



## الوحدة الثالثة

المهارات والموارد اللازمة لفكرة عملي المستدام

### التعلم النتائج

سوف تتعلم هنا:

- كيف تحدد نقاط قوتك وضعفك، وأن تعرف كيفية استخدام نقاط قوتك لفكرة عمالك صديق البيئة
- يمكنك إظهار التعاطف مع الآخرين .يمكنك الاستماع بشكل فعال وتقدير الآراء الأخرى لأنها تمنحك أفكارًا جديدة
- يمكنك تحديد المواضيع التي تحتاج فيه إلى تحسين كفاءتك الرقمية أو تحديثها



الصورة ١: مهارات شخصية مختلفة

## معلومات اساسية



ستتعامل هذه الوحدة مع المهارات المختلفة، والتواصل ، والتركيز على الكفاءات الرقمية



تحتوي هذه الوحدة على ثمانية تمارين.



الزمن المقدر لدراسة الوحدة ١٥ ساعة.



درجة النجاح لاجتياز اختبار هذه الوحدة هي ٦٦٪ فأكثر.



المحاضرون هم كلاوس وسوزانه وفلاديمير

2020-1-AT01-KA226-VET-092693



## المحتوى

0	نتائج التعلم .....
0	معلومات اساسية .....
3	مرحبًا بك في الوحدة ٣! .....
3	كيف تستخدم نقاط قوتك لفكرة مشروعك الأخضر .....
4	المهارات المهنية والمهارات اللينة .....
4	ما هي المهارات المهنية؟ .....
4	ما هي المهارات اللينة؟ .....
6	تصنيف المهارات الناعمة .....
7	المهارات اللينة .....
14	مهارات التواصل الاجتماعي .....
18	المهارات الموجهة نحو النشاط والتنفيذ .....
28	التعاطف مع الآخرين والاستماع الفعال - الآراء الأخرى كفرصة لأفكار جديدة .....
29	العطف .....
33	الاستماع النشط .....
34	طرق لممارسة الاستماع النشط .....
34	اطرح أسئلة مفتوحة لمعرفة المزيد .....
36	أعد صياغة ما سمعته .....
39	لخص ما سمعته .....
41	آراء أخرى كفرصة لأفكار جديدة .....
42	الخلافات لا يجب أن تكون صراعات .....
43	الانفتاح على نفسك وعلى الآخرين .....
45	الخلاف يعني التعددية .....

- 46 ..... قم بتحديث وتحسين المهارات الرقمية اللازمة لأعمالك الخضراء
- 47 ..... *المهارات الرقمية العامة*
- 47 ..... تحديد و استخدام الأجهزة
- 47 ..... العثور على حلول و التعامل مع معلومة
- 48 ..... *مهارات البرامج الإنتاجية*
- 49 ..... *مهارات التواصل الرقمي*
- 49 ..... *التسويق الرقمي*
- 50 ..... كيف أكون آمن ومحمي ومسؤول على الانترنت
- 51 ..... *المهارات الرقمية الخاصة بعمل ما*
- 54 ..... *قائمة المراجع*
- 54 ..... *قائمة الأشكال*

## مرحبًا بك في الوحدة ٣!

أهلاً وسهلاً بكم في الوحدة الثالثة من هذه الدورة التدريبية الإلكترونية في هذه الوحدة ، سنركز على المهارات والكفاءات . ستساعدك هذه الوحدة على تحديد الكفاءات التي تحتاجها حقاً لفكرة عملك الأخضر بوضوح ، وما تملكه من هذه المهارات والكفاءات و أي منها تريد اكتسابه. لا أحد يولد خبيراً، لذلك ستجد أيضاً العديد من المراجع لوحدة أخرى حيث يمكنك معرفة المزيد عن الكفاءات الموضحة.

يتناول الجزء الأول والثاني من هذه الوحدة المهارات الناعمة ، وفي الجزء الثالث ، ستتعلم المزيد عن المهارات الرقمية

## كيف تستخدم نقاط قوتك لفكرة مشروعك الأخضر

في الجزء الأول من هذه الوحدة ، سوف نقدم لك العديد من المهارات المختلفة المتعلقة بريادة الأعمال والأعمال الخضراء. في التمرين الأول ، ستختار المهارات المهمة بالنسبة لفكرة مشروعك الخاص بك. في تمرين آخر ، سوف تكتشف ما تملكه بالفعل من المهارات المختارة ، وأي منها تود التدرب عليها، وأيها تحتاج فيها للاستعانة بمصادر خارجية .

هذه هي الخطوات :

-  اقرأ المهارات في القائمة بعناية ، واحدة تلو الأخرى.
-  اسأل نفسك: هل هذه المهارة مهمة لأعمالي الخضراء ؟
-  اسأل نفسك: هل أتقن هذه المهارة بالفعل أم أحتاج إلى التدرب عليها ، لأنني سأحتاجها في عملي الأخضر؟

في هذا الجزء من الوحدة ، نريد التركيز بالكامل على المهارات اللينة ، لماذا ؟!

وماذا يعني بالمهارات اللينة ؟

دعونا أولاً نشرح ما هو المقصود بالمهارات اللينة ، ومن ثم دعونا نجيب على سؤال السابق ، لماذا نود التركيز عليها ؟

## المهارات المهنية والمهارات اللينة



تتكون نقاط قوتك من المهارات المهنية وما يسمى بالمهارات اللينة :

### ما هي المهارات المهنية؟

تنتج المهارات المهنية من التعليم المدرسي، والتدريب المهني، والكفاءات التي اكتسبتها تلقائيًا. المهارات المهنية هي تلك التي تعلمتها. هذه الكفاءات التي تحتاجها في المقام الأول لمهنتك. لذا، إذا كنت ميكانيكي سيارات، على سبيل المثال، فأنت بحاجة إلى معرفة المزيد عن السيارات وكيفية إصلاحها، وهذه هي معرفتك المهنية. نحن نعيش اليوم في وقت سريع الحركة للغاية، نتيجة لذلك، تتغير الكفاءات المهنية لمهنة معينة بسرعة كبيرة ، على سبيل المثال فكر في المهارات التي كان يحتاجها ميكانيكي سيارات منذ سنوات عديدة و ما الذي يحتاج بدوره اليوم إلى معرفته ؟

### ما هي المهارات الناعمة ؟

المهارات الناعمة هي الصفات التي تجلبها معك كشخص .

تتشكل شخصيتك خلال حياتك من خلال العديد من التجارب التي مررت بها.

صقل هذه المهارات من خلال تمارين نوعية محدد هو أفضل طريقة لتطوير المهارات الناعمة.

إلى جانب المهارات المهنية، تعتبر المهارات الناعمة ضرورية للنجاح المهني .

والمهارات الناعمة أكثر ثباتاً، لماذا؟ لأنها سمات شخصية

إذا عدنا إلى مثال الميكانيكي؛ سيكون الميكانيكي الجيد أكثر نجاحًا إذا كان ودودًا ومستمعًا جيدًا ، لماذا؟ لأن العملاء يحبون أن يشعروا بأنه قد تم فهم احتياجاتهم. لذا، فإن هذه المهارة الناعمة - الاستماع بعناية - ضرورية أيضًا لنجاح الميكانيكي.

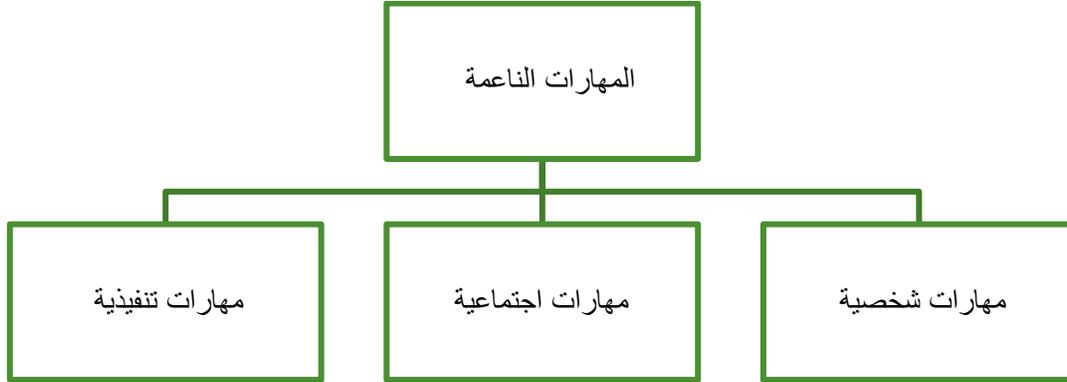
وسيكون الميكانيكي أكثر نجاحًا إذا أولى أهمية للبيئة والاستدامة لأن بيئتنا أصبحت مهمة لعدد أكبر من الناس ، لذلك، لن نتحدث هنا عن مهاراتك المهنية التي أحضرتها مسبقاً معك. وهي مختلفة ومتنوعة تماماً بين المشاركين في هذا التدريب.

هَبْ أنك خباز، على سبيل المثال، وتحصل على جميع المواد الخام من مصادر بيئية. في هذه الحالة، تحتاج إلى مهارات مهنية مختلفة تماماً عن ميكانيكي السيارات. لمن تلعب البيئة دوراً أهم؟

لذلك، نود أن نقدم قائمة بالمهارات الناعمة التي نعتبرها مفيدة للغاية لهذا البرنامج التدريبي

للحصول على نظرة عامة جيدة على هذا التنوع من المهارات الشخصية، نقوم بتصنيفها على النحو التالي :

## تصنيف المهارات الناعمة



كرجل أعمال صديق للبيئة ستجد في ما يلي الكثير من المهارات الناعمة المدرجة في كل فئة والتي يمكن أن تكون مهمة بالنسبة لك .

يمكنك تدريب أو توسيع العديد منهم من خلال القيام بهذه الدورة التدريبية عبر الإنترنت. بجانب وصف هذه المهارات ستجد مرجعًا للوحدة المعنية . على سبيل المثال :

## القدرة على التكيف

يمكنني التكيف مع الظروف المتغيرة والتأقلم بشكل جيد مع المواقف المتغيرة . أستجيب بشكل مناسب للتحديات الجديدة . يمكنني أن أتأقلم جيدًا مع فريق عمل جديد .



الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 10

في الخطوة الأولى ، ما عليك سوى قراءة الوصف الموجز لكل مهارة.

في الخطوة التالية، ستختار تلك المهارات التي تعتقد أنك بحاجة إليها لبدء مشروعك وإدارته .

كخطوة أخيرة، ستقوم بتقسيم المهارات المحددة إلى المهارات التي اكتسبتها بالفعل وتلك التي تحتاج إلى إتقانها.

وها نحن ننتقل؛ هذه قائمة المهارات الشخصية الحاسمة.



سوف نميز المهارات التي نعتبرها مهمة بشكل خاص للأعمال الخضراء بورقة خضراء.

## المهارات الشخصية

ترتبط المهارات الشخصية ارتباطاً وثيقاً بصفات الشخص أو خصائصه الشخصية.

### القدرة على مراجعة النفس

يمكنني أن أتساءل بشكل نقدي عن أهدافي وأفعالي من خلال القيام بذلك ، يمكنني فهم العلاقات بين السبب والنتيجة.

أعرف نقاط قوتي وضعفي.

أفهم النقد البناء على أنه فرصة لمزيد من التطوير وأطلب ردود الفعل على مبادرتي.



الوحدة 3

### القدرة على التكيف

يمكنني التكيف مع الظروف المتغيرة والتأقلم بشكل جيد مع المواقف المتغيرة. أستجيب بشكل مناسب للتحديات الجديدة، يمكنني أن أتأقلم جيداً مع فريق عمل جديد.



الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 10

### الحزم

أنا أو من بنفسي وبقدراتي وأشعر بالقدرة على التعامل مع المتطلبات المختلفة. أنا على دراية باحتياجاتي وأهدافي الخاصة ، ويمكنني أن أمثلها بثقة وأن أجعل صوتي مسموعاً. ترتبط هذه المهارة ارتباطاً وثيقاً بالوعي الذاتي والفعالية الذاتية.



الوحدة 5

الوحدة 10

الوحدة 12

### الأصالة

بسبب سلوكي الغير المتصنع ، فأنا شخص ذو مصداقية ومحترم من قبل الأشخاص من حولي .أنا لا أتصنع أمام الآخرين و أحاول أن أكون على طبيعتي.



الوحدة 11

الوحدة 13

### الإبداع

أنا تواق للتجارب ومستعد لفتح آفاق جديدة .يمكنني تطوير أفكار غير تقليدية وغير عادية ومبتكرة وتنفيذها وفقاً لذلك

أنا مبدع وأحب تجربة أشياء جديدة.



وحدة 1

### القدرة على اتخاذ القرار

أعرف حدودي في اتخاذ القرارات والمسؤولية المصاحبة له .أجمع المعلومات، وأطور البدائل ، ويمكنني تحديد الأولويات ، وإيجاد حل في وقت معقول وأفكر في العواقب المحتملة .



الوحدة 10

### الاجتهاد

أقوم بعملية بعناية، وبالتمام والكمال، وبشكل موثوق. عند القيام بذلك، أحافظ أيضاً على نظرة عامة.  
أولي الاهتمام لتنظيم المستندات وتوثيق العمليات والتفاصيل الأساسية .



الوحدة 12

### المرونة

يمكنني تكيف تفكيري وأفعالي المعتادة مع المواقف الجديدة والمتغيرة، وبالمثل، يمكنني قبول المهام والتحديات الجديدة والتعامل معها دون خوف.



الوحدة 12

### عمل موجه نحو الهدف

أضع لنفسني أهدافاً مثيرة للتحدي، ولكن قابلة وبخطوات مناسبة للتحقيق.  
يمكنني أيضاً تطوير الأهداف والاتفاق عليها مع الآخرين. علاوة على ذلك ، لا أغفل عن الخطط حتى في ظل المواقف الصعبة أو الأطر المتغيرة وأواصل متابعتها بالتزام خلال الفترة المحددة .



الوحدة 5

الوحدة 6

الوحدة 10

الوحدة 12

**المثابرة - القدرة على التحمل**

يمكنني التعامل بشكل بناء مع الظروف المعقدة مثل الضغط الكبير والمعوقات والأعطال، وما إلى ذلك وبالمثل ، يمكنني أن أؤدي عملي خلال المراحل الطويلة الصعبة بشكل جيد و ناجح.



الوحدة 10

الوحدة 12

**المظهر الشخصي**

يمكنني أن أبدو واثقًا وجديرًا بالثقة ومقنعًا وفقًا للوضع. أعرف مدى تأثيري الشخصي ويمكنني أن أستخدمة بوعي لتقديم عرض تقديمي ناجح.



الوحدة 11

الوحدة 13



### المسؤولية الشخصية

أعلم أنني مسؤول عن حياتي وقراراتي. هذا يعني أيضاً أن أفعالي تكون بشكل حاسم كل موقف في حياتي .



الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 6

### التحكم الذاتي

يمكنني تحديد مهام ومسؤوليات العمل بنفسي بشكل مستقل في بيئتي المحيطة، ووضع خطوات لتنفيذها .

أخطط وأنظم روتيني اليومي بناءً على أهدافي الشخصية ، لذلك أستخدم موارد الفردية بمسؤولية.

أوازن بين العمل والاستراحة للعناية بصحتي.



الوحدة 10

### أخذ زمام المبادرة

أفعل الأشياء بشكل مستقل. لا أتوقف عند الأفكار والرغبات، بل أضعها موضع التنفيذ.

يمكنني أبادر بنشاط ما وأن أشرك الآخرين.



الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 12

### التعبير اللفظي

يمكنني أن أخص الأفكار والخطط والأهداف والعروض التقديمية وأشرحها للآخرين بطريقة دقيقة ومفهومة .  
أنا متحدث ، لكن يمكنني أيضاً أن أقتصر على الأساسيات للتعبير عن نفسي بشكل كامل وواضح.  
مفرداتي وفيرة و كافية لهذا الغرض . أقوم بتكوين جمل صحيحة وكاملة نحوياً .



الوحدة 5

الوحدة 13

### الرؤية

أستطيع أن أتخيل جيداً ما أود تحقيقه على المستوى المهني. أستطيع تخيل المستقبل المنشود.  
يمكنني بناء رؤية ملهمة تشرك الآخرين .



وحدة 1

الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 6

الوحدة 13

### الرغبة في التعلم

أنا منفتح على الأشياء الجديدة، وأتعلم من نجاحاتي وإخفاقاتي.  
لدي اهتمام كبير بالتطورات والمعلومات الجديدة ويمكنني اكتساب معارف ومهارات جديدة في غضون فترة  
زمنية معقولة .



الوحدة 2

الوحدة 4

### الرغبة في الأداء

أنا على استعداد لتولي مهام العمل بحافز وإظهار مستوى مهم من الالتزام. من خلال القيام بذلك ، يمكنني تحقيق نتائج جيدة من الناحيتين النوعية والكمية دون أن تعيقني الإخفاقات. يمكنني تحفيز نفسي مرة أخرى حتى بعد الانتكاسات.



الوحدة 10

الوحدة 12



### الاستعداد لتحمل المسؤولية

يمكنني تقييم عواقب قراراتي وتشكيل حكم مستقل. لذلك ، أتصرف بحكمة وبشكل مدروس ، ويمكنني أن أبادر لأخذ المهام واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية عن العواقب داخليًا وخارجيًا. ترتبط هذه المهارة ارتباطًا وثيقًا بالتفكير الأخلاقي والمستدام.



الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 6

الوحدة 11



## مهارات التواصل الاجتماعي

ستدعمك هذه المهارات إذا كان عليك التعامل مع أشخاص آخرين في عملك. ابحث مرة أخرى عن تلك الكفاءات ذات الأهمية الخاصة لعملك.

### القدرة على تحفيز الآخرين

إذا اقتنعت بشيء ما ، يمكنك إلهام الآخرين للقيام بذلك. أنا أضمن استعدادًا مستدامًا لأداء المهام من خلال الملاحظات الإيجابية و تقدير أداء العمل .



الوحدة 11

الوحدة 13

الوحدة 14

### القدرة على العمل في فريق - الرغبة في التعاون

يمكنني تحديد الأهداف المشتركة وتحقيقها بشكل معقول وجماعي في فريق. يمكنني أن ألزم نفسي بشكل كامل بالأهداف المشتركة. علاوة على ذلك ، يمكنني المساهمة بمهاراتي بشكل بناء والتعامل مع النقد بشكل إيجابي. يمكنني المساهمة بمعلوماتي و أن أبرم التسويات لصالح الحلول المشتركة. كما أنه ليس من الصعب علي قبول وتقديم الدعم.



الوحدة 3

الوحدة 13



### مهارات التواصل

يمكنني مد جسور التواصل وكذلك بدء المحادثة. وبالمثل، يمكنني إجراء محادثة مع العديد من الشركاء ويمكنني الاستماع باهتمام إلى الأفراد أو أن أجري حواراً. علاوة على ذلك، أعرب عن تقديري واحترامي لشركاء الحوار.



الوحدة 3

الوحدة 11

الوحدة 13

الوحدة 14

### فض النزاعات

في حالات الصراع، يمكنني التعامل بشكل بناء مع وجهات النظر والمصالح المختلفة. أستطيع أن أدرك أسباب النزاعات، ويمكنني معالجة قضايا وجهات النظر المختلفة، ويمكنني تطوير حلول لا يخسر فيها أي طرف.



الوحدة 3

الوحدة 15

### مهارات النقد

أقوم بالنقد باحترام وتقدير حتى يكون مقبولاً وقيماً لدى الشخص الآخر. يمكنني قبول وجهات نظر مختلفة وأنا ممتن لردود الفعل البناءة.



الوحدة 3

الوحدة 15

### التعاطف

أنا مهتم بالأشخاص الآخرين وقضاياهم / موافهم ويمكنني التواصل بسهولة.

يمكنني التعاطف مع احتياجات الآخرين ومشاعرهم

يمكنني الاستماع والاهتمام بماهية، وبكيفية ما يخبرني به الآخرون

في الوقت نفسه، أبقى على مسافة كافية حتى لا تتحول صعوبات الآخرين صعوباتي.



الوحدة 3

الوحدة 14

### الكفاءة بين الثقافات

أعرف الاختلافات السائدة في الثقافات المختلفة وأن الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية تؤثر على التفكير

أنا أعامل الثقافات الأخرى بتقدير، وبالتالي يمكنني التواصل والعمل مع أشخاص من ثقافات أخرى .



الوحدة 3

### مهارات التفاوض

يمكنني تمثيل مصالحتي في المفاوضات بشكل جيد.

يمكنني تطوير استراتيجيات لمقاربتني وأبدو واثقًا ومسيطر

يمكنني الوصول بنجاح ودبلوماسية إلى نتيجة نموذجية مع شركائي في التفاوض



الوحدة 15

**الموثوقية**

ألتزم بالقواعد والاتفاقيات التي أبرمتها مع الآخرين.

يثق الآخريين بما أقوله.

أقوم بتنفيذ مهماتي بالجودة والوقت المحددين.



الوحدة 9

الوحدة 15

**التسامح**

أرى التنوع كفرصة للتنمية وأسمح بأراء وقيم أخرى.

حتى لو كنت لأحب سلوك شخص ما ، فلا يزال بإمكانني قبوله كشخص .



الوحدة 3

## المهارات الموجهة نحو النشاط والتنفيذ

هذه المهارات ضرورية للتخطيط لشيء ما ثم تحقيقه أيضاً.

حدد ثانيةً المهارات التي تعتبر مهمة بشكل خاص لعملك!

### القدرة على التحكم

يمكنني التعرف على المهام التي يجب التحقق منها وإجراء مستوى ملائم من التحكم بها دون أن أضع نفسي في محل الشك.



الوحدة 8

الوحدة 9

الوحدة 10

الوحدة 15

### القدرة على تفويض الآخرين بمهام معينة

يمكنني التمييز بين المهام التي يتعين عليّ القيام بها بنفسي وتلك التي يمكنني تمريرها إلى الآخرين  
يمكنني التعرف على القدرات الفردية للآخرين، وبالتالي نقل المهام إليهم وفقاً لنقاط القوة الخاصة بهم .  
أنا أثق في مهارات الآخرين و بأنهم سيعملون على مهامهم بشكل مستقل ويتحملون المسؤولية عنها .



الوحدة 15

### القدرة على التحليل

يمكنني استيعاب وتنظيم سياقات واسعة ومعقدة في وقت مناسب ، واستخلاص الأساسيات وتقديمها بطريقة مفهومة بشكل عام.



الوحدة 4

الوحدة 8

الوحدة 9

الوحدة 14

الوحدة 15



### مهارات التقييم

يمكنني فهم المواقف والسياقات والعمليات وتقييمها بموضوعية وتقييم العواقب المحتملة.



الوحدة 15      الوحدة 12      الوحدة 9      الوحدة 8      الوحدة 5

### المهارات المفاهيمية

يمكنني استيعاب الموقف واستخلاص النتائج المناسبة منه.

يمكنني ترجمة الأفكار والتصورات إلى أهداف ومحتوى وتطوير خطوات العمل المناسبة.

عند القيام بذلك فإنني أخذ أيضًا الظروف الإطارية الحالية بعين الاعتبار.



الوحدة 15      الوحدة 10      الوحدة 9      الوحدة 8      الوحدة 5

### التعامل مع عدم اليقين والغموض والمخاطر

أنا على استعداد لسلوك طرق جديدة وليست آمنة بعد، ومع ذلك، أقوم بذلك بعناية: يمكنني تقييم المواقف المعينة بشكل صحيح، وجمع المعلومات وإشراك الخبراء في القرار.



الوحدة 15      الوحدة 12      الوحدة 5      الوحدة 4

### التركيز على العملاء

يمكنني التعرف على احتياجات العملاء / الشركاء وما إلى ذلك، والتعامل معها بشكل مناسب من حيث الخدمة والجودة. أظهر تقديري لعملائي وأحترم مصالحهم في نفس الوقت



الوحدة 11

الوحدة 13

الوحدة 14



### الوعي البيئي

أقوم دائماً بتحديث معرفتي بما يخص حماية البيئة بشكل مسؤول وأمتنع عن السلوك الذي يضر بالبيئة.



الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 6

### الكفاءة المالية والاقتصادية

يمكنني وضع الميزانية لنشاط بسيط. يمكنني العثور على خيارات التمويل وإدارة الميزانية لنشاطي صانع للقيمة. يمكنني وضع خطة للاستدامة المالية لنشاط صانع للقيمة.



الوحدة 7

الوحدة 8



### الاستمرارية- التفكير إلى الأمام

يمكنني تقييم التطورات المستقبلية من خلال المعلومات التي جمعتها بنفسني، ومن خلال تفكيري، والتصرف وفقاً لذلك ببصيرة. أقوم بتكييف سلوكي مع رؤيتي الخاصة للمستقبل.



وحدة 1

الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 6





### بدء التغيير وتنفيذه

أنا منفتح على الأشياء الجديدة و الغير معروفة أرى التغييرات كفرص للمستقبل. أحب تطوير رؤى جديدة .  
وأنا على دراية بالظروف الجديدة والمسارات(الحلول) الجديدة المرتبطة بها. أنا أقود التغيير إلى الأمام دون  
إغفال أصحاب المصلحة الآخرين.



الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 11

الوحدة 13

### حشد الموارد

يمكنني العثور على الموارد واستخدامها بشكل مسؤول. يمكنني جمع وإدارة أنواع مختلفة من الموارد لخلق  
قيمة للآخرين. يمكنني تحديد استراتيجيات لتعبئة الموارد التي أحتاجها لصنع قيمة للآخرين .



الوحدة 2

الوحدة 8

الوحدة 10

### التخطيط والإدارة

يمكنني ترجمة الأهداف إلى مهام عمل ، وأقوم بالاستفادة المثلى من الموارد المتاحة. عند القيام بذلك، فإنني  
أخذ التجارب السابقة والتطورات المستقبلية بعين الاعتبار . يمكنني تنسيق مهام العمل المختلفة مع بعضها  
البعض وإدخالها في تسلسل ذي معنى.



الوحدة 8

الوحدة 9

الوحدة 10

الوحدة 15



### القدرة على حل المشاكل

يمكنني التعرف على ما يجعل المشكلة مشكلة حقيقية بالفعل. عند القيام بذلك، يمكنني تذكر الروابط بين السبب والنتيجة، وبناءً على ذلك، يمكنني تحديد وتقييم الفرص والمخاطر المرتبطة بالمشكلة وتطوير الحلول المناسبة مع إشراك الأشخاص المعنيين أيضًا.



الوحدة 10

الوحدة 12

الوحدة 15

### إدارة الإجهاد - المرونة

يمكنني أن أظل متحكمًا في نفسي ومستقرًا انفعاليًا في موقف مليء بالتوتر و أؤدي عملي بمتابرة قدر الإمكان. ومع ذلك أقوم أيضًا بتقليل التوتر الذي أعانيه من خلال الأنشطة المناسبة مثل الرياضة.



الوحدة 5

الوحدة 15

### إدارة الوقت

يمكنني تحديد أولويات المهام وفقًا لأهدافي وإكمالها في الوقت المحدد. بالنسبة للمشاريع الأكبر، يمكنني وضع جدول زمني والالتزام به. علاوة على ذلك، أتأكد أيضًا من إتاحة الوقت لنفسي لفترات الراحة والنقاهة.



الوحدة 9

الوحدة 15



### استخدام المعارف والمعلومات

أعلم أنه ليس عليّ أن أعرف كل شيء . ومع ذلك، أعرف أين أجد المعلومات التي احتاجها . يمكنني التمييز بين المعلومات المهمة وغير المهمة .لدي نظرة عامة على مهام /اهتمامات الآخرين ويمكنني أن أمدّهم بمعرفتي بالشكل المناسب .



الوحدة 2

الوحدة 4

الوحدة 5

الوحدة 13

الوحدة 14

## التمرين ١

**M3\_E1 : مهارات مهمة لأعمال الخضراء**

انظر بعناية إلى كل مهارة في القائمة أعلاه وفكر فيما يلي

هل هذه المهارة مهمة لعملك الأخضر؟

سوف تكتشف: ليست كل مهارة شخصية مهمة لما تنوي القيام به ، لذلك ، لا تنزعج لأننا نقدم الكثير من الأصناف هنا. أنت بحاجة إلى معرفة المهارات التي ستحتاجها في عملك الصديق للبيئة بالتحديد.

افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة. اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة.

ضع قائمة بجميع المهارات التي تعتقد أنك ستحتاجها لعملك الأخضر. اترك بعض المساحة أسفل كل مهارة لتمكين من إضافة ملاحظتك في التمرين التالي.

## تمرين ٢

## M3\_E2 : المهارات التي أتقنتها بالفعل

في هذا التمرين ، ستكتشف المهارات التي تملكها بالفعل من القائمة التي قمت بإنشائها في التمرين 1 .  
كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت قد أتقنت مهارة معينة؟

يجب أن تكون قادرًا على وصف (على الأقل) موقف واحد محدد، أظهرت فيه هذه المهارة - من الأفضل أن تتمكن من وصف العديد من المواقف !

لذا لا يكفي أن أقول :إنني أمتلك هذه المهارة الناعمة، لأن هذا لن يشكل اعداداً جيداً لعملك .سيكون من الأفضل أن تفكر بشكل مكثف في كل خاصية.

ستعرف بأنك تمتلك هذه الميزة إذا كان بإمكانك الإجابة على هذه الأسئلة جيداً في هذا التمرين .

خذ القائمة من التمرين ١ و في المساحة الموجودة أسفل كل مهارة ، أجب عن الأسئلة التالية برؤوس الأقلام .

أين أظهرت مهارتي هذه ؟

- فكر في الموقف ، عمرك ، السياق

كيف اظهرت هذه المهارة ؟

- ماذا فعلت بشكل ملموس ؟

ما الذي حققته بهذه المهارة ؟

- ما الذي يمكنك إدخاله وتغييره والتأثير عليه؟



سيساعدك هذا التمرين على تحديد المهارات التي تتقنها بالفعل. لا تقلق إذا كان عليك ترك المساحات الموجودة أسفل بعض المهارات في قائمتك فارغة.  
حافظ على تركيزك وكن على دراية بنقاط قوتك. هذه هي القوة التي لديك بالفعل لبدء عملك.  
لون المهارات التي تتقنها بالفعل في قائمتك بلون ساطع.

## تمرين ٣

**M 3\_E 3 : المهارات التي أريد تحسينها أو الاستعانة بمصادر خارجية**

للقيام بهذا التمرين خذ مرة أخرى قائمة المهارات الخاصة بك. الآن ألق نظرة فاحصة على المهارات الموجودة في قائمتك و التي يوجد مساحة فارغة أسفلها. يبدو أنك اعتبرت هذه المهارات ضرورية لأعمالك الخضراء، لكنك لا تتقن هذه المهارات بشكل مُرضٍ في الوقت الحالي. اختر ثلاثة منها تريد البدء بها وقم بتلوينها بلون قوي آخر.

في نهاية قائمتك، دَوِّن ملاحظات حول كل من المهارات الثلاث الجديدة التي تريد اكتسابها .

في أي مواقف سأحتاج إلى هذه المهارة الجديدة؟

ما هي الفرص المتاحة لي لتحسين هذه المهارة وتدريبها ؟

في قائمة المهارات في هذه الوحدة ، ستجد مراجع لمزيد من المعلومات حول هذه المهارة في وحدات أخرى. ماذا عن المهارات الأخرى الموجودة في قائمتك والتي لا تتقنها بشكل مرض بعد ؟ لا تقلق فأنت لا تحتاج إلى أن تكون قادرًا على فعل كل شيء. فكر في كيفية تعويضهم أو الاستعانة بمصادر خارجية. ولا تنسى تدوين ملاحظتك حول ذلك.

عند الانتهاء من التدريبات ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين ، واحفظه في مجلد الوحدة ٣. إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها .



## التعاطف مع الآخرين والاستماع الفعال - الآراء الأخرى كفرصة لأفكار جديدة



الصورة ٢ : التواصل

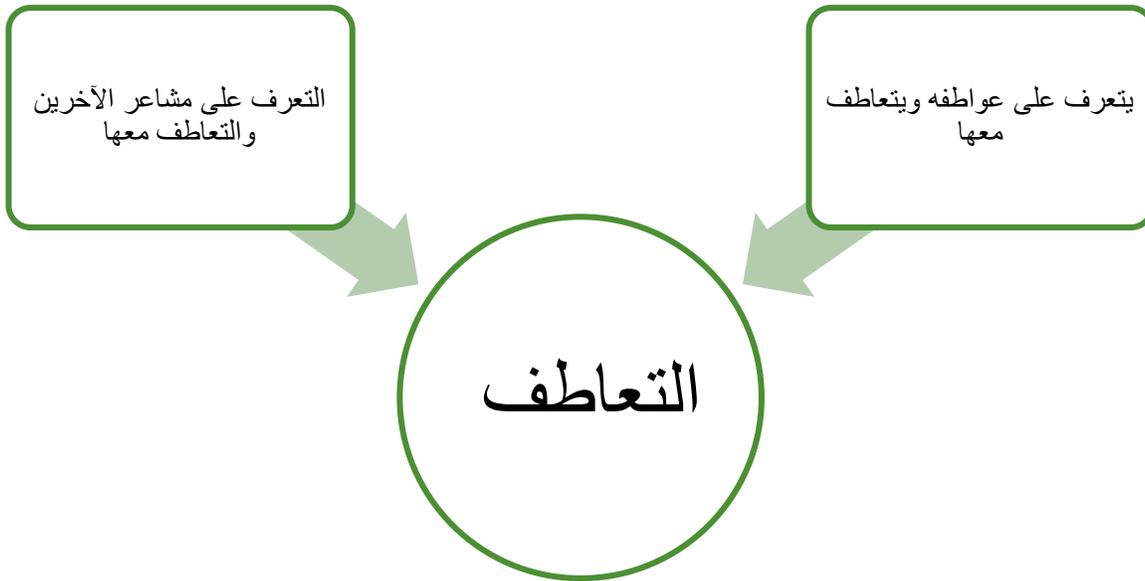
في هذا الجزء من الوحدة، سوف تقوم بتدريب بعض مهارات التواصل الهامة التي يحتاجها رائد الأعمال الناجح : التعاطف والاستماع النشط كشرط للتعلم من الآخرين وفتح فرص جديدة .

## العطف

لقد أوضحنا بالفعل ما هو المقصود بالتعاطف إنها إحدى كفاءات التواصل الاجتماعي . وها هنا سنورد التعريف مرة أخرى.

أنا مهتم بالأشخاص الآخرين وقضاياهم / موافقهم ويمكنني التواصل بسهولة . يمكنني التعاطف مع مشاكل الآخرين. يمكنني الاستماع، باهتمام بما هي وكيفية ما يخبرني به الآخرون. في الوقت نفسه ، أبقى على مسافة كافية حتى لا أجعل صعوبات الآخرين هي نفسي.

التعاطف هو القدرة على التعرف والتعاطف مع مشاعرك ومشاعر الآخرين .

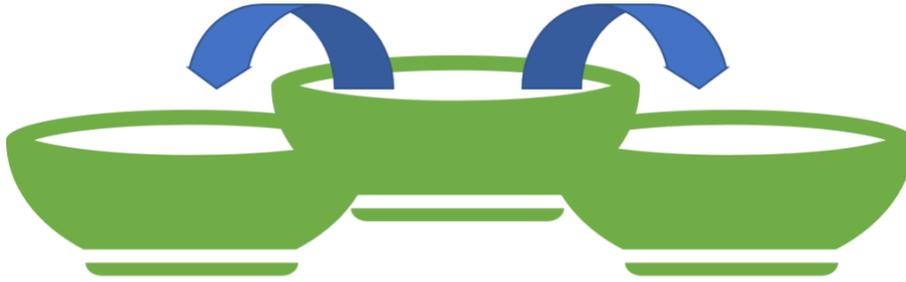


من الرسم أعلاه يتضح ما يلي : لا يمكنك التعاطف مع شخص آخر إذا لم تكن متعاطفًا مع نفسك في نفس الوقت.

لذا فإن الانفتاح على احتياجاتك ومشاعرك ليس تصرفاً أنانياً ، لا بل إنه مهم أيضاً لتكون منفتحاً ومتعاطفًا مع الآخرين.

كيف ذلك ؟

تخيل وعاءً ، وعاء مليء بالعناصر المغذية. هذا الوعاء ممتلئ لدرجة أنه يفيض ويوزع هذا المزيج اللذيذ على الأوعية الأخرى و يقوم بذلك طالما أنه يملئ نفسه. إذا لم يحدث ذلك ، فسوف يفقد الوعاء كل محتواه تدريجياً حتى يفرغ تماماً. ولن يتبقى شيئاً ليعطيه للأوعية الأخرى ففاقد الشيء لا يعطيه.



وعاء المواد المغذية يمتلك أنت.

إذا لم تهتم باحتياجاتك ومشاعرك، فلا يمكنك الاهتمام باحتياجات ومشاعر الآخرين و ستصبح فارغاً من الداخل و ليس لديك ما تعطيه.

كيف يحدث ذلك عملياً ؟ سنوضح ذلك في الأمثلة التالية :

## تمرين 4

M3\_E4 : التعاطف



فكر في نزاع لم يسر بشكل خاص على ما يرام . الآن حاول أن تسترجع هذه المواجهة كما لو كانت الآن ثم حاول مراقبة نفسك وأنت تمر بهذا الموقف . الآن أنت اذاً المراقب الذي يقوم بمراقبتك وأنت تمر بهذا الموقف غير السار. قد يكون هذا غريباً بعض الشيء، لكن استمر في محاولة مراقبة نفسك وأنت تمر بهذا الموقف. كمراقب، يرجى أن تكون متعاطفاً مع نفسك.

بالنسبة لهذا التمرين، من المهم ألا تكون ناقدًا ولا تلوم نفسك . فقط ركز على احتياجاتك ومشاعرك.

الآن ، اسأل نفسك الأسئلة التالية

هل أصبحت على علم باحتياجاتك ومشاعرك؟ الآن، حان الوقت الآن لتوجيه الانتباه إلى الطرف المقابل . لأن هذا الشخص الذي تتجادل معه لديه أيضاً مشاعر واحتياجات . لذا من فضلك كن متعاطفاً مع الشخص الآخر واسأل نفسك الأسئلة التالية:



كيف حال الطرف المقابل في الوقت الحالي؟

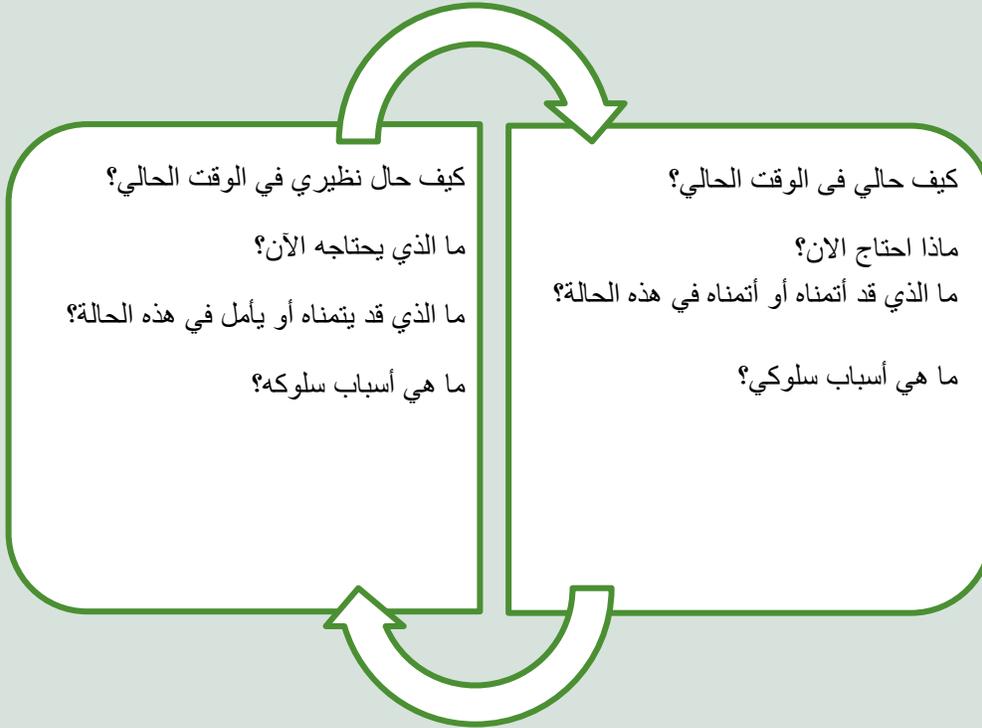
ما الذي يحتاجه الآن؟

ما الذي يتمناه أو يأمل به في هذه الحالة؟

ما هي أسباب سلوكه؟

هل تعاطفت أيضاً مع الشخص الآخر في هذا الموقف؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، فتهانينا إذا لم يكن الأمر كذلك فهذه علامة على أنك ما زلت بحاجة إلى التدريب قليلاً .

في حياتك اليومية، حاول طرح الأسئلة المطروحة في هذا التمرين بشكل متكرر .وإذا وجدت نفسك في موقف مشابه مرة أخرى ، فستتمكن من إدارته بشكل أفضل من خلال التعاطف مع نفسك ومع نظيرك في نفس الوقت.



## الاستماع النشط

هل تعرف كيف تتعرف على الاستماع النشط بسهولة؟  
أفضل طريقة لتوضيح ذلك هي بالرسم التالي :



في الاستماع الفعال ، تولي اهتمامك الكامل للشخص المتحدث (المتحدث ١) ،  
لذلك سوف تقوم بوقفه عن الكلام قبل أن تبدأ في التحدث ( المتحدث ٢) لماذا؟ لأنك تصغي بشكل كامل إلى  
المتحدث ١.

ولكن في كثير من الأحيان، يكون العكس تمامًا ، شخص ما يتحدث ، وأثناء حديث هذا الشخص ، يفكر الآخر  
بالفعل فيما يريد أن يقوله ردًا على المتحدث . إنه يفكر في هذه الاثناء بالحجج المنطقية .

من الناحية التخطيطية ، يبدو الأمر كما يلي



ماذا يحدث أثناء الاستماع غير النشط؟ يضع الكثير مما يريد الشخص الآخر أن يخبرنا به لأننا لم نعد نستمع  
إليه حقًا، حيث نقضي معظم وقتنا في التفكير في حججنا بينما يتحدث الشخص الآخر خلال ذلك الوقت . بالتالي  
فإننا لا نستطيع الاصغاء الى الطرف الآخر.

ونتيجة لذلك، قد يفوتك تلميحا من هنا وآخر من هناك قد يكون مهمًا بالنسبة لك . على سبيل المثال،احتمال ما لم  
تفكر فيه بعد.

ولكن بشكل خاص في مجال الأعمال ، يجب أن تكون منفتحًا على الأفكار الجديدة . وخاصة في مجال الأعمال  
الخضراء ، هناك طلب على الأفكار الجديدة بشكل خاص.

## طرق لممارسة الاستماع النشط

والآن ماهي الإمكانيات المتوفرة لممارسة الاستماع النشط في الحياة اليومية؟

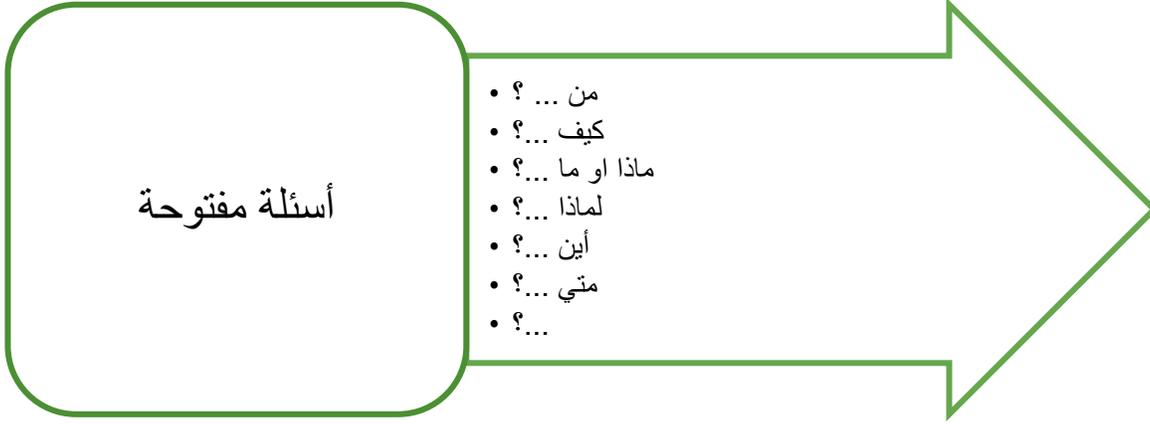
ما هي الطرق المفيدة؟ سنقدم لك بعض منها بإيجاز .

## اطرح أسئلة مفتوحة لمعرفة المزيد

ما هي الأسئلة المفتوحة؟

الأسئلة المفتوحة أساسية في محادثة متعمقة.

الأسئلة المفتوحة تبدأ دائماً بسؤال محدد: من وكيف وماذا ولماذا ...؟



لكن الميزة الأكثر أهمية بالتأكيد هي: أنه لا يمكن الإجابة على الأسئلة المفتوحة بنعم أو لا.

تستدعي الأسئلة المفتوحة دائماً ، مساهمة بشكل أكبر في موضوع ما.

## تمرين 5

M 3\_E 5: أسئلة مفتوحة

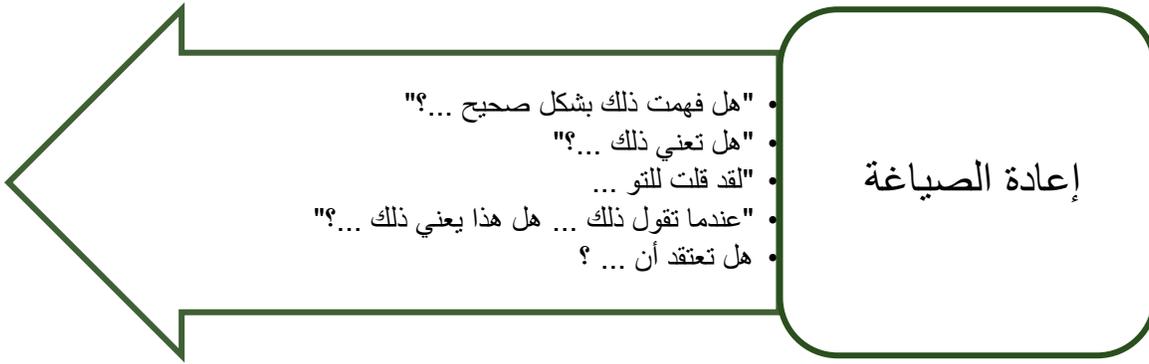


فكر في محادثة مهنية مهمة يمكن أن تكون محادثة مع عميل، أو أن تكون أيضًا محادثة مع هيئة تمويل محتملة. فكر فيما تريد أن تتوصل إليه في هذه المحادثة.

افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة. اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة. اكتب الآن أكبر عدد ممكن من الأسئلة المفتوحة التي تنوي طرحه. عند الانتهاء من التدريبات، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين، واحفظه في مجلد الوحدة 3. إذا قمت بالتمرين على الورق، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحفظها

## أعد صياغة ما سمعته

- إعادة الصياغة هي طريقة للتأكد من أنك فهمت الشخص الذي تتحدث إليه.
- تعني إعادة الصياغة إعادة إنتاج ما فهمته من الشخص الآخر بكلماتك الخاصة .
- من المهم عدم قول الشيء نفسه الذي قاله الشخص الآخر.
- لا يتعلق الأمر بمجرد التكرار.
- بهذه الطريقة ، يمكنك معرفة ما إذا كنت قد فهمت محتوى البيان بشكل صحيح.



مثال :

قام عميلك الجيد بزيارتك في معرض تجاري لمنتجات الاقتصاد الأخضر. اليوم يأتي إلى متجرك ويقول:

لم يعجبني عرض المنتجات ! وتقريباً لم يتحدث إليّ أحد

أنت الآن تعيد صياغة ما قاله :

هل تعتقد أنه من الأفضل لو تحدثت معك أكثر بعد العرض ؟

يرد عميلك:

نعم ، كان من الممكن أن يكون هذا لطيفاً جداً! لأنه كان لدي بعض الأسئلة التي أردت أن أ طرحها عليك عن منتج واحد من منتجاتك . ولكن كان هناك الكثير من الزوار في المعرض التجاري ، وكان من المستحيل التحدث إليك .

## تمرين 6

M3\_E6 : إعادة الصياغة



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة .اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة.

أدناه ستجد بعض العبارات . يرجى إعادة صياغة هذه العبارات.

افعل ذلك بصيغة مكتوبة ، كما في النموذج أدناه.

استخدم المقدمات التالية وفكر أيضًا في مقدمات جديدة

- هل فهمت ذلك بشكل صحيح...؟
- هل تعني ذلك...؟
- ... لقد قلت للتو
- عندما تقول ذلك ...هل هذا يعني ذلك...؟
- هل تعني ذلك...؟

العبارة :

لست متأكدًا مما إذا كانت هذه المنتجات عضوية .

ما الذي يثبت لي أن هذه المنتجات ليست بضاعة رديئة !

إعادة الصياغة (مثال )

أفهم أنه من المهم بالنسبة لك شراء سلع عضوية حقيقية وأنت بحاجة إلى دليل على ذلك .

العبارة:

لا أعرف طريقي للتغلب على كل هذه الفوضى على الإطلاق .

لا توجد نظرة عامة على الإطلاق.

إعادة الصياغة



العبارة:

كنا مستائين للغاية من العملية برمتها! لقد بدأ الاستياء منذ المحادثة الأولى. وبالمثل ، لم يكن الدعم بعد ذلك مرضياً للغاية .

إعادة الصياغة

عند الانتهاء من التدريبات ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين ، واحفظه في المجلد الوحدة ٣ . إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورةً قابلة للقراءة واحفظها .

### لخص ما سمعته

أن تلخص يعني أن تقوم بتلخيص المعلومات التي تلقيتها من الطرف الآخر تلخيصًا موجزًا للمعلومات.

غالبًا ما يكون من الضروري تلخيص ما قيل في النهاية .

بهذه الطريقة، يمكن لشريكك إضافة شيء ما أو تغيير شيء ما.

بهذه الطريقة، سنقلل من إمكانية حدوث سوء الفهم.



## تمرين 7

M3\_E7 : التلخيص



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة .اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة.  
لخص النص أدناه كتابةً بكلماتك الخاصة :

تعتبر عواقب تغير المناخ من الأسباب الرئيسية للجوع والفقر في جميع أنحاء العالم .لكن هذا ليس كل شيء :ستؤدي التغيرات المناخية بشكل متزايد إلى فشل المحاصيل وتدمير الظروف المناخية القاسية.  
بالتالي سيضطر المزيد من الناس إلى مغادرة منازلهم . القادم هو الهجرة المناخية .  
هذا و يقدر البنك الدولي أن ما يصل إلى 143 مليون شخص يمكن أن يصبحوا لاجئين بسبب المناخ بحلول عام 2050. السبب: هو أن التأثير على موطنهم ومعيشتهم دراماتيكي لدرجة أنهم لا يرون مخرجًا آخر سوى الهجرة .  
تتعدد أسباب اللجوء المناخي وتتنوع من منطقة إلى أخرى .على سبيل المثال ، يتسبب ارتفاع مستوى سطح البحر في بلدان مثل بنغلاديش وفيتنام في غمر المناطق الساحلية والدلتا بشكل متكرر وتدمير الأراضي الصالحة للزراعة بواسطة المياه المالحة .في العديد من بلدان جنوب آسيا و بلدان جنوب الصحراء في افريقيا ، تتزايد موجات الجفاف والعواصف وغيرها من الظواهر المناخية المتطرفة ، مما يتسبب في كثير من الأحيان في فقدان الناس لمنازلهم وسبل عيشهم الزراعية الصغيرة.  
لم يعد لدى الناس أي شيء لإبقائهم في منطقتهم - لقد أصبحوا لاجئي المناخ

عند الانتهاء من التدريبات ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين ، واحفظه في مجلد الوحدة ٣. إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحفظها .

## آراء أخرى كفرصة لأفكار جديدة

في الفصلين السابقين ، نظرنا في التعاطف والاستماع الفعال .الآن نريد أن ننتقل إلى أولئك الذين لديهم رأي مختلف عنك .يمكن أن تكون الآراء الأخرى إثراء لك. ويمكن للآراء الأخرى أن تمنحك أفكارًا جديدة ، و أفكاراً ما كنت لتفكر بها لولا ذلك .

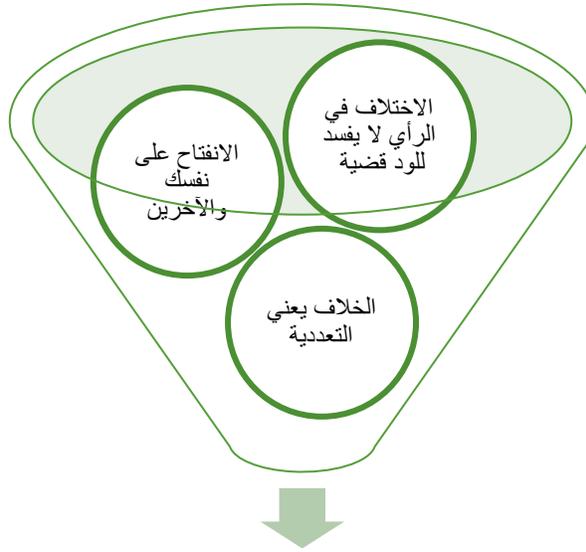
لذلك ، يمكن أن تكون الآراء المختلفة فرصة لك.

كما سترى بعد قليل ، فإن التعاطف والاستماع الفعال مفيدان للغاية في تحويل الآراء المختلفة إلى فرص .

في ما يلي ، نريد أن نعرض لك نموذجًا يمكنه مساعدتك في رؤية الآراء الأخرى كفرص .

كما هو الحال غالبًا في الحياة ، يتعلق الأمر بالاتجاه الداخلي للفرد.

لكن أولاً ، دعنا نلقي نظرة فاحصة على النصائح الثلاث التي يمكن أن تساعدك في إدراك الآراء الأخرى على أنها فرص



فرصة لأفكار جديدة

## الخلافاً لا يجب أن تكون صراعات

غالبًا ما يبدأ الناس في الجدل عندما يكون لديهم آراء مختلفة. لكن هذا لا يجب أن يكون هو الحال! هناك أيضًا إمكانية أن تتعلم من بعضكم البعض. وهنا ، بالطبع ، الاستماع الفعال مهم جدًا! يمكن لشخص آخر مساعدتنا في التعرف على منظور آخر إذا كنا مستعدين لذلك وهذه مسألة توجه داخلي. ولا يعني ذلك أيضًا أنه يجب عليك التخلي عن رأيك على الفور. ففي كثير من الأحيان هناك أكثر من حقيقة واحدة

مثل هنا ، على سبيل المثال في كلتا الحالتين ، هو قفل



الصورة ٣ : منظورات مختلفة

قد يرى شخص القفل من الأمام ويصفه كما يراه. قد يرى شخص آخر نفس القفل من الأسفل ويصفه بشكل مختلف. ما هو الوصف الصحيح برأيك؟

غالبًا ما نفوت الكثير، ولا ينبغي علينا أن نعرف كل شيء أيضًا. يمكننا نحن البشر أن نساعد بعضنا البعض من خلال مشاركة آراءنا ووجهات نظرنا الشخصية عن الحقيقة. عند القيام بذلك، علينا الاستماع بشكل نشط إلى نظرائنا.

## الانفتاح على نفسك وعلى الآخرين

هنا سيكون تبني اتجاه منفتح مفيداً .

والانفتاح له علاقة كبيرة بالتعاطف. تذكر ما قلناه عن التعاطف. تذكر صورة السابقة عن الأوعية .  
التعاطف يحتاج إلى الانفتاح . مواجهة نفسك و قابلية التأثر بالآخرين . هذا التوجه يتيح لك الاستماع إلى الأفكار و التصورات الأخرى ، و يتيح لك قبول آراء أخرى ، حتى لو كانت مختلفة تماماً عن أرائك.

لقد تعلمت في الفصل الخاص بالتعاطف ، كيفية التدريب على تبني اتجاه منفتح تجاه الآخرين .

تذكر الأسئلة التي يمكنك طرحها على نفسك. ستساعدك هذه الأسئلة على التعاطف مع نفسك والآخرين ،

وعلى أن تكون أكثر انفتاحاً على الآخرين.

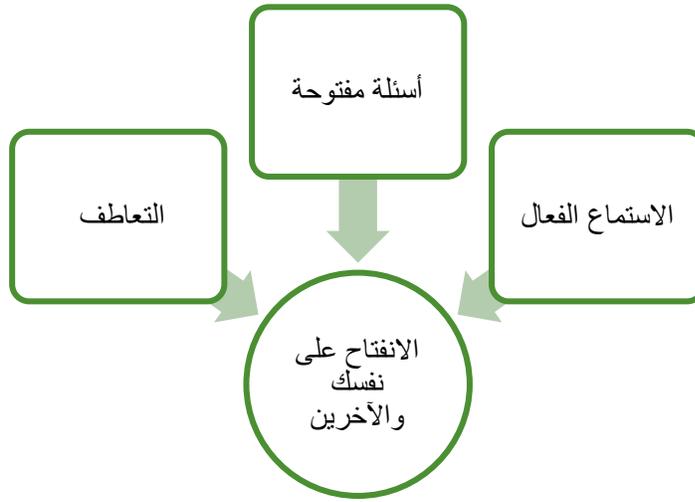
هناك العديد من المزايا لامتلاك عقل متفتح :



فكيف تحافظ على انفتاحك في الخلاف؟

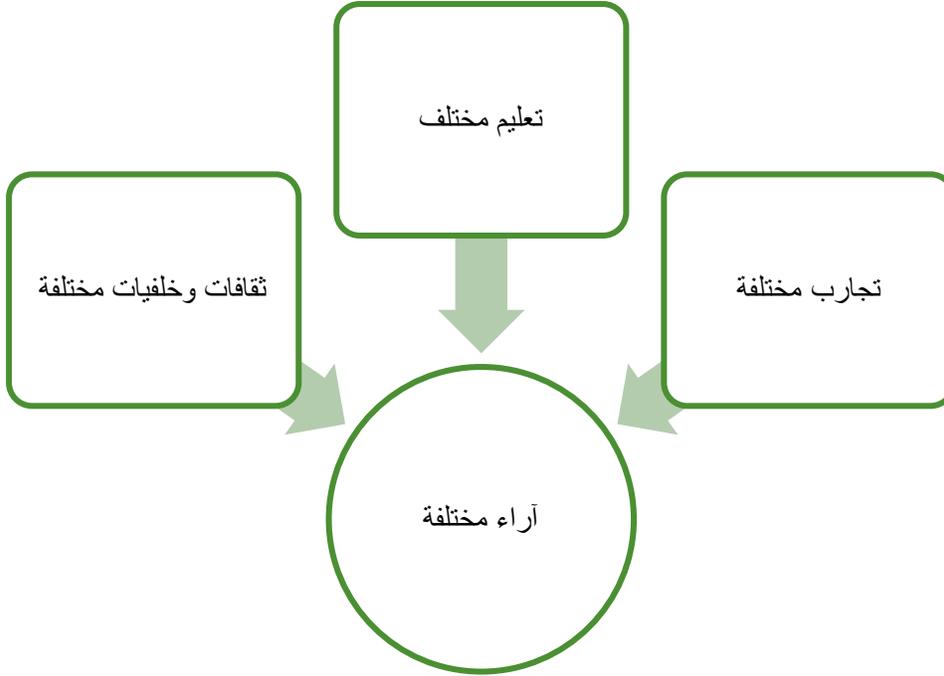
اسأل الكثير من الأسئلة يرجى تذكر ما تعلمته عن الأسئلة المفتوحة في فصل "طرق لممارسة الاستماع النشط" ستساعدك الأسئلة المفتوحة على فهم سبب اختلاف رأي شخص آخر عن رأيك .  
تظهر فائدة هذه الأسئلة على وجه الخصوص ، في أنها تستدعي من نظيرك ، أن يشرح سبب تبنيه لهذا الرأي بعينه

وبالطبع ، فإن الاستماع الفعال يساعد هنا أيضاً.



## الخلاف يعني التعددية

كيف تظهر وجهات النظر المختلفة؟ تأتي الآراء المختلفة من خلال التأثيرات التالية:



يمكن أن يكون لدى الأشخاص من ثقافات وخلفيات مختلفة وجهات نظر مختلفة جدًا بسبب تربيتهم وخبراتهم.

الشيء المهم هو: أن تجارب شخص ما من ثقافة أخرى صالحة تمامًا مثل تجاربك!

على أي حال ، من المفيد البحث عن القواسم المشتركة بدلاً من إبراز الاختلافات. تتمثل إحدى طرق اكتشاف القواسم المشتركة في التعاطف مع احتياجات الشخص الآخر.



الوحدة 10

## قم بتحديث وتحسين المهارات الرقمية اللازمة لأعمالك الخضراء

في الجزء الأخير من هذه الوحدة ، ستضيف المهارات الرقمية إلى قائمة المهارات اللازمة لعملك الأخضر.  
يمكن تقسيم المهارات الرقمية إلى فئتين :



الفئة الأولى هي المهارات التي تنطبق على كل عمل تجاري ، لذا فهي عامة. والمهارات في الفئة الثانية هي تلك المهارات ذات الصلة فقط باحتياجات عملك ، لذا فهي أكثر تحديداً. بينما تتطلب بعض الأعمال مستوى أساسياً من المهارات الرقمية ، تتطلب أعمال أخرى مستوى أكثر تقدماً

قد تحتاج إلى تطوير بعض مهاراتك الرقمية ، بينما قد تكون مهارات أخرى متوفرة بالفعل أو يمكن تحسينها . لا أحد يمتلك كل المهارات . لذلك ، قد تحتاج بعض هذه المهارات إلى الاستعانة بمصادر خارجية .

في مشروعك الصديق للبيئة المخطط له ، من الضروري أن تحدد بعناية بما هي المهارات الرقمية العامة المطلوبة؟ ما هي المهارات الرقمية الضرورية بشكل حيوي للمكان الذي تريد أن تبدأ فيه عملك الصديق للبيئة؟ ستجد أدناه أوصافاً لست مهارات رقمية أساسية عامة وواحدة حول مهارات رقمية خاصة.

بعد كل وصف، سيتم طرح أسئلة عليك للمساعدة في توضيح مستوى خبرتك وضرورة كل مهارة لعملك.

## المهارات الرقمية العامة

المهارات الرقمية التالية عالمية لجميع الشركات التي لها وجود عبر الإنترنت



### تحديد و استخدام الأجهزة

يمكن أيضًا استخدام العديد من الأجهزة الرقمية - أجهزة كمبيوتر سطح المكتب وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية والأجهزة المختلطة مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة التي من الممكن أن تستخدم كجهاز لوحي.

علاوة على ذلك ، هناك الكثير من الأجهزة الطرفية ، مثل الماوس ، ولوحات المفاتيح ، والطابعات والمساحات الضوئية ، والأجهزة متعددة الوظائف ، وكاميرات الويب ، وما إلى ذلك.

هذا التنوع في الأجهزة مفيد لأنه يستجيب لاحتياجات العمل. تعد مهارات اختيار الأجهزة المناسبة واستخدامها مهارة فنية أساسية للتعرف على الاحتياجات المحددة لعملك والجهاز الذي يناسبها.

### العثور على حلول و التعامل مع معلومة

تتيح لنا هذه مهارات إيجاد الحلول والتعامل مع المعلومات، ترقية أي مهارات أخرى وتوسيع نطاقها ، ولهذا السبب ، فهذه هي أهم المهارات.

في كثير من الحالات ، تعد البيانات من أكثر الموارد قيمة في العمل وهي أساس لاتخاذ قرارات مستنيرة.

قد تكون القدرة على العثور على المعلومات الضرورية هي الحل للعديد من مشكلات الأعمال. إنها مهارة تغطي الدورة الكاملة لتطوير الأعمال.



إن إيجاد الحلول والتعامل مع المعلومات هو أيضًا طريقة من طرق التعلم الغير رسمي بناءً على الاحتياجات . نظرًا لوجود الكثير من موارد المعلومات المجانية عالية الجودة مثل الكتيبات الإرشادية والبرامج التعليمية والعروض التقديمية ومقاطع الفيديو التوضيحية ، فقد أصبح اكتساب مهارات ومعارف جديدة حول موضوعات مختارة أسهل من أي وقت مضى.



وحدة 1

الوحدة 2

## مهارات البرامج الإنتاجية

تنتج برامج الإنتاجية معلومات (المستندات والجداول والصور والعروض التقديمية والمخططات وغيرها) البرامج الإنتاجية الرئيسية هي معالج النصوص (Microsoft Word و Google Docs) و معالج الجداول (Microsoft Excel و Google Sheets) و برامج العروض التقديمية (Microsoft PowerPoint و Google Slides) مهارات استخدام هذه البرامج ضرورية لجميع الشركات

على المستوى الأساسي ، تتضمن هذه المهارات إنشاء مستندات أساسية في معالج النصوص ، وإنشاء جداول بصيغ بسيطة في جدول بيانات ، وإنشاء عرض تقديمي بسيط باستخدام القوالب في برنامج العرض التقديمي. على مستوى أكثر تقدمًا ، تتضمن هذه المهارات إنشاء مستندات أكثر تعقيدًا في معالج الكلمات ، وتصميم المخططات ، وإنشاء جداول مع الصيغ والوظائف والرسومات في جداول البيانات ، وإنشاء عرض تقديمي تفاعلي ومتحرك.



الوحدة 8

## مهارات التواصل الرقمي

نتواصل مع بعضنا البعض بطرق متنوعة بفضل التكنولوجيا  
تتضمن هذه المهارات الأساسية إرسال رسائل البريد الإلكتروني أو إنشاء منشور على Facebook أو  
إرسال رسائل عبر WhatsApp, Messenger, Viber  
أو المشاركة في اجتماع عبر الإنترنت من خلال Teams, Zoom, Webex  
تتضمن مهارات الاتصال الرقمي أيضًا مشاركة الملفات والمستندات أو إرسالها إلى أشخاص آخرين .  
على مستوى أكثر تقدمًا ، تتضمن هذه المهارات إنشاء وصيانة موقع ويب ، وإنشاء مدونة ، وإنشاء إعلانات  
على وسائل التواصل الاجتماعي والتخطيط لها ، وما إلى ذلك



الوحدة 13

الوحدة 14

## التسويق الرقمي

يتعلق التسويق الرقمي بكيفية استخدام التقنيات عبر الإنترنت للترويج لعملك أو خدماتك وهو مرتبط أيضًا  
بالاتصالات يتم إنشاء هوية الأعمال، ومنتجاتها، وخدماتها عبر الإنترنت من خلال التسويق الرقمي يعد  
إنشاء استراتيجية تسويق رقمي أمرًا ضروريًا لجميع الشركات المتواجدة ، عبر الإنترنت حيث يكون  
التركيز على مهارات التسويق الرقمي.  
على المستوى الأساسي ، يتعلق التسويق الرقمي بالحفاظ على موقع الويب الخاص بك و / أو صفحات  
التواصل الاجتماعي للترويج لعملك أو منتجاتك أو خدمات .  
ويشمل ذلك التصور التفصيلي للموقع الإلكتروني - هل سيكون موقعًا للمعلومات فقط ، أم أنه سيكون من  
الممكن طلب المنتجات أو خدمات الحجز منه، اختيار لغة الموقع ، اختيار تصميم الموقع وألوانه المناسبة ،  
اختيار أفضل نطاق لموقعك على الويب يعد وجود مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي أساسيًا أيضًا للتسويق  
الرقمي ويرتبط بأي من وسائل التواصل الاجتماعي التي سيتم استخدامها ، والمحتوى الذي سيتم نشره ، وما  
إلى ذلك.



على المستوى المتقدم ، ترتبط مهارات التسويق الرقمي بإنشاء إعلانات وحملات عبر الإنترنت ، وتحسين نتائج محركات البحث ، وتسويق محركات البحث ، وتحليل البيانات ، وما إلى ذلك .



#### الوحدة 14

### كيف أكون آمن ومحمي ومسؤول على الإنترنت

على الرغم من أن الإنترنت هو مصدر لا يقدر بثمن للبيانات والمعلومات في العديد من الاتجاهات المختلفة، إلا أن هناك العديد من المخاطر في البيئة الافتراضية. قد يأتي الخطر بأشكال وصيغ عديدة مختلفة ، وقد ينتج عنه ضرر في اتجاهات مختلفة. هذه المخاطر مثل البريد العشوائي أو المصائد، والبرامج الضارة ، وبرامج الفدية ، وبرامج التجسس ، ، وغيرها الكثير .

قد لا يتوقف تأثير التهديد عبر الإنترنت على العمليات والجوانب التي تحدث عبر الإنترنت فحسب ، بل قد يضر أيضاً بالعمليات خارج العالم الرقمي. لهذا السبب يجب التأكيد بشدة على الوعي بالمخاطر عبر الإنترنت .

تعد المهارات المتعلقة بحماية نفسك وعائلتك وأجهزتك عبر الإنترنت ضرورية.

يجب تعلم أساسيات هذه المهارات لتحديد التهديد عبر الإنترنت.

سيسمح لك ذلك بمنع هذه المخاطر والتخفيف من حدتها، ومن الضروري التعرف على أنواع التهديدات المختلفة عبر الإنترنت وآليات عملها.

نظرًا لأن أنواع الهجمات الإلكترونية تتغير بشكل متكرر ، يكاد يكون من المستحيل على رواد الأعمال العاديين مواكبة آخر المستجدات والتفاعل دائمًا بشكل مناسب. لهذا السبب نوصي بالاتصال بأخصائي في حالة الطوارئ.



#### الوحدة 15

على الرغم من أن هذه مهارات أساسية وعامة، إلا أن هناك العديد من المهارات الأخرى .

سيؤدي اكتساب المزيد والمزيد من المهارات الرقمية إلى فتح آفاق جديدة ، كما أنه سيكون لديك القدرة على تحسين العمليات التجارية.



## المهارات الرقمية الخاصة بعمل ما

قد تتوقف الحاجة إلى المهارات الرقمية، اعتمادًا على خصوصية العمل ، و وفقًا لخصائص العمل .  
بعض الأمثلة على هذه المهارات، كتابة نصوص وصف المنتج، وتصميم الجرافيك، واستخدام برامج معينة  
وما إلى ذلك.

إن تحديد المهارات الرقمية الخاصة اللازمة لعملك هو عنصر حاسم في تطويرك كرائد أعمال .  
يمكن اكتساب المهارات الرقمية الخاصة أو تحسينها من خلال الدورات التدريبية المختلفة عبر الإنترنت  
ومقاطع الفيديو التعليمية والبرامج التعليمية والخطوط الإرشادية.  
إن معرفة كيفية العثور على المصدر الصحيح و على أفضل طريقة تعلم أمر ضروري لاكتساب مهارات  
خاصة جديدة لعملك .



## تمرين 8

## M 3\_E 8:التقييم الذاتي للمهارات الرقمية



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة .اكتب رقم الوحدة ورقم هذاالتمرين في رأس الصفحة.  
يرجى استخدام الأسئلة الرئيسية التالية للتفكر والتقييم الذاتي . أجب عن الأسئلة بشكل مكتوب :

- (1) ما نوع الأجهزة التي استخدمتها بالفعل؟
- (2) ما هي الأجهزة التي أحتاجها لأعمالي الخضراء الصديقة للبيئة؟
- (3) ما هي محركات البحث والمصادر عبر الإنترنت التي أستخدمها في أغلب الأحيان؟
- (4) ما هي المصادر عبر الإنترنت، التي أعرف أنها توفر معلومات حول أعمالي الخضراء؟
- (5) ما مدى رضائي عن الهيكل الذي أأخزن فيه المعلومات؟ ما الذي يمكنني تحسينه؟
- (6) ما نوع البرنامج الذي أعرفها، ولأي أغراض يمكنني استخدامها ؟
- (7) ما هي البرامج الإضافية التي سأحتاجها لأعمالي الصديقة للبيئة؟
- (8) ما هي طرق الاتصال عبر الإنترنت التي استخدمتها بالفعل ، ولأي غرض؟
- (9) ما هي طرق الاتصال المفضلة لجهات الاتصال المهنية (العملاء ، الشركاء ، الموردین)؟
- (10) ما المنصات أو الأدوات التي سأستخدمها لتمثيل عملي عبر الإنترنت؟
- (11) إلى أي مدى أنا على دراية بهذه المنصات والأدوات ووظائفها؟

12) هل هناك أي وظائف لست على دراية بها قد تنفيذ في تمثيل عملي عبر الإنترنت؟

13) ما الاحتياطات التي يجب علي اتخاذها لمنع التهديدات عبر الإنترنت؟

14) ما هي المهارات الرقمية الخاصة بمنطقة ومجال عملي؟

15) كيف سأكتسب أو أحسن المهارات الرقمية المطبقة على نموذج عملي ، إذا لزم الأمر؟

!عند الانتهاء من التدريبات ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين ، واحفظه في مجلد الوحدة 3

إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحفظها .

تهانينا!

لقد انتهيت من الوحدة الثالثة و الآن بإمكانك إجراء الاختبار على منصة Moodle لاختبار معلوماتك و التقدم للحصول على الشهادة من ECQA .



## قائمة المراجع

### المهارات الناعمة

Whitmore, Paul G., (1972): "What are soft skills?", Paper presented at the CONARC Soft Skills Conference, Texas

Whitmore, Paul G.; Fry, John P., (1972): "Soft Skills: Definition, Behavioral Model Analysis, Training Procedures. Professional Paper 3-74.", Research Report

Laker, Dennis R.; Powell, Jimmy L (2011): "The Differences between Hard and Soft Skills and Their Relative Impact on Training Transfer". Human Resource Development Quarterly. 22: 111-122

## قائمة الأشكال

0	الشكل 1: المهارات الناعمة المختلفة
28	الشكل 2: التواصل
42	الشكل 3: وجهات نظر مختلفة