برنامج

# إرادة

لإطلاق القدرات وقيادة الذات

GO HIGH

لقاءات تفاعلية مباشرة

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

برنامج

# إرادة

لإطلاق القدرات وقيادة الذات

# قصة إطلاق برنامج "إرادة"

في مطلع عام 2014 بدأت في تحليل سلوك أعضاء فريق عمل اجتماعي كنت أتولى قيادته، وذلك بهدف إعادة توجيه هذا السلوك برغبة ذاتية تلقائية لدى أعضاء الفريق لضمان انسجام أكبر مع أنفسهم أولاً ومن ثم مع بقية أعضاء الفريق، الأمر الذي ينعكس على مستوى إنجازهم.

ومن هنا انطلقت رحلة البحث عن أبرز التقنيات التي تضمن لأعضاء ذلك الفريق صناعة نقطة التحوّل الجذرية لمستواهم الفكري والسلوكي والمهاري بشكل سلس وتلقائي، على أن تلحق بتلك النقطة نقاط تحول إيجابية متصلة ببعضها البعض ومستدامة في النمو بشكل متصاعد.
النتائج التي اكتسبها أعضاء ذلك الفريق لم تغير سلوكهم وعاداتهم اليومية فحسب، بل كانوا عاملاً فعّالاً في تغيير البيئة التي ينتسبون إليها من خارج نطاق الفريق نفسه.

وبعد مرور 5 أعوام على ذلك التغيير، أخذت أتعمق بالبحث أكثر في ممارسات الإنسان اليومية ومدى علاقتها بطبيعة وحجم إنجازاته، حتى أصدرت بفضل الله سلسلة "ماكينة النجاح" وهو مؤلف تدريبي من كتاب وحلقات مرئية يتضمن 10 تقنيات دقيقة لامتلاك عادات يومية هي الأكثر فعالية لتحقيق أي إنجاز، وبعد تدشين هذه السلسلة جلست مع فريق العمل بشركة GO HIGH جلسة عصف ذهني كانت الأروع في حياتي، وذلك لإطلاق برنامج تطبيقي لتوليد طاقة تلك الماكينة، ومن هنا انطلقت فكرة ( برنامج **إرادة** ) الذي يُعد الأداة الملائمة لتشغيل ماكينة النجاح التي هي مطلب وحاجة لكل واحد منّا.

أسامة يوسف السيد

مؤلف منهج ( **إرادة** ) التدريبي والمشرف العام على تطبيقه

# أهداف برنامج إرادة ؟

- تحقيق الاستقرار النفسي والسلام الداخلي والسيطرة على الحالة الشعورية.
- رفع معدل الإنجاز اليومي من خلال ضبط السلوك الذهني في التعامل مع المهام.
- الارتقاء بالسلوك العام من خلال تعزيز الطاقة الفكرية والمشاعرية والجسدية.
- رفع مستوى الثقة بالذات من خلال التركيز على نقاط القوة في الذات واستثمارها.
- امتلاك مهارات التحفيز الذاتي التلقائي مهما كانت الظروف متقبلة.
- اكتساب أسس ومهارات القيادة الذاتية التي هي نواة قيادة الآخرين.
- تحويل الأفكار الجديدة إلى خطوات عملية قابلة للتنفيذ بشكل سلس ودائم.
- التخلص من المعيقات المسببة للتسويف والخوف أو الكسل تجاه أي خطوة جديدة.
- تمكين الذات من مهارات التعامل مع الفرص والموارد والبشر المحيطة بها.
- توجيه التركيز إلى الرغبات المشتعلة والحاجات المُلحّة الخاصة للملتحق بالبرنامج.
- امتلاك مقاييس تطبيقية حصرية لرصد نمو الممارسات اليومية.
- امتلاك مقاييس تطبيقية حصرية لتحديد النتائج ورصد مؤشر النمو لتحقيقها.
- اكتساب مهارات صناعة القرار الكاريزما المؤثرة وترك الأثر والإلهام.

# الفئات المستهدفة لبرنامج إرادة :

- أفراد المجتمع من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 – 60 عاماً :

( البرنامج في مواده المطروحة مرن وسلس الأمر الذي يتناسب مع كل الفئات العمرية المذكورة ).

- منتسبو المؤسسات الحكومية والخاصة :

( الارتقاء بالسلوك الوظيفي، تثبيت صناعة القرارات ورفع معدل الإنجاز المؤسسي).

- أعضاء مؤسسات المجتمع المدني :

( تعزيز مفهوم الشراكة المجتمعية بأسلوب تطويري مبتكر يضمن استدامة الخدمات ونموّها ).

- أعضاء أي فريق عمل :

( مهما كان القطاع المنتمي إليه الفريق سواء في المجتمع أو الرياضة أو الثقافة أو التجارة فإن برنامج " إرادة ERADA " سيساهم في الارتقاء بالمبادئ والممارسات المعرفية والسلوكية والمهارية لأعضاء الفريق الأمر الذي سيدفع عجلة الاستمرارية والاستدامة تجاه تحقيق رؤاهم ).

- طلبة الجامعات :

( لتعاطي أمثل مع المرحلة الدراسية الجامعية الممتدة بالإضافة إلى الإقبال الأكثر تماسكاً وقوة على سوق العمل بعد التخرج من الجامعة ).

# ما الذي يحصل عليه الملتحق ببرنامج إرادة :

- قناة تطويرية إلكترونية خاصة ( برقم سرّي ).
- القناة الالكترونية ممكن تصفحها عن طريق الهاتف الجوال أو عن طريقة شاشة الكمبيوتر.
- امتلاك محتوى القناة التطويرية بشكل دائم للأبد.
- ملفات تطويرية مرئية ( فيديوهات ) ومسموعة ( صوتيات ) وتطبيقية ( PDF ).
- لقاءات تفاعلية مباشرة مع خبراء GO HIGH.
- نسخة إلكترونية مجانية من سلسلة ماكينة النجاح ( الكتاب والحلقات المرئية ) للتسجيل المبكر.
- شهادة اجتياز معتمدة من شركة GO HIGH العالمية للبرامج التطويرية.
- بيئة عمل تطويرية تحفيزية لمدة أسبوع ( يتم التواصل مع المشاركين يومياً عبر الواتس اب ).
- فريق عمل تقني سيكون متوفر على مدار الساعة لتقديم الدعم التقني وتوفير كافة الاحتياجات ذات الصلة بعملية تصفح القناة الإلكترونية.

GO HIGH

# خريطة برنامج إرادة

START

يوم 1

اكتشاف مكنون الإرادة

يوم 2

إشعال الإرادة

يوم 3

تحرير القوى الخفية

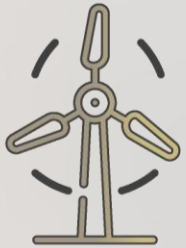
يوم 4

المدمرات السبع للحياة

يوم 5

فيتامين الإرادة

يوم 6



الديمومة

يوم 7

ولادة نجاح

FINISH

يوم 1

# اكتشاف مكنون الإرادة :

- **لا تغيير .. دون إدراك جدوى ذلك التغيير ..**
  لا تسأل كيف .. قبل أن تسأل لماذا ..
  ولا تسأل لماذا .. قبل أن تسأل ماذا تريد ..
  لأنك هنا والآن , في نقطة فارقة لحياتك الماضية والمقبلة ..

- **جوهرتك الداخلية ..**
  سنعمل في برنامج إرادة على الحصول عليها وصقلها واستثمارها
  من خلال تطبيق عملية الإيحاء الذاتي ..

- **حياتك بين الثبات على مبادئها ورفع معيارها ..**
  سنقوم برفع المعيار الذي تعيش عليه قبل تحديد أهدافك , تحديد
  الأهداف دون رفع المعيار لا يجدي نفعاً.

- **السيطرة على الأفكار .. هو السيطرة على المشاعر**
  **السيطرة على المشاعر .. هو السيطرة على الأفعال**
  **السيطرة على الأفعال .. هو ضمان لتحقيق النتائج**
  تقنيات خاصة لضبط عملية السلوك الذهني والمشاعري.

لقاء تفاعلي مباشرة

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

يوم 2

# إشعال الإرادة :

## أن تكون محفزاً ذاتياً .. أن تكون مبادراً ..

هو أن تمتلك القدرات التي تجعلك محافظاً على طاقتك في أي وقت ومكان مهما كانت الظروف .. برنامج إرادة , يمنحك حلول عملية لذلك ويعمل على تهيئة طاقتك الفكرية والمشاعرية لتأخذ خطوة خاصة بك بعيداً عما إذا قام الآخرون بهذه الخطوة أم لا, فهذه الخطوة تحدد مصيرك, لا مصير الآخرين.

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

- **بناء علاقتك الوثيقة مع استحقاقاتك المرتقبة ..**

مؤشر "سداسية النتائج" سيساعدك بشكل كبير على تحديد وتوضيح كل رغباتك المستقبلية التي تتطلع للحصول عليها من خلال إسقاطها على 6 عناصر ذات علاقة بالنتيجة, ومن ثم تقييم مسارك تجاه الاقتراب من تلك الرغبات المستحقة.

- **صناعة القرار الحقيقي ..**

ليس أي قرار هو إقرار .. هناك فرق بين القرار الحقيقي والقرار لأجل القرار .. فالقرار الحقيقي هو إقرار بالجدية والتضحية من أجل ذلك القرار سنتعلم هنا كيفية صناعة القرار الحقيقي.

- **التخلص من منطقة الراحة الغير مريحة ..**

هناك فخ قد تقع فيه يومياً ويتمثل في الخلط ما بين الرضا عن الذات والشعور بأن ما أنت عليه هو ما أفضل ما يمكن أن تصل إليه , أنها منطقة الأمان الوهمية التي تراودك , سنعمل في هذا اليوم على التخلص منها.

يوم 3

# تحرير القوى الخفية :

- **استحقاقاتك .. لا تسأل كيف ! اسأل لماذا !**
  قوة الـتـخـيـّـل .. كيفية تطبيقها والاستفادة منها ,
  قوة الـتـركـيـز .. كيفية تطبيقها والاستفادة منها ,
  قوة التوكيدات .. كيفية تطبيقها والاستفادة منها ,

- **التصالح مع عالمك الداخلي ..**
  السلام الذاتي , الراحة النفسية , استقرار الحالة الشعورية ..
  يتحقق بالتأمل .. لماذا وكيف ؟ , تعلمها واحترفها بشكل
  عميق ودقيق واستثنائي مع برنامج إرادة.

- **اختراق الأحداث وصناعة نقطة التحول في حياتك ..**
  أن تجرب شيء جديد لم تجربه مسبقاً ,
  لا تسأل كيف , فقط قم بذلك ,

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

ERADA

يوم
4

# المدمرات السبع للحياة :

- جـلـــد الذات ونقد الآخرين ,
- انتقاص الذات والمقارنة مع الآخرين ,
- اتـهـام الذات ولوم الآخرين ,
- طـعـن الذات والشكوى من الآخرين ,
- خـنـــق الذات والتذمر من الآخرين ,
- اختلاق القصص تجاه الذات والآخرين ,
- اختلاق الأعـذار تجاه الذات والآخرين ,

سنكتفي في هذا اليوم بالتعرف على هذه المدمرات السبع، انطلاقاً من إدراكها، ومن ثم اكتساب فن تقبلها وليس الاستسلام لها، وذلك تمهيداً للتلخص منها عن طريق أساليب معالجتها في اليوم التالي ..

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

يوم 5

# فيتامين الإرادة :

- **التقبل ..**
  فن الرضا والقبول ,
  فن الاكتفاء بالذات ,
  فن استقبال الفرص الجديدة ,

- **التأقلم ..**
  كيفية تحويل الألم إلى أمل , والمحنة إلى منحة ,
  كيفية خلق البيئة الملائمة ,
  كيفية استثمار الفرص الجديدة ,

- **معالجة المدمرات السبع للحياة**
  المضاد الحيوي لكل واحدة من المدمرات السبع ,

- **الوقاية من المدمرات السبع للحياة**
  تحويل كل عمل إلى أسلوب حياة اعتيادية ,
  الحفاظ على البيئة الملائمة ,
  الارتباط الدائم بسداسية النتائج ,

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

يوم 6

# الديمومة :

- **قوة الإقدام**

أهمية الخطوة الأولى في تسلسل الخطوات اللاحقة لإنجاز ما تم البدء فيه , ستكستب في هذا اليوم أساليب تمكنك من تجنب التفكير المفرط الذي يؤثر سلباً على أخذ تلك الخطوة الأولى.

أساليب مرئية

- **KASH**

مؤشر "الممارسات النامية" من أهم المقاييس التي ستمتلكها لقياس مدى نمو معلوماتك وسلوكياتك ومهاراتك وعاداتك اليومية تلك الأفعال التي سيتم تحديدها وفقاً لكل نتيجة حددتها مسبقاً في مؤشر سداسية النتائج , يساعدك هذا المؤشر على سد فجوات.

أساليب صوتية

- **الزخم**

صناعة ديناماكية في الحركة حتى ضمان تضاعف النتيجة ونموها.
بشرط الثبات , التماسك , وسرعة الحركة , السرعة وليس التسرّع.

أساليب تطبيقية

- **النمو**

ضمان تصاعد الإنجاز في الحركة بشكل تلقائي.

- **استدامة الأثر**

تلقائية الحركة تضمن النمو المستمر لأجل غير مسمى حتى بعد بلوغ خط النهاية حيث تحقيق النجاح , هنا حيث ولادة النجاح الحقيقي.

ERADA

يوم 7

# ولادة النجاح :

## الإلتزام القيادي ..

صياغة بيان التعهد تجاه الذات والآخرين, تجاه المستقبل المستحق الذي قررت أن تحدده في اليوم الثاني من البرنامج وتجعله أكثر وضوحاً.

- **عجلة النجاح ..**

- المرحلة الأولى : الأحداث ..
- المرحلة الثانية : التجارب ..
- المرحلة الثالثة : العادات ..
- المرحلة الرابعة : القوّة ..
- المرحلة الخامسة : الإنجاز المؤثر ..

هذه 5 مراحل تضمن لك بإذن الله تحقيق ذلك النجاح الذي تتطلع إليه, البداية في المرحلة الأولى, وهي النقطة التي سنركز عليها في هذا اليوم, لتكون أرضية خصبة تزرع من خلال بذور المراحل التالية حتى تحصد ثمار هذه العجلة.

- **مثلث حصاد الاستحقاقات ..**

- تحويل الرغبة إلى حاجة ..
- التحرك بكل قوّة ..
- الإلهام بدرجاته الأربع ( الصامت – القول – الفعل – الإنجاز )

لقاء تفاعلي مباشرة

أساليب مرئية

أساليب صوتية

أساليب تطبيقية

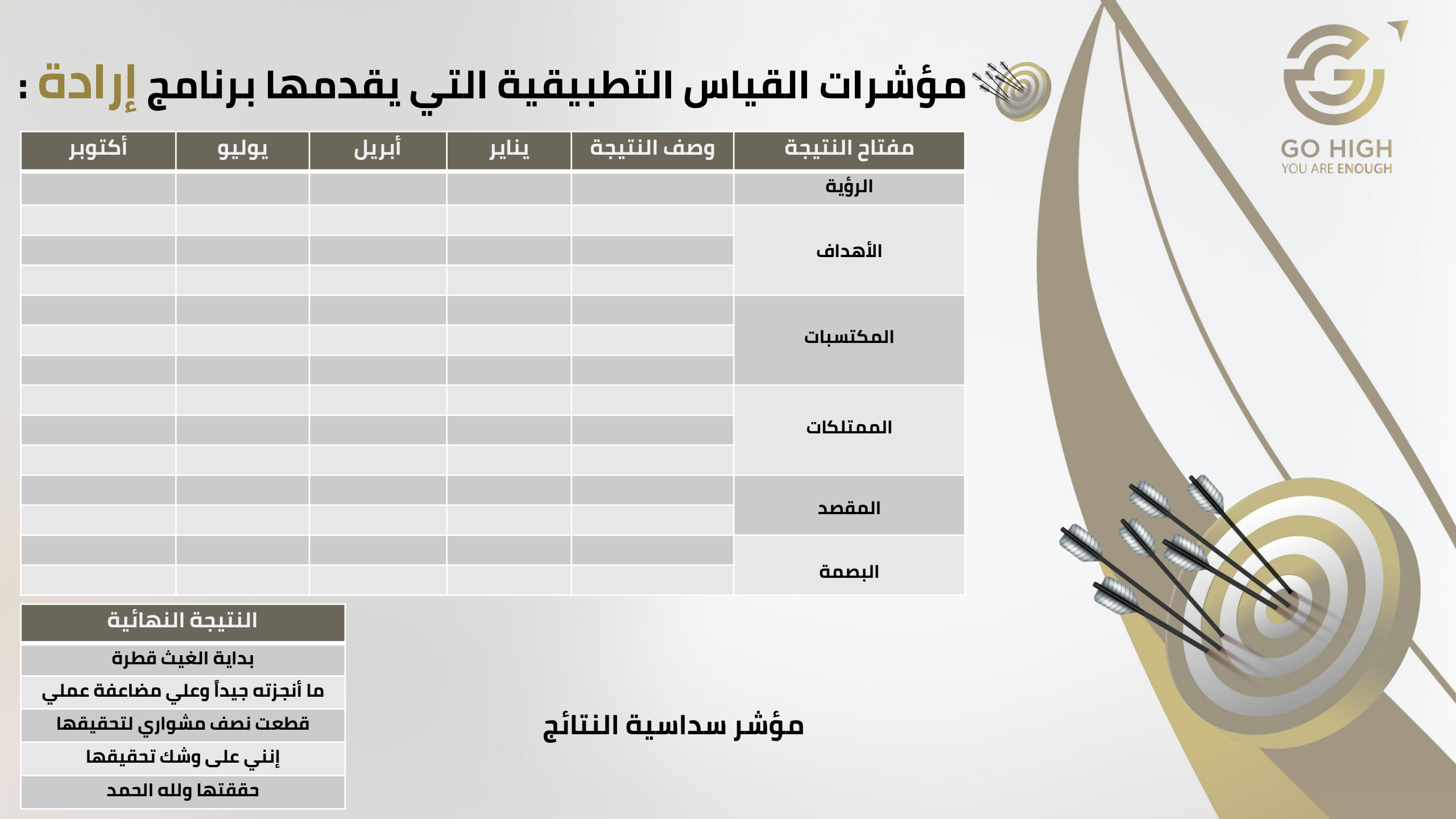
FINISH

# مؤشرات القياس التطبيقية التي يقدمها برنامج إرادة :

| مفتاح النتيجة | وصف النتيجة | يناير | أبريل | يوليو | أكتوبر |
|---|---|---|---|---|---|
| الرؤية | | | | | |
| الأهداف | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| المكتسبات | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| الممتلكات | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| المقصد | | | | | |
| | | | | | |
| البصمة | | | | | |
| | | | | | |

| النتيجة النهائية |
|---|
| بداية الغيث قطرة |
| ما أنجزته جيداً وعلي مضاعفة عملي |
| قطعت نصف مشواري لتحقيقها |
| إنني على وشك تحقيقها |
| حققتها ولله الحمد |

مؤشر سداسية النتائج



# مؤشرات القياس التطبيقية التي يقدمها برنامج إرادة :

GO HIGH
YOU ARE ENOUGH

## مؤشر قياس الممارسات النامية K.A.S.H

| حدد أدناه<br>النتيجة التي تطمح في الحصول عليها | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| وصف النتيجة :<br>تاريخ التحقـق : | | | | | |
| حدد أدناه<br>الفعل المطلوب تنفيذه لتحقيق النتيجة | Knowledge<br>معرفتك<br>25 / | Attitude<br>سلوكك<br>25 / | Skills<br>مهاراتك<br>25 / | Habits<br>عاداتك<br>25 / | التقييم<br>الكلي<br>من / 100 |
| الفعل :<br>تاريخ التنفيذ : / / | | | | | |
| الفعل :<br>تاريخ التنفيذ : / / | | | | | |
| الفعل :<br>تاريخ التنفيذ : / / | | | | | |

GO HIGH

برنامج

# إرادة

لإطلاق القدرات وقيادة الذات

Tel : +973 322 17 187 www.gohighglobal.com Email : info@gohighglobal.com