



مستشارو المجال المهني
والجامعي

ورقة العمل نظرة إلى المستقبل

خذ وقتاً كافياً وقم برحالة إلى المستقبل. حاول أن تدون هنا ما يدور في عقلك عفوياً. تخيل أنك تعيش يوماً بعد سنتين، وما تمناه في ذلك اليوم، ثم أجب على الأسئلة التالية

في أي مكان أرغب في العيش؟

مع من أرغب في قضاء وقتى؟

ما الذي سأفعله في يوم العمل/الدراسة المعتاد؟

ماذا سيكون مهماً في حياتي؟

كم أطوال الذي سأحصل عليه شهرياً؟

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



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

ورقة العمل

مستقبل حياتي الشخصية

كيف أتصور مستقبل حياتي الشخصية بعد 2 و 5 و 10 عاماً؟
اكتب ملاحظات عن شكل الحياة التي ترغب في العيش فيها، وفي أي شيء ستقضى وقتك ...

بعد عامين

بعد 5 أعوام

بعد 10 عام

ورقة العمل، صور من المستقبل



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

تلعب التوقعات بشأن المستقبل المهني دوراً هاماً 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 ثالث فيه،

وثانياً من تطوير أفكار مستهدفة من أجل بحثها.

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 مرهقاً

إمكانية استغلال مهاراتي في الحرف اليدوية

أصبح مستقلاً فيما بعد

إمكانية التخصص في مجال معين

الوصول إلى منصب مهني مرموق

الحصول على دخل جيد

الاستقلال مادياً بصورة سريعة

رؤية نتائج عملي مباشرة

إطلاق قدراتي وأفكاري الشخصية

مكان عمل مريح من حيث الضوء، والنظافة، والملابس، والتنقل، وأوقات العمل، ...

توفر فرص جيدة للترقي

المزيد من الاستقلالية والمسؤولية

التعامل مع الناس

مساعدة الآخرين

ربط المهنة ووقت الفراغ معاً أو استكمال بعضهم البعض

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 كثيراً

صاحبة زملاء وزميلات لطفاء

مكان عمل آمن

نتائج نجاح مهني

السفر كثيراً

العمل في مكان أنيق قدر الإمكان

عمل أشعر في بالمتعة وتلبية رغباتي حتى وإن لم يكن يدر على مالاً كثيراً

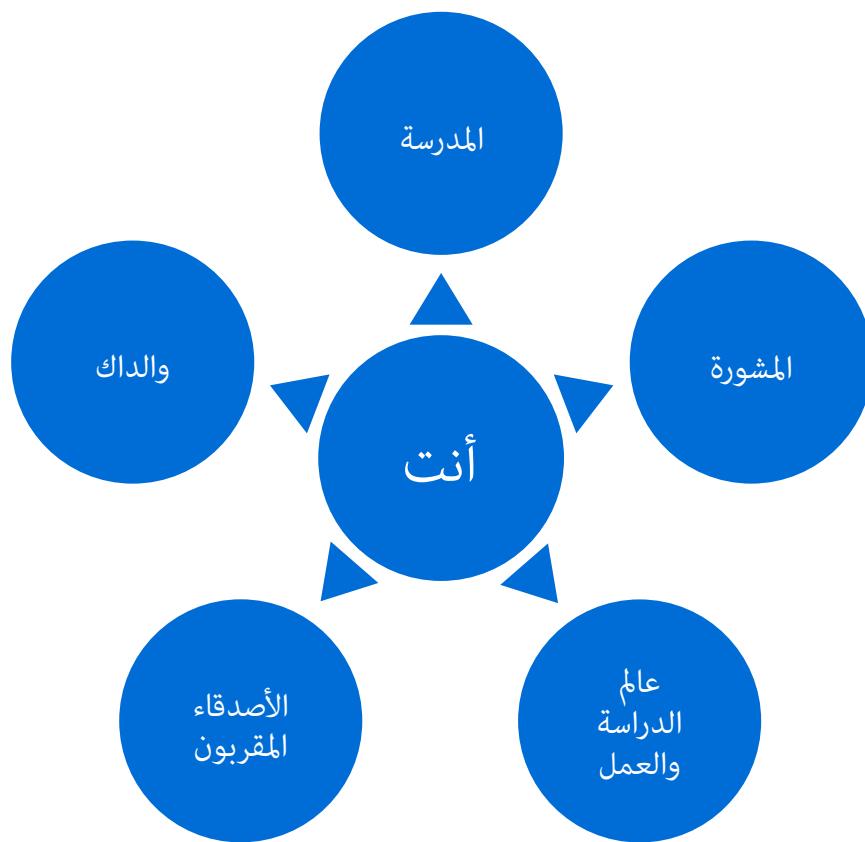
أفكار من أجل بحثي، مثلًا: أي المجالات المهنية تعتبر الأفضل لتحقيق توقعاتي؟ وما هي التوقعات التي أريد تحقيقها على أي حال، وما هي الوظائف التي يمكنني من ذلك.

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

في أي مهنة أو مرحلة دراسية يمكن لهذا الشخص رؤيتني؟

يوجد العديد من شركاء اختيار المجال المهني والتعليمي ممن يمكنهم مساعدتك

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



تفكر فيما يلي:

- « ما هو المسار المهني الذي أثير في بوجهه مخصوص من المسارات المهنية للأشخاص الآخرين من محظوظ الاجتماعي؟ »
- « من هم الأشخاص الذين أعرفهم ويمكنهم دعمي في خططي المهنية؟ »
- « ما هي الأسئلة والأفكار التي أرحب في مناقشتها، ومن الذي أرغب في مناقشته بشأنها؟ »

المصادر:

www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_2/bwo_ueberblicken2013-422-0-9_sf.pdf

حول وظيفة: **تساعدك "المقابلة السريعة" في سؤال الأشخاص ذوي المهنة أو الدراسة الشيقّة. 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: |
| إذاً أتيحت لكاليوم فرصة اتخاذ القرار مرة أخرى، فهل كنت ستختار مجدداً هذه الوظيفة/هذه الدراسة؟ عند الإجابة بـ"نعم"، فما السبب؟ عند الإجابة بـ"لا"، فما السبب؟ | ملاحظاتي: |
| ما هي النصائح التي تتصحني بها في مساري لاختيار مجال المهني والتعليمي؟ | ملاحظاتي: |

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

تساعدك 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 بالتسليل إليك، فالهدف الواحد يمكن الوصول إليه بطرق مختلفة!

ورقة العمل

خطواتي في التخطيط

الدّوافع لاتخاذ خطواتك التالية:

- » ما هي الإمكانيات التي أرغب في استخدامها للتحضير لهدي المهنـي أو التعليمـي (الاختبارات، التحضـير للمـحادـثـة...)?
- » هل أعرف جميع الإمـكـانـيات؟
- » ما مدى معرفتي بقيمي وأهدافي؟
- » ما مدى وضوح اهتمامي 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 مسافة طويلة؟
- » هل أعددت خطة ب؟ وهل أحتاج إلى خيارات أخرى؟

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

| المهن المرتبطة | الشروط | نوع التخرج | مدة التخرج | درجتي الأعمال في هذه المهنة |
|----------------|--------|------------|------------|-----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

المصادر: www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_4/bwo_eforschen\4-1\quer_2013-722_sf.pdf

| درجتي التعليمي | بنية ومحطويات المجال التعليمي | ما هي قدراتي و نقاط قوتي التي تناسب المجال التعليمي المختار؟ | المدة | المكان | الشروط: قيود القبول، المواعيد، مواعيد التقديم | المجالات التعليمية المرتبطة |
|-------------------|----------------------------------|---|-------|--------|--|-----------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

المصادر: www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_4/bwo_eforschung_14-18quer_2013-0722_sf.pdf



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

اختبار الواقعية لجدول المهن

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

| درجتي المهنية | المهنة | الاتصال ذات الخبرة | المعلومات والخبرات المكتسبة من جهات | الجانب المشرق في المهنة الذي يعجبني فيها | الجانب المظلم في المهنة الذي يتحتم على قبولي |
|---------------|--------|--------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

المصادر: www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_0/bwo_erkunden%20-%2A_quer_2013-0722_sf.pdf



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

اختبار الواقعية لجدول التعليمي

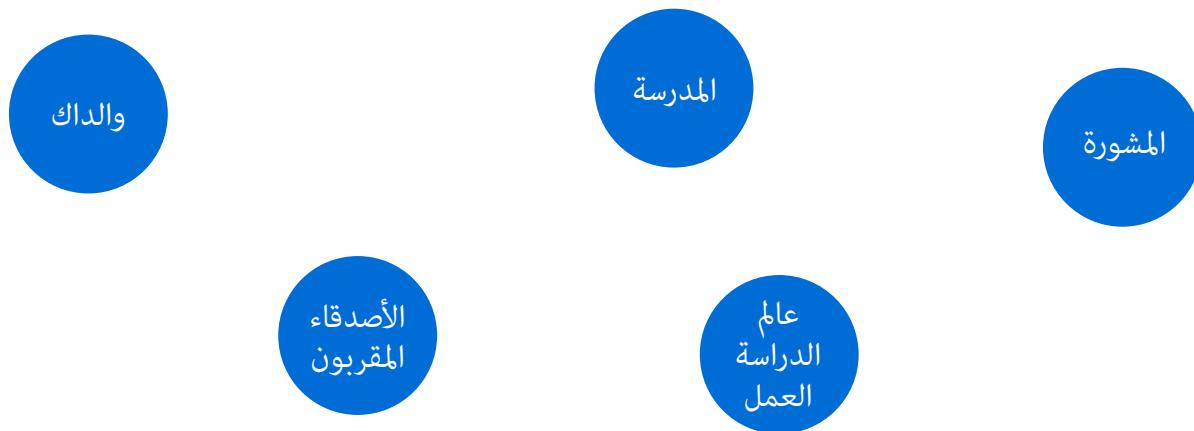
يمكنك بواسطة النقاط التالية تقييم بحثك الحالي: املأ الحقول الفارغة بمعلوماتك الجديدة!

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

المصادر: www.so.ch/fileadmin/internet/dbk/ebbaa/pdf/bsb/Berufswahlordner/Kapitel_0/bwo_erkunden24-28_quer_2013-772_sf.pdf

شركاؤك في اتخاذ القرار

يعد 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 و يمكنهم دعمي في اختياري المهني واختياري للمجال التعليمي؟
- « من الذي أؤول 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 |
|----|----------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| نقطة 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 جيداً | | | | |
| قادر على حل النزاعات | | | | |

ورقة العمل ملفي التعريفي

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 تُخطئ.

كيف أصف نفسي بنفسي؟

ما هي الصفات التي أقدرها في نفسي؟

كيف يصفني أقرب صديق لي/تصفي أقرب صديقة لي؟

ما الذي أجده على وجه الخصوص؟



مستشارو المجال المهني
والجامعي

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

عندما أختار شعاراً مستقبلياً المهني، فكيف سيبدو ذلك؟

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

في أي المجالات يمكننيمواصلة التطور حالياً، وماذا يمكنني فعله في سبيل ذلك؟



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

ما هو المهم بالنسبة لي فعليًا في حياتي؟

ملاحظات حول التعليقات المستمدّة من محادثتي الشخصية



مستشارو المجال المهني
والتعليمي

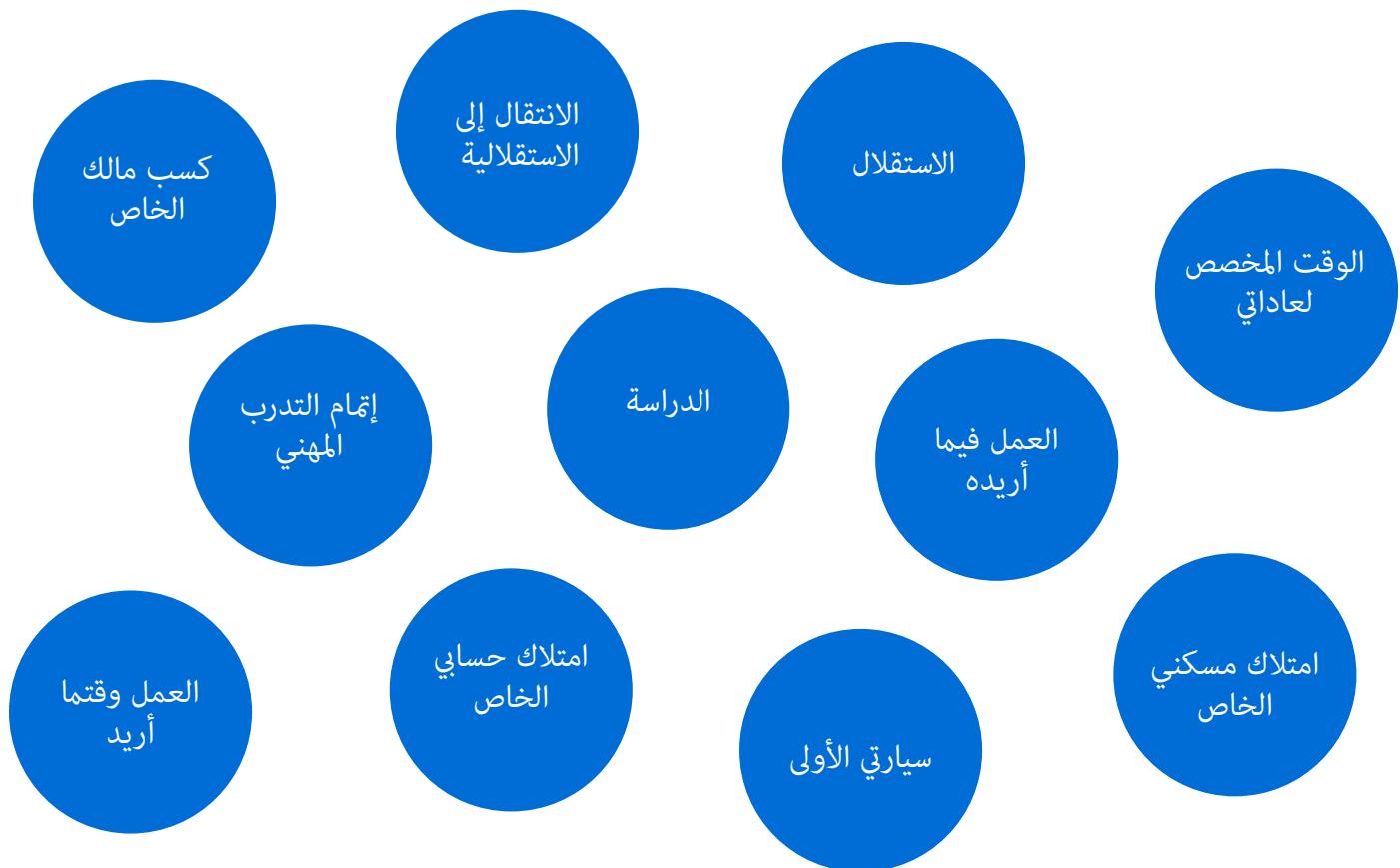
ورقة العمل

سيرتي الذاتي المرغوبة

تخيل صورة طويلة المدى مسارك المهني والشخصي المحتمل

دون أفكارك في الحقول المناسبة. استفد من إمكانية التحدث مع شخص تثق فيه حول أفكارك بشأن "سيرتك الذاتي المرغوبة".

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



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 تماماً مع المهن المختارة؟ »

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

« ما الذي لا يتناسب على الأغلب، أليس واضحاً؟ »

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

.١

.٢

.٣

تفكر فيما جعلك تختار هذا 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 المقترنات المهنية. واستخدم في ذلك مختلف مصادر المعلومات.

اقتراحى الأول

| البديل ج | البديل ب | البديل أ | اسم المجال التعليمي |
|----------|----------|----------|---------------------------------|
| | | | المعهد |
| | | | المكان |
| | | | المدة |
| | | | المميزات والمساوىء بالنسبة إليك |

الاقتراح المحتمل الثاني

| البديل ج | البديل ب | البديل أ | اسم المجال التعليمي |
|----------|----------|----------|---------------------------------|
| | | | المعهد |
| | | | المكان |
| | | | المدة |
| | | | المميزات والمساوىء بالنسبة إليك |