

برنامج بناء العادات



غير عاداتك ..
..تتغير حياتك

أيتام جدة
Jeddah Orphans
جمعية رعاية الأيتام بجدة لرخص 850



الكفاءة®
الاستراتيجية

شركة الريادة
الاجتماعية

تقرير النسخة ٤ من برنامج بناء العادات

نسخة برعاية كريمة من
مؤسسة عبداللطيف العيسى الخيرية



مؤسسة عبداللطيف العيسى الخيرية

هـ - 2023م 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شركاء البرنامج:



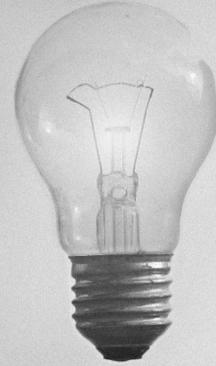
الجهة
المانحة



الجهة
المستفيدة



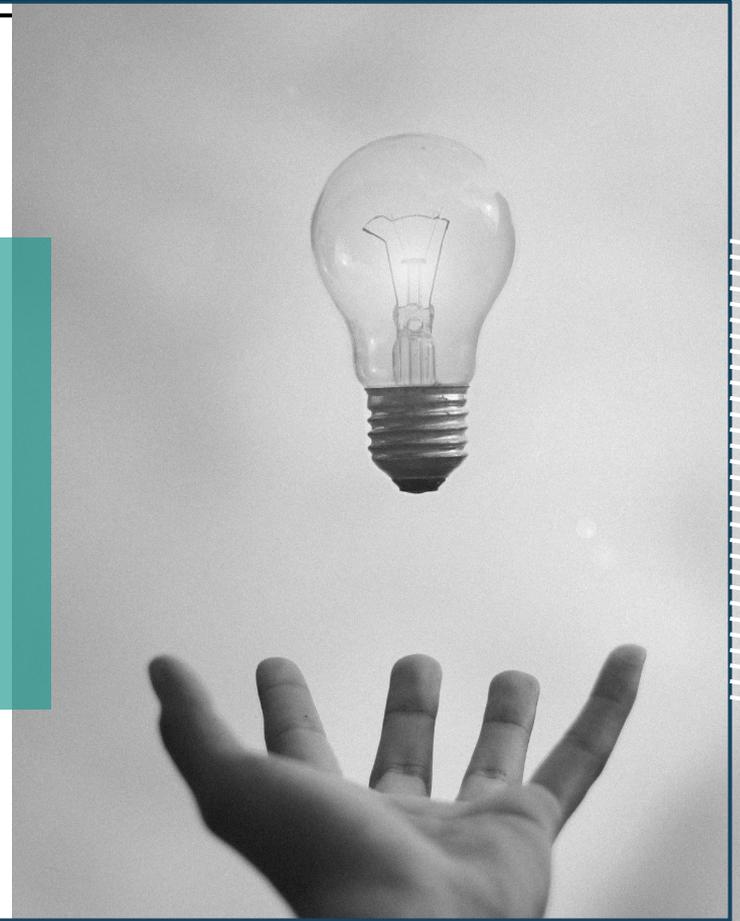
شريك
التنفيذ



وصف البرنامج

برنامج يساعد المشارك على بناء عادات إيجابية والتخلص من العادات السيئة من خلال التعرف على طبيعة السمات الشخصية ومعرفة طرق اكتساب العادات الإيجابية وكسر العادات السيئة.

وبحمد الله حقق برنامج بناء العادات نجاحاً نوعياً ولامس احتياج المشاركات؛ حيث بلغ عدد المشاركات في هذه النسخة (35) مشاركة (من مستفيدات جمعية رعاية الأيتام بجدة.



أهداف
البرنامج
ومؤشرات
قياس
الأثر

01



أهداف البرنامج:



تعلم كيفية تحويل السلوكيات إلى عادات تساهم في الإنتاجية الشخصية



تعلم المشارك طرق اكتساب العادات الإيجابية ومعرفة طرق كسر العادات السيئة.



زيادة وعي المشاركين بنقاط القوة لتعزيزها وتطويرها.



التعرف على النمط الشخصي لكل مشارك.

مؤشرات قياس الأثر :

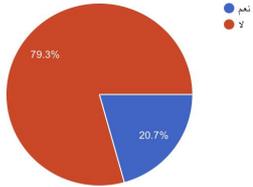
أولاً/ نتائج الاختبارات
القبلية والبعدي

رابط المقياس البعدي

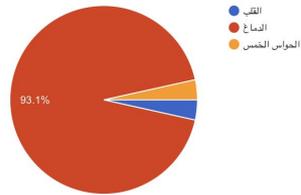
رابط المقياس القبلي

تمودج من
الإجابات

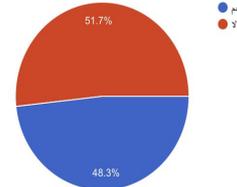
هل يوجد مدة زمنية ثابتة ومحددة لاكتساب العادات؟
رؤا 29



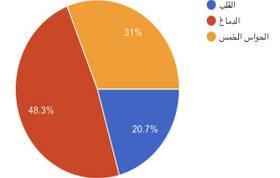
السبب الرئيسي في تكون العادات:
رؤا 29



هل يوجد مدة زمنية ثابتة ومحددة لاكتساب العادات؟
رؤا 29



السبب الرئيسي في تكون العادات:
رؤا 29



تابع مؤشرات قياس الأثر:



ثانيًا/ الملاحظة المباشرة
من خلال أنشطة
المتابعة

□ من الأنشطة المتبعة أثناء اللقاء وبعده:

- 1- أسئلة فردية باستخدام الألعاب الحركية.
- 2- ورش عمل جماعية أثناء اللقاء لمناقشة بعض الأسئلة التي طرحت.
- 3- استخدام الرسم أثناء اللقاءات كوسيلة لتلخيص أبرز المحاور.
- 4- تلخيص مادة اليوم الأول والثاني ومشاركتها في المجموعة التفاعلية.

□ مرفق ملف يحتوي على أبرز مخرجات الأنشطة

تابع مؤشرات قياس الأثر:

ثالثًا/ استبيانات يومية تقيس
التزامهم بالعادة الجديدة خلال فترة
التحدي.

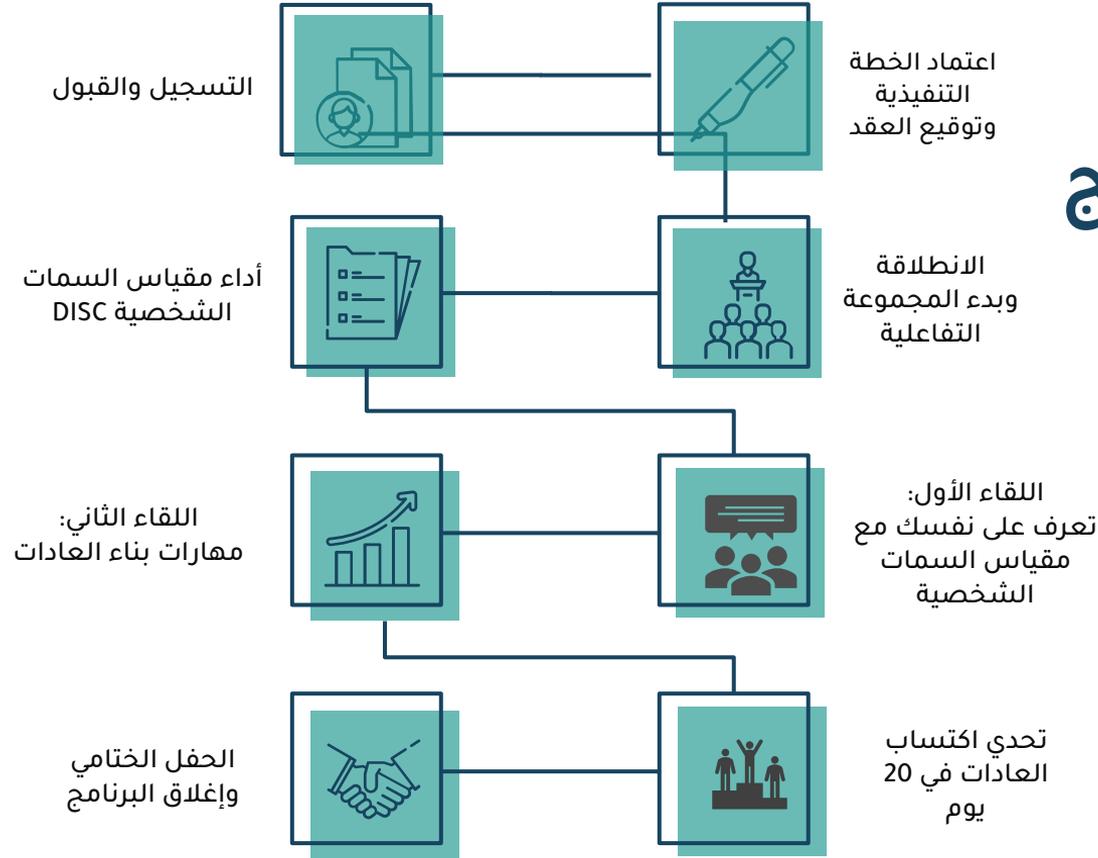
رابعًا/ استمارة رضا المستفيدين.

02

مراحل
البرنامج
وأدواته

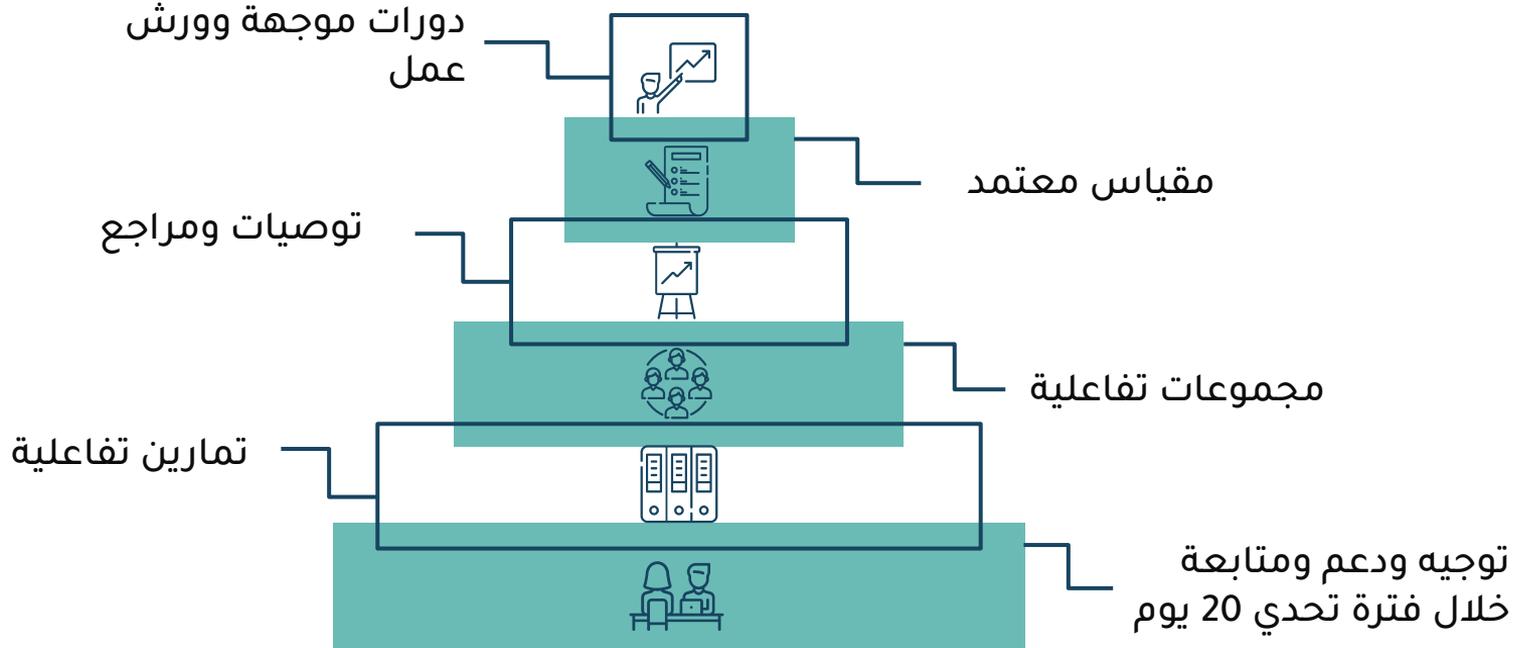


رحلة البرنامج



أدوات البرنامج

تم استخدام العديد من أساليب التدريب الحديثة وفق منهج تدريبي :



إجراءات إضافية:

- تم استئجار 4 باصات مكيفة آمنة لنقل المشتركات من وإلى مقر البرنامج طيلة أيام البرنامج الحضورية
- تم تقديم ضيافة للمشاركات ووجبات عشاء
- تمت طباعة نماذج ورقية لمتابعة العادات وتدريبهن عليها
- تم تطبيق مقياس السمات الشخصية ورقي والكتروني وإرسال التقارير للمشاركات
- تم الاتفاق مع مدربة أنشطة ترفيهية لعمل مسابقات وألعاب حركية بين اللقاءات لإضفاء جو من المرح وتجديد النشاط
- في الحفل الختامي سيتم تكريم المشتركات وتسليمهن جوائز مالية تتراوح بين 500 و 150 ريال لجميع المشاركات حسب نتائج تحدي 20 يوم



03

مخرجات
البرنامج



المخرجات (قصيرة المدى)

- إنجاز دورات تدريبية بواقع (8) ساعات تدريبية لكل مشاركة.
- إجراء مقياس ديسك لأكثر من (30) مشاركة.
- حصول المشتركات على الدعم والتوجيه طيلة فترة البرنامج.

النتائج (متوسطة المدى):

- اكتساب 35 فتاة أدوات تحويل السلوكيات لعادات تساهم في رفع الإنتاجية الشخصية لتعليم المشارك كيف يستفيد من مهاراته ويوظف شغفه.
- توعية 35 فتاة بكيفية اكتساب العادات الإيجابية والتخلص من السلبية.

الآثار (بعيدة المدى):

- رفع قدرة الفتيات على إضافة آثار مجتمعية نوعية.
- نشر ثقافة الوعي بأهمية البحث عن عادات إيجابية واكتسابها والمحافظة عليها, وضرورة التخلص من السلبي والضار منها.
- الاستثمار في نقاط قوة المشاركة وتفعيلها بالشكل الأمثل.

ارتباط البرنامج ب:

- **رؤية المملكة 2030م:**

من خلال تركيزه على التدريب والتطوير وتنمية المهارات والطاقات الوطنية الشبابية النسائية.

- **مبدأ الاستدامة الاجتماعية:**

من خلال تمكين الفتيات وتزويدهن بالمهارات والعادات اللازمة لتحسين جودة حياتهن؛ مما يساهم في خلق مجتمع حيوي منتج.

04

البرنامج
في أرقام



إنجازات البرنامج:

21

المدة
بالأيام

34

عدد
المقاييس

35

عدد المشاركين

35

شهادات
الإتمام

2

الدورات
التدريبية

8

ساعة
تدريبية

05

مقتطفات
من البرنامج





أيتام جدة
Jeddah Orphanis
جمعية رعاية الأيتام بجدة بقرار رقم 888



الكفاءة
الاستراتيجية



شركة الريادة
الاجتماعية

برنامج بناء العادات



برنامج يساعد المشارك على بناء عادات إيجابية والتخلص من العادات السيئة من خلال التعرف على طبيعة السمات الشخصية التي تساعد المشارك على فهم ذاته بشكل أكبر ومعرفة طرق اكتساب العادات الإيجابية وكسر العادات السيئة

اللقاء التدريبي الأول

السمات الشخصية + DISC + المقياس

دعم وتوجيه
مدة 10 أيام

اللقاء التدريبي الثاني

مهارات بناء العادات الإيجابية وكسر العادات السلبية

تحدي
مدة 20 يوم

رحلة المشارك



<https://forms.gle/apE4MS9RNbyfS4eG9>



شهادات حضور

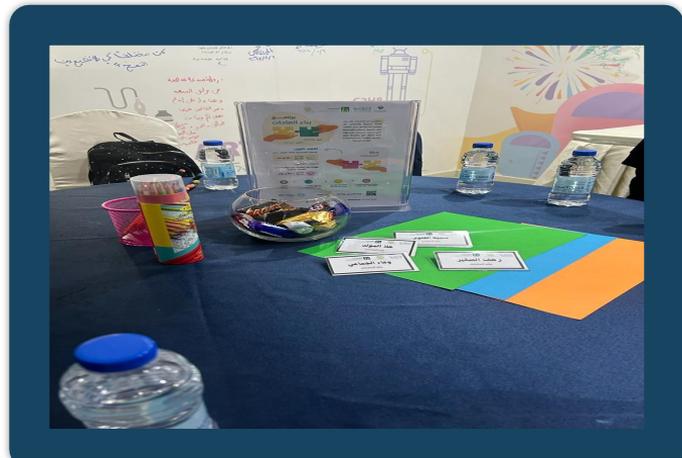


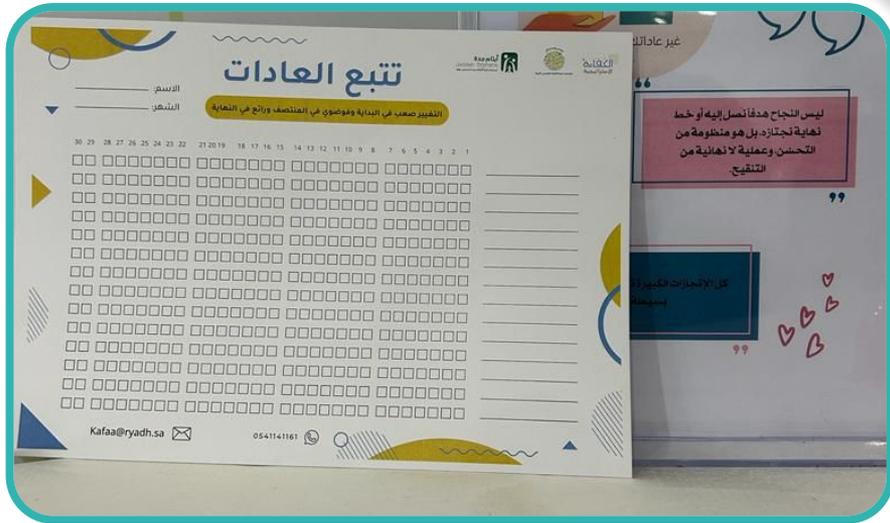
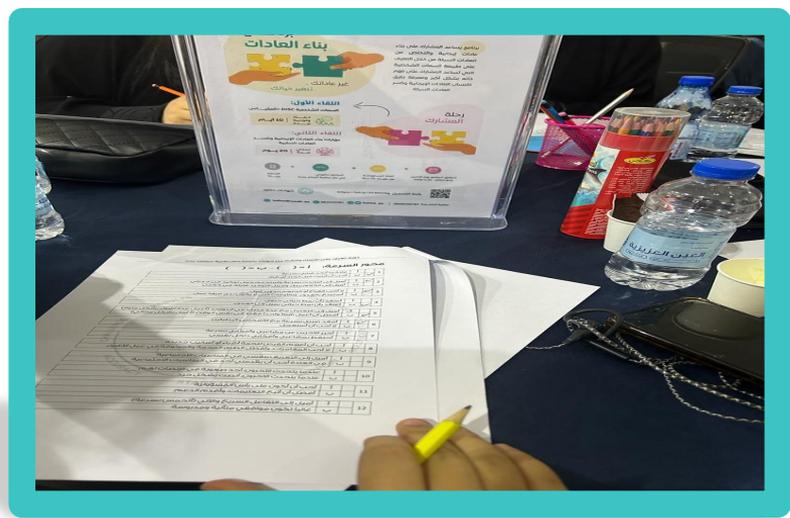
رابط التسجيل <https://bit.ly/3Y4KVQg>



جمعية أيتام جدة 0555149787 | kafa_a_ye | 0541141161 | kafa_a@ryadh.sa

إعلان البرنامج



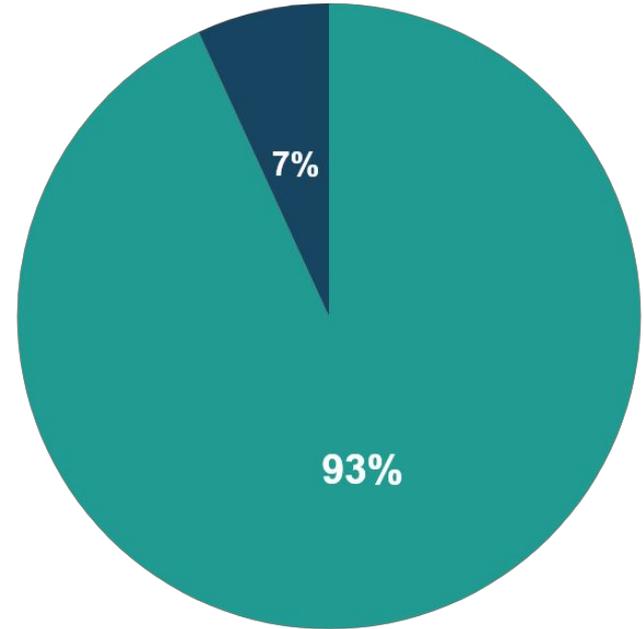
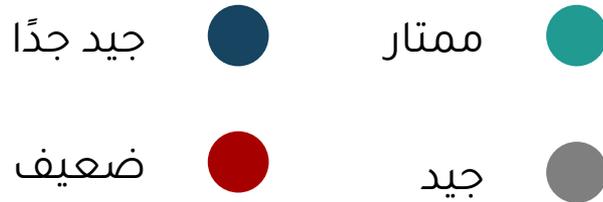


06

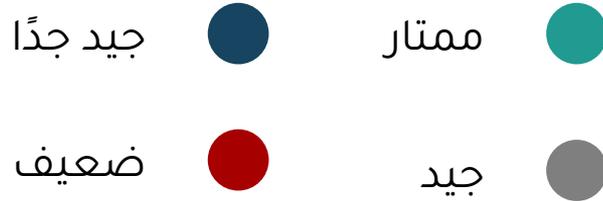
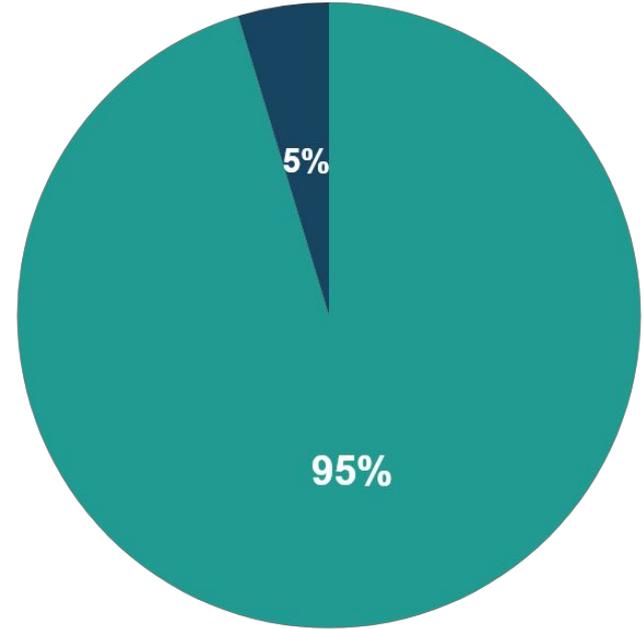
التقييم
العام
للبرنامج



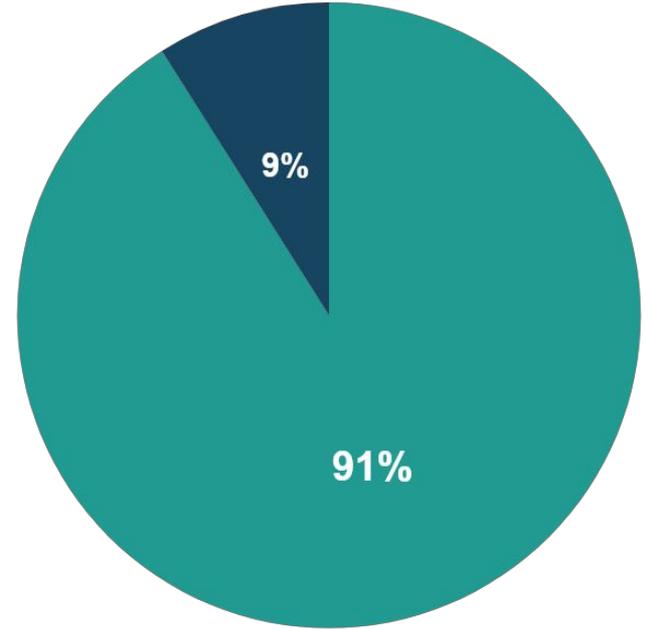
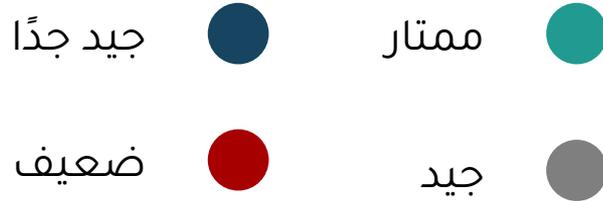
تقييم اللقاءات التدريبية:



تقييم المدربة:



التقييم العام للبرنامج:



انطباعات المشاركين في البرنامج

07



”

بصراحة الدورة جدًا ممتعة تعلمت ماهي أبرز صفات شخصيتي وأصبحت
استطيع معرفة ماهي شخصية الذي أمامي ونقاط ضعفه وقوته وكيف
أستطيع التعامل مع الأشخاص وتعلمت الكثير عن العادات شكرًا لكم

”

جميل واكتشفت أشياء ما كنت
أعرفها وأشكر الأستاذة على
هدونها وأسلوبها المرح..

راما سيف تركستاني

”

ان كان هناك سلبيات فهو ضيق
الوقت .. لقاء جدا جميل وطريقة
.. شرح وتقديم جميلة
صفية

”

كان لقاء جميل جدًا شكرًا
لكم
رهف الصغير

”

لا يوجد سلبيات لقاء جميل
لقاء مبدع إيجابي شكرًا
جزيل الشكر جزاكم الله خيرًا
أفنان حكمي

”

كل شيء حلو مافي شيء
سلي والي حبيته الطريقة
في الشرح يدخل المخ ومرة
استفدت تعلمت أشياء كثير

”

يوم لطيف وممتع معلمة
رائعة تقديم مريح ولطيف
معلومات مبهرة والبرنامج
ملفت ومميز

”

شكرا لكم وجزاكم الله خير ❤️❤️❤️

لا يوجد

لا يوجد

شكرا لجهودكم

شكرا لكم وجعله في ميزان حسناتكم

اعادة دوره مره ثانيه مع زياده عداد الايام

رائع جدا

”

برنامج جميل وطريقة ايصال المدرب للمعلومة جدا رائعه ❤️

ممتاز

رائع ماشاء الله واستفدنا الله يسدد خطاكم ويبارك في جهودكم

برنامج جميل جدا وممتع المدرب اسلوبها جدا جميل

لا يوجد

ممتاز

نشكركم ع البرنامج المفيد

❤️❤️

افضل برنامج جميل بكل صراحه والمدربه اجمل♡

شكراً لكم



مؤسسة عبداللطيف العيسى الخيرية

الكفاءة®
الاستراتيجية

