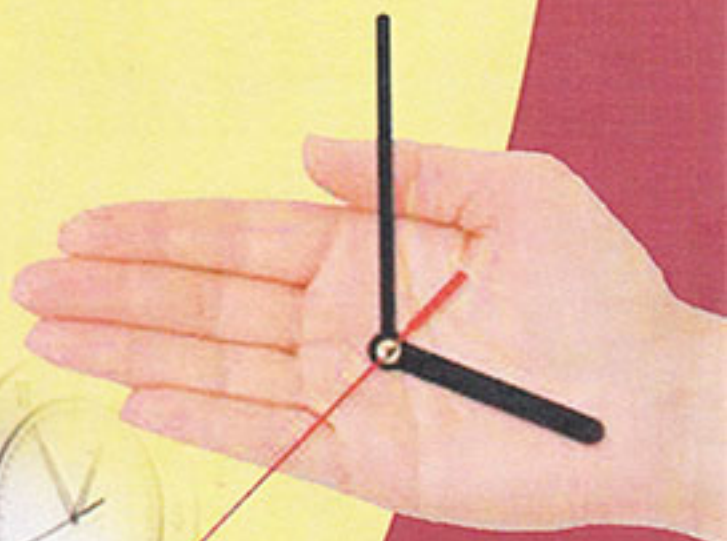


إدارة الوقت والذات

إعداد

فادي حسن عقيلان



الفهرس

13 المقدمة

الباب الاول

ادارة الوقت

17 الفصل الاول: ماهية الوقت

17 مفهوم الوقت

18 خصائص الوقت

19 أقسام الوقت

20 أنواع الوقت

23 مصفوفة الوقت

25 أهمية مصفوفة الوقت

25 خطوات ومبادئ الإدارة الناجحة للوقت

30 أمور تساعدك على تنظيم وقتك

31 معوقات تنظيم الوقت

32 خطوات تنظيم الوقت

33 مضيعات الوقت

36 التعامل مع مضيعات الوقت

39 مقترحات (مهارات) للسيطره على مضيعات الوقت

- 41 - تمرين إدارة المهام والأنشطة اليومية بفعالية
- 42 - مفهوم تسجيل الوقت
- 42 - أهداف وأركان تسجيل الوقت
- 43 - المدة ومن يقوم بتسجيل الوقت
- 43 - أهمية ومعايير وضع الأهداف
- 44 - مهارة وضع الأولويات
- 45 - مهارة تخطيط الوقت
- 45 - تعريف وأهمية تخطيط الوقت
- 45 - المنهج المنظم لتخطيط الوقت
- 46 - الأسباب التي تدعو إلى جدولة وتخطيط الوقت بشكل يومي
- 47 الفصل الثاني: ادارة الوقت
- 47 - مبادئ إدارة الوقت
- 52 - مفهوم إدارة الوقت
- 54 - لماذا إدارة الوقت
- 54 - أهمية إدارة الوقت
- 55 - الخطوات الهامة في إدارة الوقت
- 56 - الوسائل المساعدة في إدارة الوقت
- 57 - نظريات الإدارة في الوقت
- 65 - دور الوقت في العمليات الإدارية

- 74 الأسباب التي تدعو إلى الأهمية للرقابة -
- 79 الفاعلية والكفاءة في إدارة الوقت -
- 79 نظام وقت العمل المرن (نظام الدوام المرن) -
- 81 الوقت والبيئة..... -
- 87 أقسام الأهداف..... -
- 88 تدوين الأهداف..... -
- 89 معايير خاطئة لتحديد أولويات العمل -
- 90 أنواع تسجيل الوقت..... -
- 91 كيف نخطط لقضاء الوقت..... -
- 92 أسباب الإعراض عن التفويض..... -
- 93 مضيعات الأوقات..... -
- 93 كيفية السيطرة على مضيعات الوقت..... -
- 94 إلمحات مهمة..... -
- 95 الأخطاء الخمسة في إدارة الوقت..... -
- 97 زيادة فعالية إدارة الوقت..... -
- 102 الفصل الثالث: مهارة إدارة الاجتماعات..... -
- 102 مفهوم الاجتماع..... -
- 102 أنواع الاجتماعات..... -
- 103 التحضير للاجتماع..... -



- 103 مفهوم أجندة الأجماع -
- 103 إعداد بطاقات الدعوه وإرسالها -
- 104 مفهوم الاجتماعات -
- 104 أنواع الاجتماعات -
- 105 أهمية الاجتماعات -
- 106 المراحل الرئيسية لعملية إدارة الاجتماعات -

الباب الثاني

إدارة الذات

- 119 الفصل الاول: إدارة الذات -
- 119 مفهوم الذات -
- 119 مفهوم ادارة الذات -
- 120 مستويات التحدث مع الذات -
- 120 تحسين مفهوم الذات -
- 121 خصائص مفهوم الذات -
- 123 محاور إدارة الذات -
- 125 أنواع الأهداف -
- 125 شروط الهدف الصحيح -
- 126 فوائد الثقة بالنفس -

- 127 علامات الإحساس الناقص -
- 128 عوامل بناء الثقة بالنفس -
- 130 مراحل التفكير الواقعي المتزن -
- 130 مراحل التفكير الإيجابي المتفائل -
- 131 فوائد الشعور الإيجابي -
- 132 كيف يكتسب الشعور الإيجابي تجاه المستقبل -
- 133 قوة التحكم في الذات -
- 134 أشكال التحدث مع الذات -
- 136 أشكال الاعتقاد التي تؤثر على تصرفاتنا -
- 139 صفات الخطة الناجحة -
- 140 فعالية الذات -
- 143 أبعاد فعالية الذات عند باندورا -
- 148 أسلوب حل المشكلات -
- 153 أشكال الاعتقاد التي تؤثر على تصرفاتنا -
- 155 الفصل الثاني: مهارات التواصل مع الذات والآخرين -
- 155 تعريف فن التواصل مع الآخرين -
- 156 دائرة الاتصال -
- 158 مفهوم الاتصال مع الذات -
- 159 طرق الاتصال مع الذات -

- 160 - معرفة النفس البشرية
- 162 - السيطرة على الغضب
- 162 - مفهوم الغضب
- 164 - عناصر رئيسية للاتصال
- 168 - بيئة الاتصال
- 168 - شروط النجاح الاتصال
- 175 - مبادئ الاتصال الأساسية
- 177 - اعرف شخصيتك
- 183 - أساليب عملية في فن الاتصال والتعامل مع الآخرين
- 190 - مهارات الاتصال
- 193 - استعمل وضع الاستعداد
- 195 - تحسين ملامح وتعابير وجهك
- 200 - مهارة تحسين صوتك والتنوع الصوتي
- 200 - أصوات الكلمة الواحدة
- 201 - استعمل التنوع الصوتي
- 204 - الوقفة أداة مهمة
- 206 - تحسين مهارة إشراك المستمع
- 206 - ماهية دوامات
- 211 - تحسين استعمالك لروح الدعابة

- 211 - الفكاهة ليست هدفاً مجرد ذاتها
- 213 - مهارات الادراك والاتصال مع الاخرين
- 215 - طبيعة الإدراك الذهني
- 215 - تكون الإدراك الذهني
- 218 - العوامل المؤثرة في الإدراك الذهني
- 222 - إدراك الذات
- 224 - دور الإدراك الذهني في فاعلية الاتصال
- 226 - الفصل الثالث: ادارة الذات والتفكير
- 226 - مفهوم التفكير
- 226 - وظائف التفكير
- 227 - أنماط التفكير
- 232 - صفات الطالب المبدع
- 233 - تنمية مهارات التفكير
- 235 - استراتيجيات التفكير
- 247 - قائمة المراجع