

خذ وقتًا كافيًا وقم برحلة إلى المستقبل. حاول أن تدون هنا ما يدور في عقلك عفوياً. تخيل أنك تعيش يوماً بعد سنتين، وما تتمناه في ذلك اليوم، ثم أجب على الأسئلة التالية

في أي مكان أرغب في العيش؟

---

---

---

مع من أرغب في قضاء وقتي؟

---

---

---

ما الذي سأفعله في يوم العمل/الدراسة المعتاد؟

---

---

---

ماذا سيكون مهمًا في حياتي؟

---

---

---

كم المال الذي سأحصل عليه شهريًا؟

---

---

---

كثيرًا ما فكرت في كيفية حدوث ذلك، عندما ...

---

---

---

## مستقبل حياتي الشخصية

كيف أتصور مستقبل حياتي الشخصية بعد ٢ و ٥ و ١٥ عامًا؟  
اكتب ملاحظات عن شكل الحياة التي ترغب في العيش فيها، وفي أي شيء ستقضي وقتك ...

بعد عامين

---

---

---

---

بعد ٥ أعوام

---

---

---

---

بعد ١٥ عام

---

---

---

---

## ورقة العمل، صور من المستقبل

تلعب التوقعات بشأن المستقبل المهني دورًا هامًا في عملية اتخاذ القرار لاختيار المجال المهني والتعليمي. ووظيفة ورقة العمل هذه أن تدعمك في مواجهة تصوراتك، كما تمكّنك أولاً من مناقشة توقعاتك مع شخص تثق فيه،

وثانيًا من تطوير أفكار مستهدفة من أجل أبحاثك.

مستشارو المجال المهني والتعليمي

يرجى التعليم في القائمة على ما تتوقعه من نشاطك المهني في المستقبل:

أن تكون إبداعية
تنفيذ مهمة مفيدة
الحصول على اعتراف
العمل خارج البلاد
تجنب الضغط أثناء العمل قدر الإمكان
عمل شيق ومليء بالتحديات ويمكن أن يصبح مرهقًا
إمكانية استغلال مهارتي في الحرف اليدوية
أصبح مستقلًا فيما بعد
إمكانية التخصص في مجال معين
الوصول إلى منصب مهني مرموق
الحصول على دخل جيد
الاستقلال ماديًا بصورة سريعة
رؤية نتائج عملي مباشرة
إطلاق قدراتي وأفكاري الشخصية
مكان عمل مريح من حيث الضوضاء، والنظافة، والملابس، والتنقل، وأوقات العمل، ...
توفر فرص جيدة للتقدم
المزيد من الاستقلالية والمسؤولية
التعامل مع الناس
مساعدة الآخرين
ربط المهنة ووقت الفراغ معًا أو استكمال بعضهم ببعض
إمكانية التعلم والعمل في محل إقامتي الحالي
التخرج في وقت قصير
الحصول على الشهادة التي تخرجت فيها بسهولة
الحصول على شهادة تخرج ذات متطلبات عالية
التحويل كثيرًا
مصاحبة زملاء وزميلات لطفاء
مكان عمل آمن
نتائج نجاح مهني
السفر كثيرًا
العمل في مكان أنيق قدر الإمكان
عمل أشعر في بالمتعة وتلبية رغباتي حتى وإن لم يكن يدر علي مالا كثيرا

## دوافع تحرير الورقة:

أفكار من أجل بحثي، مثلاً: أي المجالات المهنية تعتبر الأفضل لتحقيق توقعاتي؟ وما هي التوقعات التي أريد تحقيقها على أي حال، وما هي الوظائف التي تمكنني من ذلك.

---

---

---

---

---

"من الذي أرغب في التحدث معه حول توقعاتي؟ من الذي يمكنني أن أجري معه "اختبار الواقعية لتوقعاتي؟"

---

---

---

---

---

في أي مهنة أو مرحلة دراسية يمكن لهذا الشخص رؤيتي؟

---

---

---

---

---

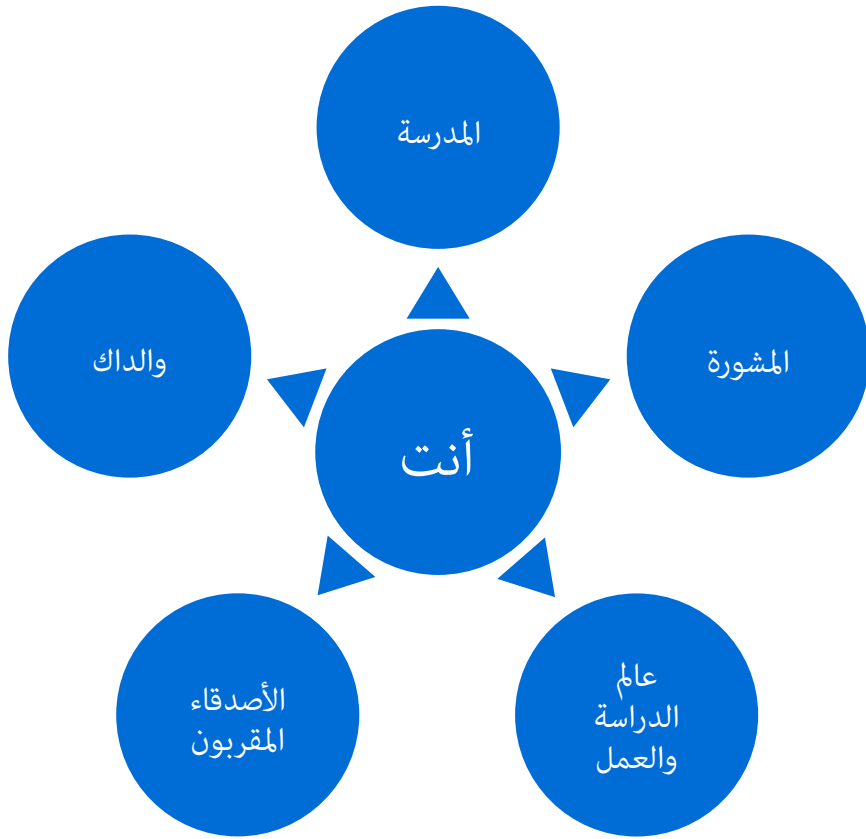
---

---

---

يوجد العديد من شركاء اختيار المجال المهني والتعليمي ممن يمكنهم مساعدتك

تكمّن مهمة شركاء اختيار المجال المهني والتعليمي في الوقوف بجانبك في هذه العملية. فمن خلال الملاحظات والآراء والتوجيهات المتنوعة ستحصل على صورة أفضل لنفسك وإمكانياتك وللفرص المتاحة لك.



تفكّر فيما يلي:

- « ما هو المسار المهني الذي أترّ فيّ بوجه مخصوص من المسارات المهنية للأشخاص الآخرين من محيطي الاجتماعي؟
- « من هم الأشخاص الذين أعرفهم ويمكنهم دعمي في خطتي المهنية؟
- « ما هي الأسئلة والأفكار التي أرغب في مناقشتها، ومن الذي أرغب في مناقشته بشأنها؟

المصادر:

[www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel\\_2/bwo\\_ueberblicken2013-2014\\_sf.pdf](http://www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_2/bwo_ueberblicken2013-2014_sf.pdf)

حول وظيفة:

تساعدك "المقابلة السريعة" في سؤال الأشخاص ذوي المهنة أو الدراسة الشيقة. لا تضغط على نفسك واستفد من المحادثة للحصول على معلومات أولية حول كيفية اتخاذ الآخرين لقرار مناسب لهم.

السؤال	الجواب من المقابلة
كيف تطورت رغبتك المهنية أو التعليمية؟	
	ملاحظاتي:
ما هي الخطوات التي اتخذتها لتحقيق أهدافك؟ ومن الذي دعمك في ذلك؟	
	ملاحظاتي:
إذا أُتيحت لك اليوم فرصة اتخاذ القرار مرة أخرى، فهل كنت ستختار مجددًا هذه الوظيفة/هذه الدراسة؟ عند الإجابة بـ "نعم"، فما السبب؟ عند الإجابة بـ "لا"، فما السبب؟	
	ملاحظاتي:
ما هي النصائح التي تنصحنى بها في مساري لاختيار مجالي المهني والتعليمي؟	
	ملاحظاتي:

شكرًا جزيلاً!

هل يمكنني الاتصال بك مرة أخرى، عندما تطرأ لدي أسئلة أخرى؟

## خطواتي في التخطيط

ستساعدك ورقة العمل هذه في تدوين خطواتك في اختيار مجالك المهني والتعليمي وفي جعلها واضحة أمام عينيك. ستحصل على "خطة سير" شخصية تمكّنك من فحص خطواتك في التخطيط. فقد ترغب في تعديل رغباتك وتصوراتك، فلا تسمح للإحباط بالتسلل إليك، فالهدف الواحد يمكن الوصول إليه بطرق مختلفة!

## الدوافع لاتخاذ خطواتك التالية:

- « ما هي الإمكانيات التي أرغب في استخدامها للتخضير لهدفي المهني أو التعليمي (الاختبارات، التخضير للمحادثة...)?
- هل أعرف جميع الإمكانيات؟
- « ما مدى معرفتي بقيمي وأهدافي؟
- « ما مدى وضوح اهتماماتي وأهدافي بالنسبة لي؟
- « ما هي المعلومات التي أحتاجها؟
- « ما هي العروض الاستشارية التي أرغب في الحصول عليها، وإلى متى أرغب في ذلك؟
- « ما هي جهات الاتصال ذات الخبرة التي يمكنني الاستفادة منها؟ وهل توجد خبرات فعلية تحتاج إلى التقدم لمسافة طويلة؟
- « هل أعددت خطة ب؟ وهل أحتاج إلى خيارات أخرى؟

اختياري المهني والتعليمي - هذا ما أرغب في تحقيقه	إلى متى يجب علي وضع هذه الخطوات (كلما كان أدق كان ذلك أفضل؟)	من يمكنه دعمي في ذلك؟	ما الذي قد أحتاج إليه أيضًا؟	ملاحظات، النتائج

المرتبطة المهنة	الشروط	نوع التخرج	مدة التخرج	الأعمال في هذه المهنة	درجتي

درجتي	بنية ومحتويات المجال التعليمي	ما هي قدراتي ونقاط قوتي التي تناسب المجال التعليمي المختار؟	المدة	المكان	الشروط: قيود القبول، المواعيد، مواعيد التقديم	المجالات التعليمية المرتبطة

## اختبار الواقعية لجدولي المهني

يمكنك بواسطة النقاط التالية تقييم بحثك الحالي: املأ الحقول الفارغة بمعلوماتك الجديدة!

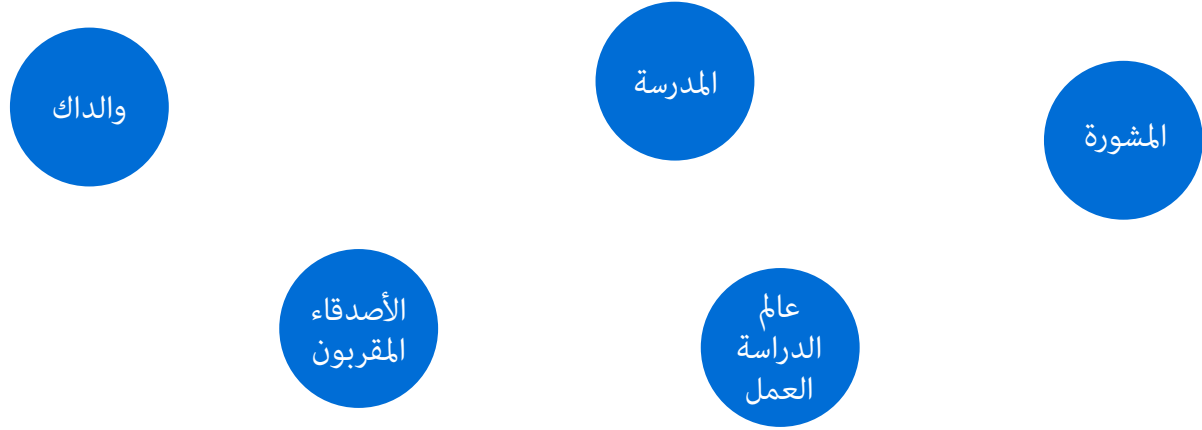
الجانبة المشرق في المهنة الذي يعجبني فيها	الجانبة المظلم في المهنة الذي يتحتم علي قبوله	المهنة	المعلومات والخبرات المكتسبة من جهات الاتصال ذات الخبرة	درجتي

## اختبار الواقعية لجدولي التعليمي

يمكنك بواسطة النقاط التالية تقييم بحثك الحالي: املأ الحقول الفارغة بمعلوماتك الجديدة!

درجتي	المجال التعليمي	المعلومات والخبرات المكتسبة من جهات الاتصال ذات الخبرة	الجانب المشرق في المجال التعليمي الذي يعجبني فيه	الجانب المظلم في المجال التعليمي الذي يتحتم علي قبوله

بعد الاختيار المهني والتعليمي الأول من عمليات اتخاذ القرار الهامة في الحياة. فحضر جيداً لاتخاذ القرار واطلب الدعم دوماً في ذلك!



### تفكر فيما يلي:

- « من هم الأشخاص الذين أعرفهم ويمكنهم دعمي في اختياري المهني واختياري للمجال التعليمي؟
- « من الذي أعول على رأيه كثيراً؟
- « من الذي أسدى لي حتى الآن ملاحظات قيمة ومفيدة فيما يخص الاختيار المهني واختيار المجال التعليمي؟
- « من الذي أثق فيه أكثر شخص في هذا الشأن؟

حدد من ستتفق معه على موعد شخصي وإلى متى سيكون الموعد

من	إلى متى؟	... الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لي في هذه المحادثة هو

ستجد في ورقة العمل مجموعة مختارة من نقاط القوة، فيرجى تقييم زميلك أو زميلتك:

نقاط القوة	لا ينطبق	متوسط	ينطبق إلى حد ما	ينطبق جدًا
مثابر ونشط				
منفتح واجتماعي				
دؤوب				
ودود				
حذر وواع				
عطوف ومراع				
حسن التنظيم				
مؤدب ومهذب				
مولع بالمعرفة وفضولي				
واثق من نفسه ومستقل				
مبتكر ومبدع				
دقيق ومخلص				
مرن				
منضبط				
متسامح وكريم				
متزن وهادئ				
قادر على التكيف				
جدير بالثقة وعلى وعي بالواجبات				
خدوم				
صبور				
قادر على العمل في فريق				
قادر على التعامل مع المواقف المختلفة				
ذو همة				
قادر على تحمل الأعباء				
قادر على التنظيم جيدًا				
قادر على حل النزاعات				

من المفترض أن تدعمك ورقة العمل هذه في تعزيز ملفك الشخصي  
اغتنم الفرصة وواجه النقاط ثم ناقشها مع أشخاص تثق فيهم. فكثيراً ما تنفع وجهة نظر الآخرين لإكمال  
المواهب والقدرات والموارد التي لم تُغطى.

كيف أصف نفسي بنفسي؟

---

---

---

ما هي الصفات التي أقدرها في نفسي؟

---

---

---

كيف يصفني أقرب صديق لي/تصفني أقرب صديقة لي؟

---

---

---

ما الذي أجيده على وجه الخصوص؟

---

---

---

ما الذي حققته بنجاح بالغ في حياتي؟ وما هي القدرات والمعارف التي استخدمتها في ذلك؟

عندما أختار شعارًا لمستقبلي المهني، فكيف سيبدو ذلك؟

ما هي المادة/المواد الدراسية التي استمتعت بها كثيرًا ولماذا؟

في أي المجالات يمكنني مواصلة التطور حاليًا، وماذا يمكنني فعله في سبيل ذلك؟

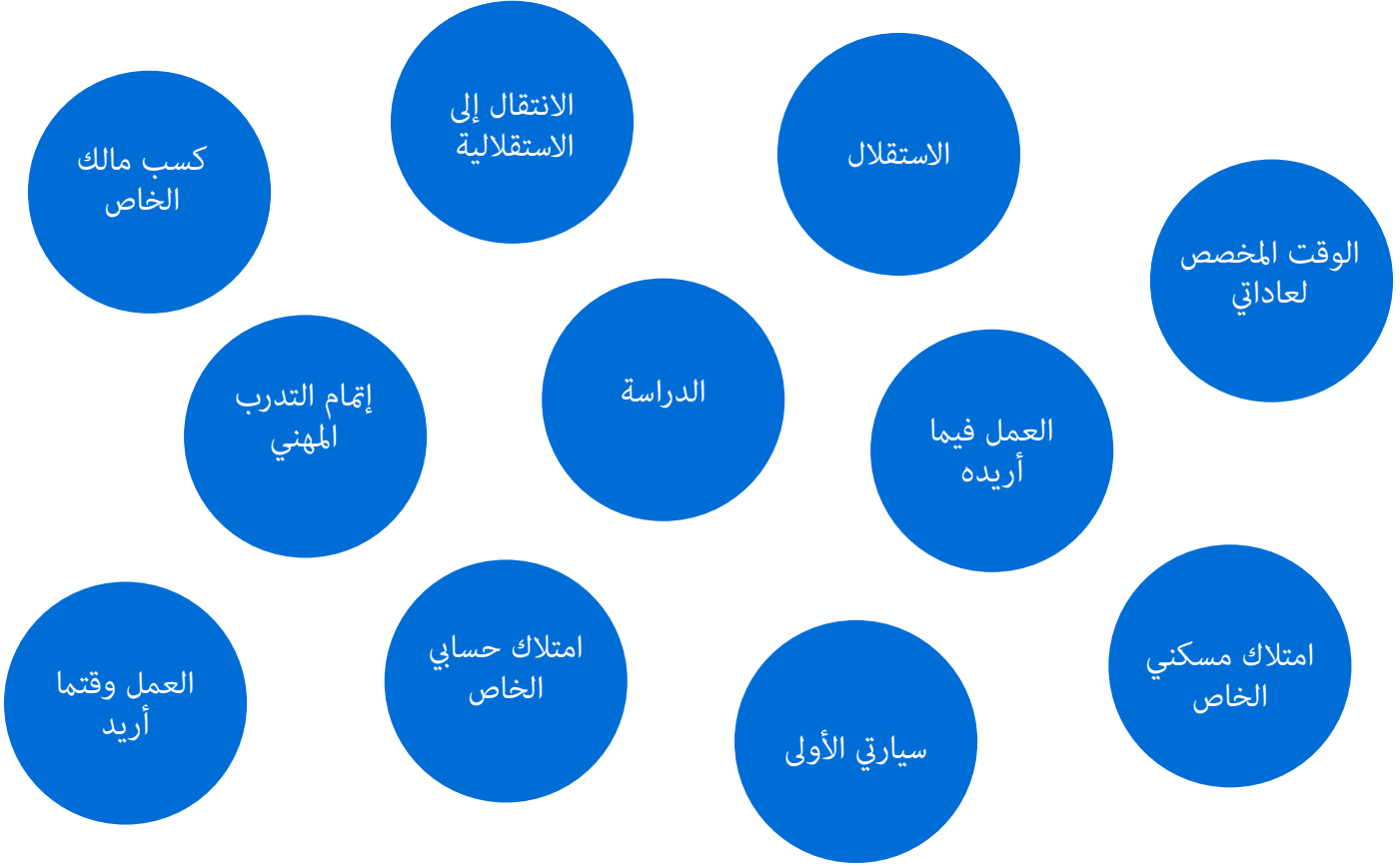
ما هو المهم بالنسبة لي فعليًا في حياتي؟

ملاحظات حول التعليقات المستمدة من محادثتي الشخصية

تخيل صورة طويلة المدى لمشارك المهني والشخصي المحتمل.  
دوّن أفكارك في الحقول المناسبة. استفد من إمكانية التحدث مع شخص تثق فيه حول أفكارك بشأن "سيرتك الذاتية المرغوبة".

أوقات العطلة	المال	المهنة	الإقامة	الأطفال	الزواج	أريد أن أعيش هكذا...
... في عمر ١٨ عام						
... في عمر ٢١ عام						
... في عمر ٢٥ عام						
... في عمر ٣٠ عام						
... في عمر ٤٥ عام						
... في عمر ٦٥ عام						

تصور آمنياتك المباشرة لمستقبلك. ما هو الشيء الأهم بالنسبة إليك بعد المدرسة ولماذا؟  
دوّن أفكارك بهذا الشأن بعفوية تامة



أي الاقتراحات المهنية تقع ضمن نطاق اختيارك الأقرب؟

---

---

---

تأمل ورقات «نقاط القوة/القيم/الأهداف» مرة أخرى. فهل تتناسب النتائج مع الاقتراحات المهنية المكتشفة الآن؟

« ما هي نقاط قوتك وقيمك وأهدافك وقدراتك التي تتناسب تمامًا مع المهن المختارة؟

---

---

---

« ما هي المهن التي اخترتها وتتناسب تمامًا مع نقاط قوتك وقيمك وأهدافك وقدراتك؟

---

---

---

« ما الذي لا يتناسب على الأغلب، أليس واضحًا؟

---

---

---

رتب هذه الاقتراحات في قائمة تقدير شخصية: ما هو الاقتراح الأحب إليك ويبدو الأفضل بالنسبة إليك؟ وما هو الاقتراح الذي  
ضعه في المرتبة الثانية؟ ...

١.

---

---

٢.

---

---

٣.

تفكر فيما جعلك تختار هذ الترتيب. فما هو محور تقديرك؟ وما هي مميزات الاقتراح المهني الهامة بالنسبة إليك؟ من فضلك دون أفكارك بكلمات مفتاحية

**البحث:** استخرج المجالات التعليمية التي من خلالها يمكنك تحقيق الاقتراح الأول بالنسبة إليك ضمن المقترحات المهنية. واستخدم في ذلك مختلف مصادر المعلومات.

اقتراحي  
الأول

البديل أ	البديل ب	البديل ج
اسم المجال التعليمي		
المعهد		
المكان		
المدة		
المميزات والمساوئ بالنسبة إليك		

الاقتراح المحتمل  
الثاني

البديل أ	البديل ب	البديل ج
اسم المجال التعليمي		
المعهد		
المكان		
المدة		
المميزات والمساوئ بالنسبة إليك		