

# أدوات التأمل المهني الذاتي التقنية



إعداد وتقديم /  
المشرف / ضحى خضرسبيه

# التأمل المهني الذاتي هو:

الاستقصاء الواعي والتفكير المتعمق والمنظم في الممارسات المهنية التي يزاولها الفرد، والتفكير المتأني في معتقداته وقيمه وخبراته للتعرف على المشكلات التي يواجهها وتحديد ما بدقتة بهدف الوصول إلى حل ينقل تلك الممارسة من شكل غير مرغوب به إلى ممارسة مستقبلية أفضل وأكثر تطوراً. كما "وردته الصيفي"



## فوائد التأمل المهني:

- للتأمل المهني الذاتي فوائد متعددة تعود على صاحبها بالكثير من الفوائد وكما ذكرته الصيفي فإن من فوائد التأمل المهني الذاتي:
- ينمي مهارات ومعلومات نتيجة عملية البحث والتعلم الذاتي بهدف الوصول للأفضل .
  - تتولد لديهم القدرة على توجيه الذات نحو أهدافه والعمل على تحقيقها
  - تحقق مستوى كبير من الوعي بالذات حول طبيعة وأثر الأداء وعيا يخلق فرصا للنمو والتطوير المهني .
  - دافعية للحصول على الأفضل بل ونقل الممارسة من كونها روتينية إلى ممارسة خلاقة مبدعة، وبالتالي استدامة التجديد في عمليات التعليم والتعلم .

## مستويات التأمل وكيفية تطبيقها:

هي كتابة يصف بها الفرد ما قام به أثناء العمل، فهي توضح جميع إنجازاته وأعماله .

الكتابة الوصفية

تأمل العمل ومحاولة بطرح حل واحد فقط، فهي تفسر مدى إنجازاته التي قام بها .

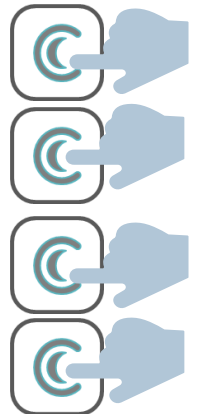
التأمل التفسيري

هو عبارة عن حوار داخلي يقوم به الأفراد لاختبار الفروض والحلول لحل المشكلات التي تواجههم

التأمل الحواري

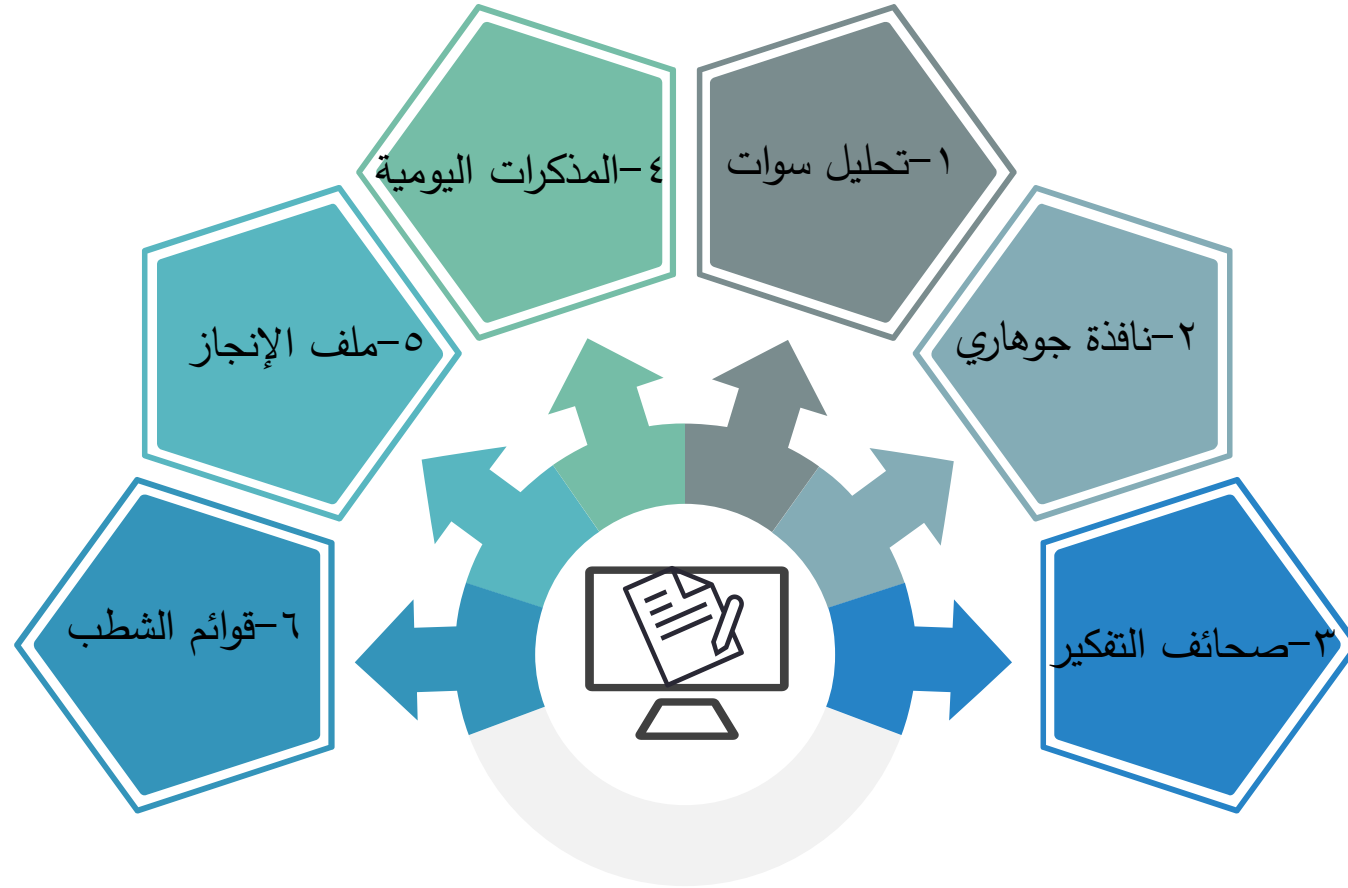
وعادة يكون تأمل جماعي قائم على مشاركة الزملاء في عملية النقد، ويعد محور للتغير وليس شرطاً أساسياً.

التأمل الناقد

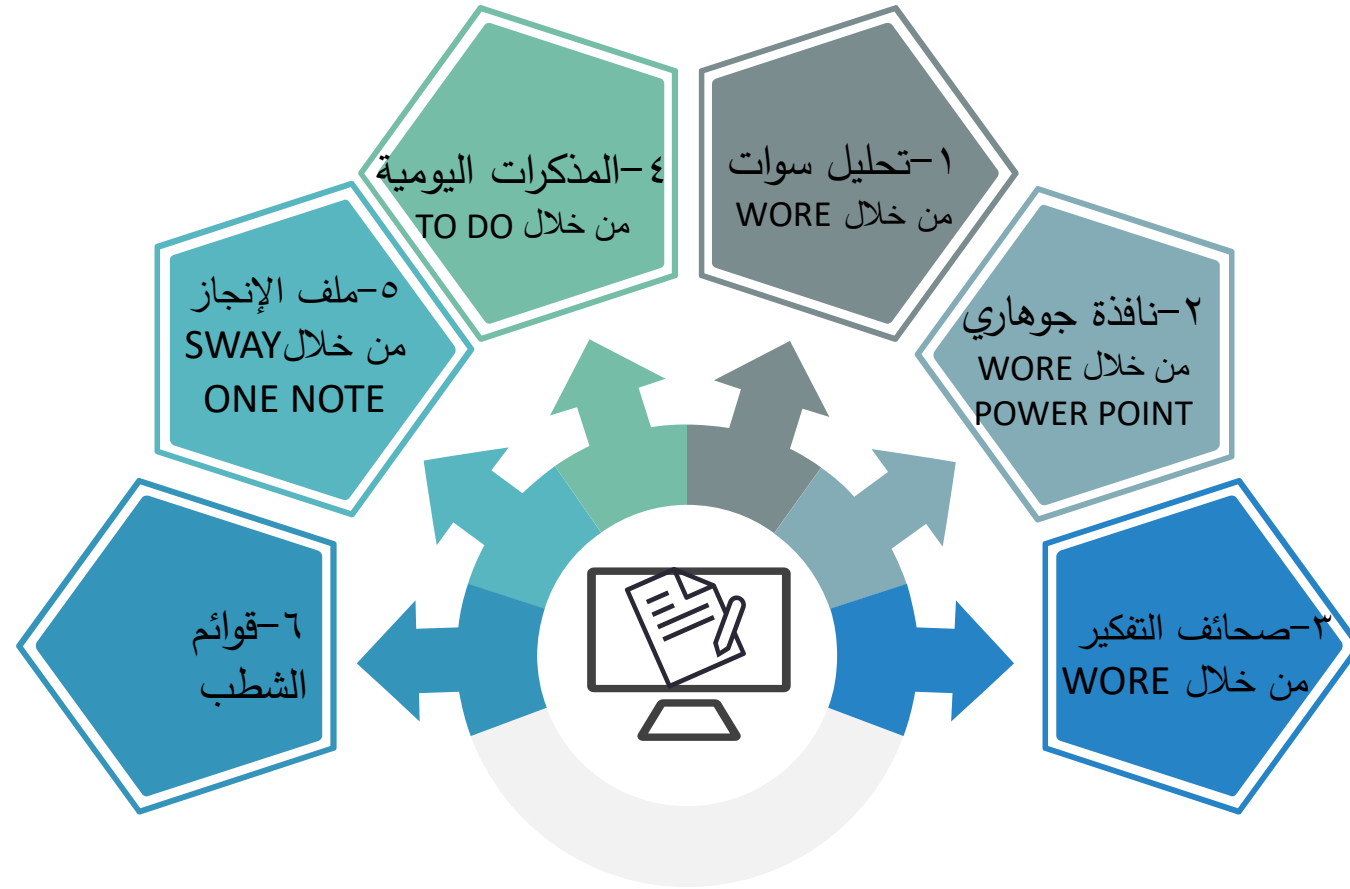


# أدوات التأمل المهني الذاتي :

أدوات متعددة للتأمل الذاتي تساهم في ممارسة الشخص أداءه ذاتياً أو بالتعاون مع الزملاء ذوي الخبرة :



# تقنيات أدوات التأمل المهني الذاتي :



م	المحتويات	صح	خطأ
١	أنفذ كافة المهام والمسؤوليات		
٢	اتواصل باستمرار مع المشرفات		
٣	اتواصل باستمرار مع الزميلات		
٤	اتواصل باستمرار مع الطالبات		
٥	أقوم بتطوير ذاتي في مجال النشاط الطلابي		
٦	أحرص على حضور البرامج المنفذة من قبل قسم نشاط الطالبات		
٧	أهتم بالبرامج والأنشطة في مجال النشاط		
٨	أحصر أسماء الطالبات المتميزات		
٩	صممت الخطة التنفيذية الشاملة		
١٠	لدي الخطة الزمنية		
١١	أنفذ البرامج والأنشطة الوزارية		
١٢	أنفذ البرامج والأنشطة المدرسية		

كالتغيث متى ما حل نفع

# كيف ذائق

اللهم ارزقنا الإخلاص في القول والعمل

صحة السببه