهر والنظافة وإدارة الغريزة الجسدية.

رابعاً: العلاقات: يتناول محور العلاقات الشخصية من حيث متانتها ونوعيتها وطريقة إدارتها.

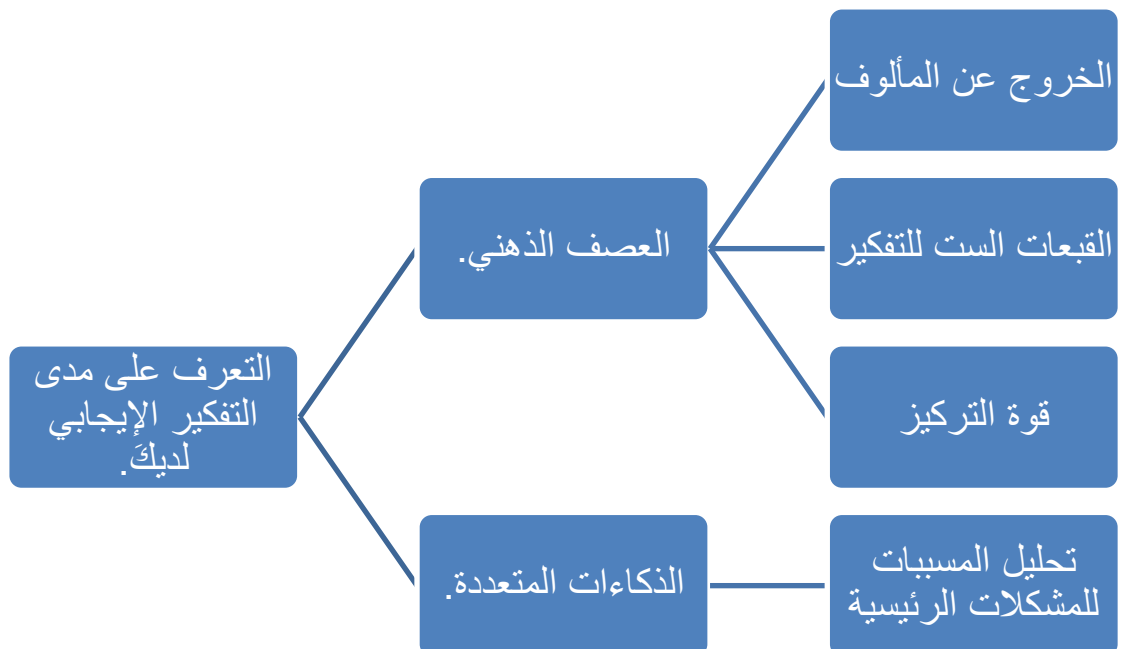
خامساً: المهنة: يقوم جانب المهنة على تطوير المهارات المتخصصة وطرق إدارتها ومجالاتها.

١ - مكونات المجال الوجداني:

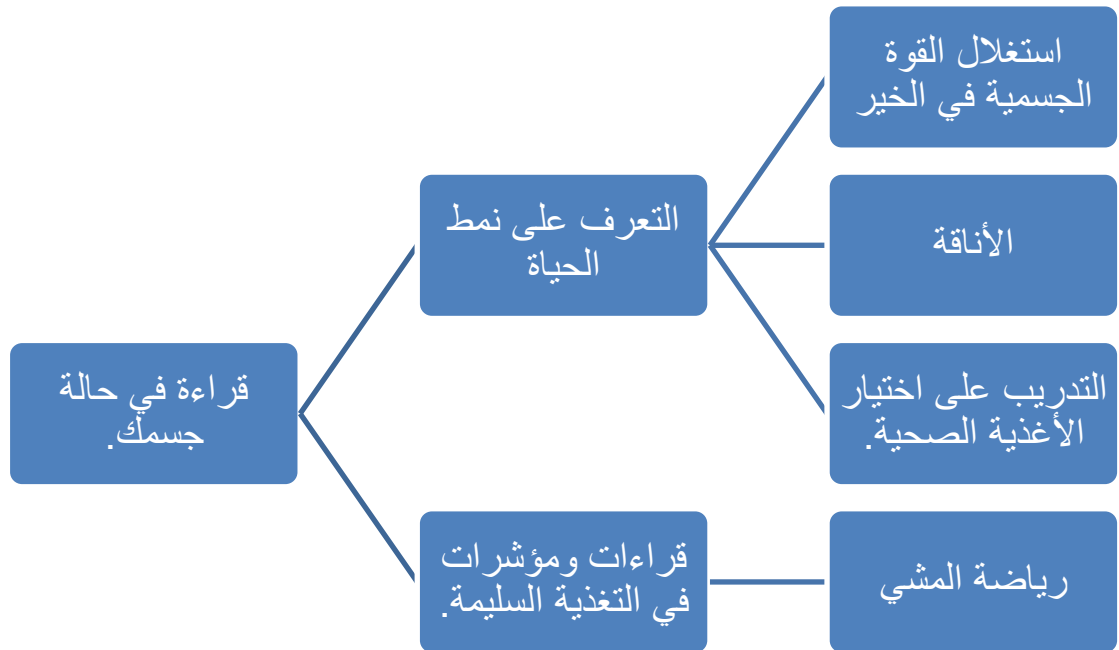
يتكون المجال الوجداني من المجالات السبعة التالية:



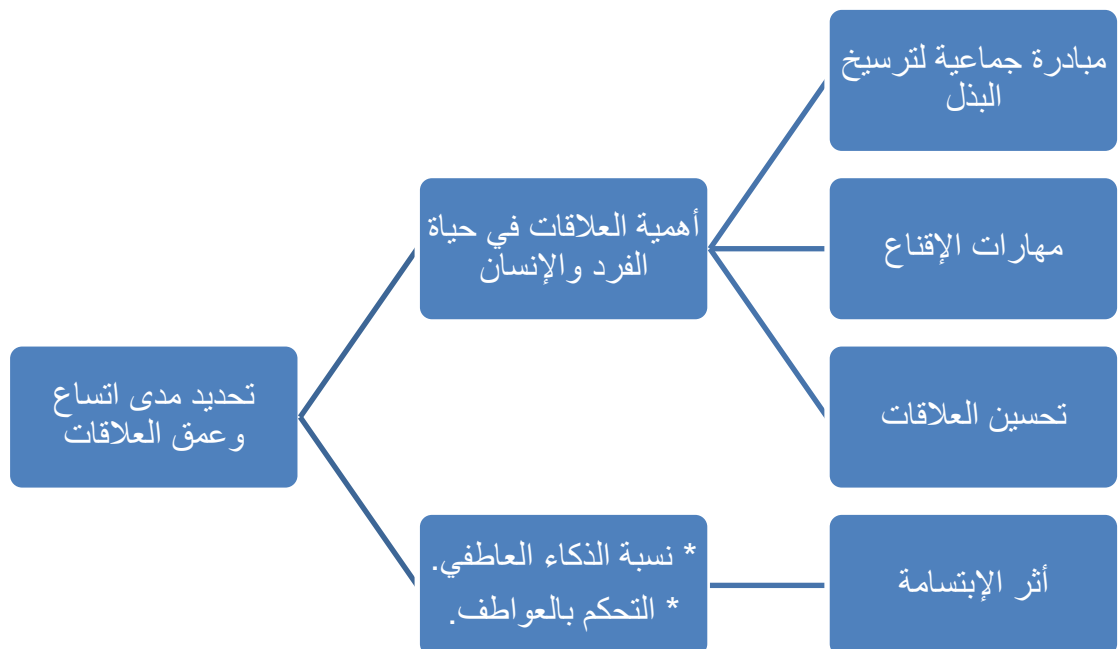
٢ - مكونات المجال العقلي:



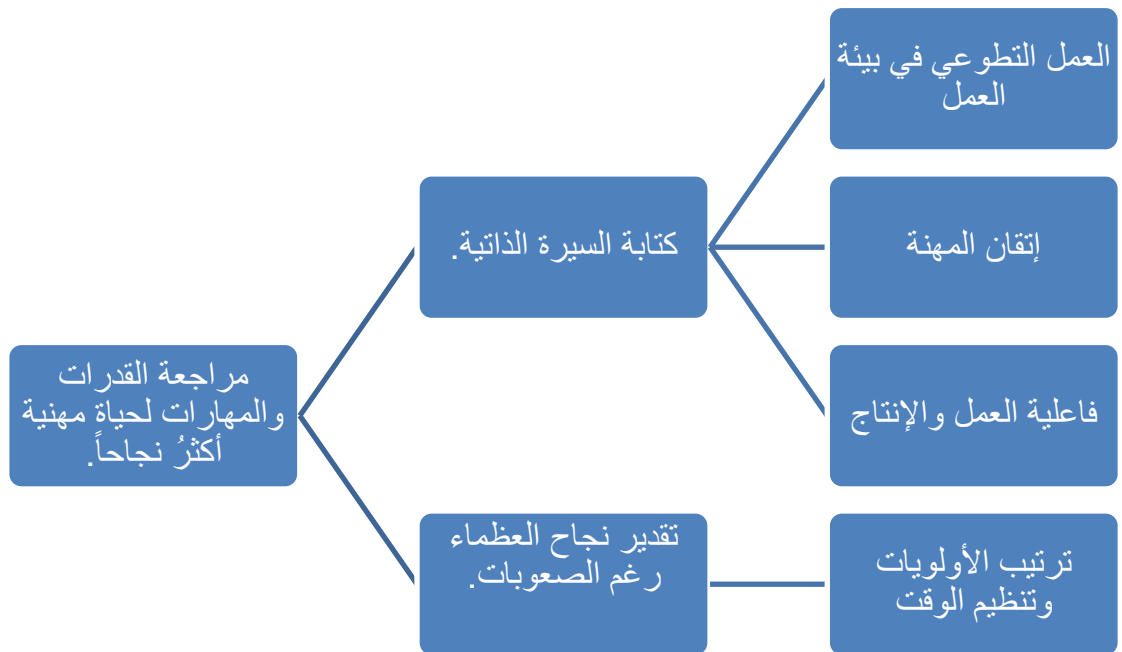
٣ - مكونات المجال الجسمي:



٤ - مكونات مجال العلاقات:



٥ - مكونات مجال المهنة:



طريقة تنفيذ البرنامج:

الخطوات التالية توضح الأبعاد التي من خلالها يتم تطبيق البرنامج:

• يتكون كل محور من ٧ انجازات رئيسية ، هي عبارة عن سبع موضوعات ولبنات في الشخصية المتكاملة.

• مجموع الانجازات في نهاية البرنامج هي : ٣٥ انجازاً.

• يسبق البرنامج تقييم ذاتي وشخصي لكل فرد متدرب خلال المحاور السبعة.

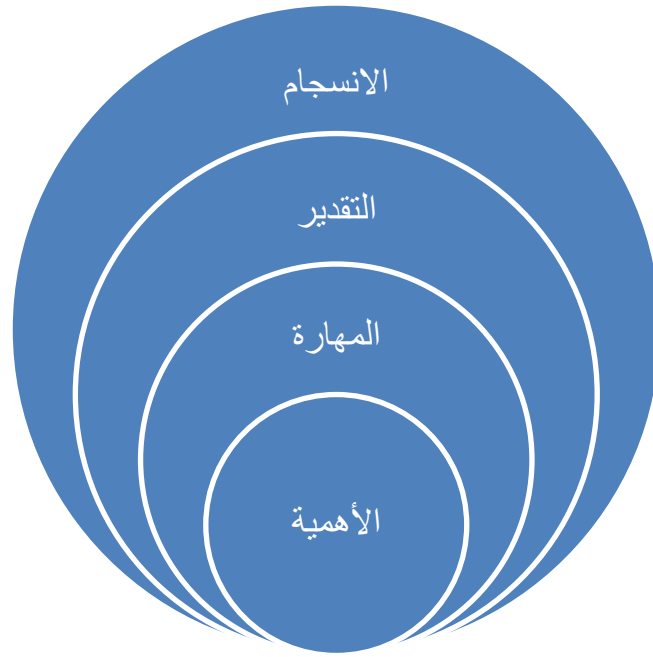
• في كل انجاز يقوم المتدرب بتقييم نفسه من خلال أربعة محاور، وهي كالتالي:

١ - الانسجام : يقيم فيه المتدرب مدى رغبته الذاتية في هذا الانجاز ومدى تجانس ذاته مع هذا الانجاز، بغض النظر عن تفاصيل الأنشطة المتعلقة بالإنجاز.

٢ - التقدير: يقيم نفسه من ١ - ١٠ مدى التطبيقات والاتقان للتمارين الموجودة.

٣ - المهارة: يقيم المتدرب نفسه من ١ - ١٠ للمهارات الذاتية التي لديه ، ومدى تطابقها مع الانجاز.

٤ - الأهمية: يقيم المتدرب نفسه بعلامة من ثلاث علامات لمدى أهمية هذا الانجاز بشكل عام بالنسبة له ولاهتماماته.



• الحد الأدنى من مجموع التقييم الإجمالي والكلي للإنجازات هو: ٣٣ .

• يوجد جدول نهائي في ختام البرنامج لتقييم كافة الإنجازات ال ٣٥ بشكل تنازلي حسب العلامة الممنوحة من نفسه لكل إنجاز، وسيطلب من المدرب في هذا التقييم : استبعاد إنجازين والمحافظة على أعلى ٣٣ إنجازاً .

• في التقييم ينبغي التأكيد على الأبناء المتدربين : أنه لا توجد حالات للنجاح أو الفشل.

• يتألف كل انجاز من أبع صفحات ، توضيحها كالتالي:



المدرّب يتحول لمستشار بعد انتهاء القاعة:

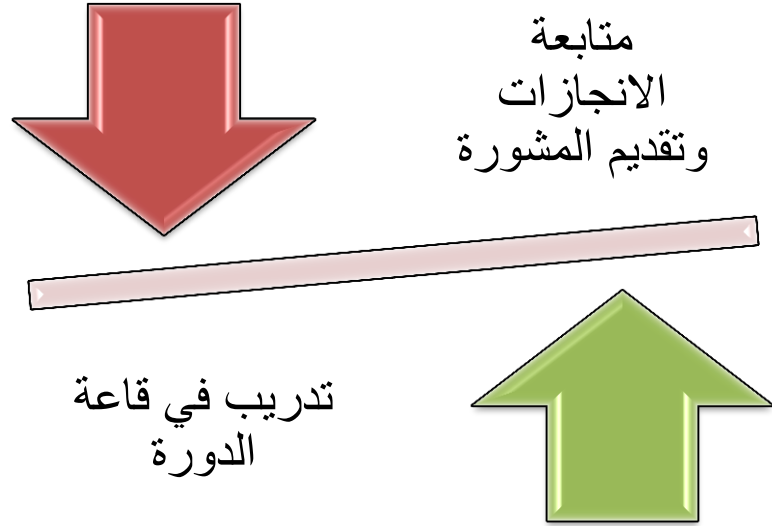
هذا البرنامج لا ينتهي بنهاية الدورة التدريبية ، وإنما يتم متابعة التطبيقات العملية بعد الدورة في لقاء أسبوعي تشاركي لتبادل الخبرات من المشاركين بعضهم مع بعض .

فمن مميزات هذا البرنامج أنه يجمع بين التدريب في القاعة وخارج القاعة للمتابعة؛ حتى يتحقق الأثر الفعلي من البرنامج التدريبي .

وهذا أحد أبرز الاتجاهات التي بدأت في التطبيق على مستوى العالم، وأصبحت له عقود وخبراء ومختصين وأدوات للمتابعة.

وهو وإن كان بدأ ينتشر في الدول العربية إلا أنه الآن في بداياته.

ونحن وضعنا هذا الأمر في برنامجنا ليكون أعمق تأثيراً ، وأقوى من الناحية العملية التطبيقية. فيكون بهذا جمعنا بين التدريب والتطبيق، كما يوضح هذا الشكل التالي:



دور المستشار في المستوى الأول :

- متابعة التطبيقات مهارية لكل انجاز.
- الجلوس الشخصي مع كل متدرب بعد كل منجز كحد أقصى . والمناقشة حول كيفية التطبيق ومتابعة الأداء.
- التواصل بالواتس والاتصال الهاتفي لكل متدرب بعد كل مهارة.
- تحفيز المشاركين والمتدربين.
- حل المشكلات التي تعترضهم.
- مراجعة تقييم المتدرب.
- القيام بعملية الارشاد الجمعي . وذلك بعد كل منجزين.
- يتم في الارشاد الجمعي الحديث عن المنجزين وأهميتها وتعزيز وترسيخ هذين المنجزين بالأساليب المناسبة.
- مدرب كل محور هو مستشار البرنامج.

الجلسة الاستشارية الجماعية:

- يتم انتهاز استراتيجيات الارشاد الجمعي في هذه الجلسة : والارشاد الجمعي هو:
 - علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجتها.
- يبدأ المدرب المستشار في الجلسة الحوارية بالترحيب والتهيئة والطرفة واستغلال الأحداث بما يتوافق مع الموضوع المراد طرحه.
- المدرب يتولى دور الميسر وإدارة الحديث بين المتنقلين.
- يتم الجلوس بشكل دائري كراسي أو بدون كراسي مقارب بعضهم من الآخر.
- يبتعد المستشار والمدرب عن :
 - النقد الشخصي المباشر.
 - التوجيه المباشر.
 - فرض آراء بدون موافقة المجموعة.
 - يركز على مبدأ هنا والآن أكثر من التركيز على الماضي.
 - ينبه أن كل فرد عليه أن يتكلم عن ذاته فقط.
 - على المرشد أن يوجه اهتمامه إلى جميع أفراد المجموعة ولا يكون اهتمامه فقط على الشخص المتحدث.
 - على المرشد أن ينتبه للحركات الجسمية لأفراد المجموعة فهي تدل على ضيق أو إحباط أو قلق.

- يحث المرشد الأفراد الغير متفاعلين للمناقشة وذلك بطرح الأسئلة عليهم بما يتناسب مع الموقف.
- يقوم المرشد بدور التلخيص والتقييم للجلسة وتحضير المناقشة في الجلسة القادمة.
- يتم تلخيص المحاور ورقياً ويتم طباعتها وترسل للجميع على أن لا تزيد عن ورقة واحدة.

عيوب الإرشاد الجماعي؛

- ١ - عدم وجود فرصة لعرض المشكلات الخاصة التي يرى المسترشد عدم عرضها أمام الآخرين مما يضعف إمكانية إحداث تغييرات في بناء شخصية المسترشد.
 - ٢ - عدم استفادة الحالات القصوى من المرضى والمنحرفين من الجلسات الإرشادية الجماعية.
 - ٣ - اعتبار المسترشد عضو في جماعة يجعله يلتزم باقتراحاتها ومرئياتها مما يعوق حاجته الشخصية.
- ١ - قد ينتاب بعض المسترشدين شعور بالخوف أو القلق أو الخجل في وصف مشكلاتهم للآخرين وقد ينتابهم شعور بالقنوط والندم والتوتر إذا ما كشفوا فعلاً وبذلك يرون أن الإرشاد الجماعي مهدد لمكانتهم وواقعهم الاجتماعي.
- لذلك : بالإمكان عقد استشارة شخصية ويتم إعلام المتدربين بهذا الأمور، وله أن يطلبها من يرغب؛ لطرح أفكاره وتصوراته عن أجزاء البرنامج ومدى استفادته، والصعوبات التي يواجهها.

توجيهات للمدربين في تنفيذ البرنامج:

- للمدرب أن يضيف ما يراه مناسباً من معلومات اثرائية، وتطبيقات عملية شريطة أن لا يثقل على المتدربين.
- للمدرب أن يقوم باستبدال التطبيقات الموجودة إن أرى أن ما لديه يحقق المقصود.
- ليس من حق المدرب أن يضيف منجزاً غير موجود إلا بعد الرجوع لإدارة المشروع لإقراره.
- كما ليس من حق المدرب أن ي حذف منجزاً بكامله.
- لا يشترط البدء بالترتيب، لكن الأولى أن يبدأ بالترتيب الموجود.
- على المدرب أن يكون مطبقاً لما يقوله ويدعو إليه؛ ليكون أدهى في القبول والتأثير.
- على المدرب التنوع في الأساليب والتركيز على أسلوب جذب الانتباه.
- الحرص على بناء الألفة .

جدول تنفيذ المسار الأول: (خطة تنفيذ البرنامج)

اليوم	المحتوى	ملحوظات
الأحد	• تعزيز الرضا عن الذات (وجداني) • التفكير الإيجابي الشخصي (عقلي) • تقييم الحالة الصحية (الجسدي) • تحديد تقييم العلاقات (العلاقات)	الأسبوع الأول
الأحد	• القدرات والمهارات المهنية (مهني) □ الذكاء العاطفي (وجداني) • الذكاءات المتعددة (عقلي) • مؤشرات التغذية السليمة (جسدي)	الأسبوع الثاني
الأحد	• أهمية العلاقات الإنسانية في الحياة (علاقات) • تحقيق النجاح وتخطي الصعوبات واتخاذ القدوات (مهني) • التخفيف من هدر الطاقة بالمشاعر السلبية (وجداني) • العصف الذهني (عقلي)	الأسبوع الثالث
الأحد	• تقييم نمط الحياة الصحي (جسدي) • تأثير العلاقات الاجتماعية على شخصية الفرد (العلاقات) • كتابة السيرة الذاتية (المهني) • التسامح (وجداني)	الأسبوع الرابع
الأحد	• تحليل المشكلات (عقلي) • ممارسة الرياضة (جسدي) • الابتسامة (العلاقات) • ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت (مهني)	الأسبوع الخامس
الأحد	• ضبط الوجدان والتحكم بالنفس (وجداني) • الوصول لمهارة التركيز (عقلي)	الأسبوع السادس

	• اختيار الأغذية الصحية المناسبة للجسم (جسمي) • تحسين العلاقات الشخصية (علاقات)	
الأحد	• زيادة العمل والإنتاج (مهني) • التخفيف من التوتر (وجداني) • القبعات الست في التفكير (عقلي) • الأناقة (جسمي)	الأسبوع السابع
الأحد	• مهارة التواصل والإقناع (علاقات) • اتقان المهنة (مهني) • أهمية المشاركة الوجدانية (وجداني) • الخروج عن المألوف (عقلي)	الأسبوع الثامن
الأحد	• استغلال القوة الجسدية في الخير (جسمي) • العطاء المجتمعي • العمل التطوعي	الأسبوع التاسع
الأحد	حفل ختام المشروع	الأسبوع العاشر

- عدد ساعات كل يوم في اليوم التدريبي: ٥ ساعات تدريبية. بواقع (٥٠ ساعة تدريبية).

ميزانية البرنامج:

الرقم	الوصف	التكلفة
١	تكلفة شراء المنهج التدريبي + وضع دراسة للبرنامج وتحديد الاحتياج للفئة المستهدفة + نماذج الدورة + المقاييس القبلية والبعدية المتعلقة بالبرنامج .	١٢,٠٠٠
٢	الإشراف على البرنامج + فريق عمل تنفيذي	٢٠٠٠٠
٣	القاعة التدريبية	قولدن توليب
٤	قياس أثر البرنامج على المتدربين	٧٠٠٠
٦	طباعة الحقائب التدريبية + نشرات	٢٠٠٠
٨	الشهادات (المحلية – دولية)	٥٠٠٠
٩	مكافأة المدربين	٣٠٠٠٠
١٠	الضيافة للمتدربين	٥٠٠٠
١٤	مونتاج للبرنامج + تصوير + تصميم تقرير ختامي للبرنامج	٤٠٠٠
١٥	متابعة المتدربين فترة تنفيذ البرنامج في تطبيق المهام	٨٠٠٠
	المجموع	٩٣٠٠٠ ريال

وبالله التوفيق،،،