



التدريب الشخصي

LIFE COACHING

بعبارة بسيطة وبشكل فردي اكتب ما يعنيه لك التدريب الشخصي.
ثم شارك مع مجموعتك في وضع تعريف للتدريب الشخصي.



التدريب الشخصي

LIFE COACHING

أكون - أفعل - أمتلك
جدول آمانيات حياتي

أمتلك	أفعل	أكون





نشاط فردي

٤

التدريب الشخصي

LIFE COACHING

حاول ان تحدد ابرز أهدافك الكبرى في الحياة

م	أهدافي الكبرى
١	
٢	
٣	



التدريب الشخصي

LIFE COACHING

لقد كتبت مهامك المطلوبة في النشاط والآن حاول أن تعيد ترتيبها وفق لمصفوفة الأولويات

غير عاجل	عاجل	
		مهم
		غير مهم



التدريب الشخصي

LIFE COACHING

تطبيق أداه (GROW Model) على جلسة تدريب شخصي

هدف الغاية

حدد هدف الغاية (كمثال الصحة كمجال من مجالات العجلة)

هدف المرحلة

حدد هدف المرحلة (كمثال ممارسة الرياضة)
كم حجم رضاك في هذا الجانب؟ / بالمقياس من 1-10
كم النتيجة التي ترغب بالوصول إليها؟ / بالمقياس من 1-10
ما هي المكاسب والفوائد بتحقيقه؟
ما هي العواقب التي تترتب على عدم تحققه؟

هدف الجلسة

ما هي اقرب نقطة من الواقع باتجاه المستقبل ترغب بالانتقال إليها تعطيك شعور بالتحرك نحو الهدف؟
ما هي الموارد والإمكانيات وكيف ستستخدمها؟
ما هي التحديات والعوائق وكف ستتعامل معها؟
ما هي الخيارات والبدائل التي توصلك للهدف؟
اختر واحداً منها تجده مناسباً لك ستباشر فيه الفعل خلال 24 - 48 ساعة؟



تطبيق أداه (GROW Model) على جلسة تدريب شخصي

هدف الغاية

حدد هدف الغاية (كمثال الصحة كمجال من مجالات العجلة)

هدف المرحلة

حدد هدف المرحلة (كمثال ممارسة الرياضة)

كم حجم رضاك في هذا الجانب؟ / بالمقياس من 1-10

كم النتيجة التي ترغب بالوصول إليها؟ / بالمقياس من 1-10

ما هي المكاسب والفوائد بتحقيقه؟

ما هي العواقب التي تترتب على عدم تحقيقه؟



تطبيق أداة (GROW Model) على جلسة تدريب شخصي

هدف الجلسة

ما هي اقرب نقطة من الواقع باتجاه المستقبل ترغب بالانتقال إليها تعطيك شعور بالتحرك نحو الهدف؟

ما هي الموارد والإمكانيات وكيف ستستخدمها؟

ما هي التحديات والعوائق وكف ستعامل معها؟

ما هي الخيارات والبدائل التي توصلك للهدف؟

اختر واحداً من الخيارات تجده مناسباً لك ستباشر فيه الفعل خلال 24 - 48 ساعة القادمة؟