

## يوم المسؤولية 3 . اتصال شخصي

تعريف رأس الخيمة: أن تكون المسؤولية موثوقة للقيام بالأشياء المتوقعة أو المطلوبة منك

في هذا الدرس ، سيفحص الطلاب المسؤولية من منظور شيء تكافح معه جميعًا ، وهو التسوية

### الأهداف الأسبوعية

الطلاب سوف

- ☐ تحليل المسؤوليات الشخصية والشركات
- ☐ تقييم مجتمعهم من خلال عدسة المسؤولية

### الموارد / المواد

- ☐ فيديو: داخل عقل المماطل الرئيسي إتيام أوربان

### التفكير / التقييم

الإنجازات:

- ☐ نقاط المشاركة اليومية
- ☐ إدخال دفتر يوميات المسؤولية: ما الشيء الذي يفسد وقتي ويجعلني أرغب في المماطلة؟ ما الذي يمكنني فعله لأعد نفسي للنجاح عندما يتعلق الأمر بفعل أشياء لا أريد فعلها حقًا؟

### يشارك

مقبلات المناقشة:

التسوية هو عندما نؤجل القيام بأشياء مطلوبة أو متوقعة منا

- هل تجد أنه من السهل متابعة الأمور المتوقعة أو المطلوبة منك ، أو هل تجد أنك تماطل أو تؤجلها؟
- ماذا يحدث عندما تماطل؟
- لماذا تعتقد أن الناس يؤجلون عندما يعرفون أن لديهم أشياء ليفعلوها؟



### يلهم

يشاهد: داخل عقل المماطل الرئيسي إتيام أوربان



مناقشة مجموعة كبيرة:

ما رأيك في تشبيه المتحدث؟ هل واجهت "قرد الإشباع الفوري" أو "وحش الذعر" من قبل؟

### التمكين

اطّلع على الطلاب من خلال الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في إدارة وقتهم بشكل أفضل. ادع الطلاب لمشاركة ما يفعلونه لإدارة وقتهم وجدولهم الزمني. ثم أضف هذه إلى القائمة:



- تقنية يومودور
- جرب التطبيقات التي تساعد في تتبع الإنتاجية مثل 30/30
- قم بإجراء تدقيق للوقت لمعرفة أين يذهب وقتك بالفعل
- قم بإنشاء صندوق إيزنهاور للمساعدة في تحديد أولويات أنشطتك

اطلب من الطلاب التدربواحد من هذه الاستراتيجيات للأسبوع المقبل وتقديم تقرير عن نتائجها