

WomenUp

دليل المشاركات في برنامج التوجيه المهني
(womenup)



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

الفهرس

رقم الصفحة	العنوان
2	الفهرس
3	المقدمة
3	نظرة عامة على الأنشطة التسعة الرئيسية
4	أين أنت الآن؟
5	تقنيات التدريب في البرنامج
13	ورقة عمل المتابعة اليومية
13	الموارد الإضافية
14	الوصول إلى برنامج التوجيه المهني
16	الملاحظة الختامية

المقدمة

مرحباً بك في برنامج التوجيه المهني (WOMEN UP) رحلة مصممة لدعمك، وإلهامك، وتمكينك. سواء كنت أماً عزباء، أو لاجئة، أو مهاجرة، أو ببساطة امرأة تبحث عن فرص جديدة، فقد أعد هذا الدليل خصيصاً من أجلك.

يُعد هذا البرنامج جزءاً من مشروع WOMEN UP، وهو يقدم ما هو أكثر من مجرد تدريب. إنه مساحة للتفكير، والنمو، وإعادة اكتشاف نقاط قوتك.

من خلال تسع أنشطة عملية وأدوات تدريبية بسيطة، ستتمكنين من تطوير مهارات حياتية أساسية مثل: الثقة بالنفس، الضبط الذاتي، القدرة على التكيف، ووضع الأهداف.

جميع هذه المهارات تستند إلى الإطار الأوروبي للمهارات الحياتية (LifeComp)، وهي ليست مفيدة فقط في إيجاد عمل، بل أيضاً في بناء حياة متوازنة مليئة بالوضوح والثقة بالنفس.

يمكنك استخدام هذا الدليل بمفردك أو بمساعدة مُيسر أو مدرب.

تقدمي خطوة بخطوة، وفق وتيرتك الخاصة. لا يوجد ضغط — فقط إيقاعك، وصوتك، وقوتك.

فلنبدأ هذه الرحلة معاً، فأنت لست وحدك، أنتِ لديك قدرات كثيرة، وتستطيعين تحقيق أهدافك.

نظرة عامة على الأنشطة التسعة الرئيسية

يتضمن هذا البرنامج تسع أنشطة صُممت بعناية لمساعدتك على تطوير مهارات حياتية مهمة خطوة بخطوة. يركز كل نشاط على جانب مختلف من النمو الشخصي، مثل التعاطف، وتنظيم العواطف، والتفكير النقدي، ووضع الأهداف.

تعتمد هذه الأنشطة على أساليب التعليم غير الرسمي وعلى الإطار الأوروبي للمهارات الحياتية (LifeComp)، الذي يهدف إلى تعزيز التعلم مدى الحياة والتمكين الذاتي. سواء عملت بمفردك أو بمساعدة مُيسر أو مدرب، ستوجهك هذه الأنشطة إلى التفكير، والعمل، والنمو بطريقة حقيقية وفعالة.

فيما يلي لمحة سريعة عن محاور الأنشطة التسعة التي يتناولها البرنامج:

عنوان النشاط	التركيز الرئيسي
المشي في حذاء شخص آخر	التعاطف وتبني وجهات نظر الآخرين
تقنية التوقف والتأمل	التنظيم الذاتي والتحكم في العواطف
إعادة صياغة التحديات	عقلية النمو والتفكير الإيجابي
تحدي الأحمية التعاوني: القطعة المفقودة	التواصل، الثقة، والعمل الجماعي
تحدي الإصغاء الفعال – جسر الكلمات	التواصل وسرد القصص
مناظرة التفكير النقدي: الطريق نحو الحلول	التمييز بين الحقائق والآراء واتخاذ القرار
التكيف والازدهار	المرونة والقدرة على التكيف
سجلات التأمل والتقييم الذاتي	متابعة التقدم والوعي الذاتي
بناء رسالتك الشخصية وزراعة الامتنان	الهدف، الرفاه، والعادات الإيجابية

أين أنت الآن؟

قبل أن نبدأ، خذي لحظة للتوقّف والتفكير في وضعك الحالي. هذا التمرين ليس اختباراً، بل هو فرصة للتعرف على نفسك بصدق وبدون حكم.

أجبي على العبارات التالية بصدق، مستخدمة المقياس التالي

أين أنت الآن؟

قبل أن نبدأ، خذي لحظة للتوقّف والتفكير في وضعك الحالي. هذا التمرين ليس اختباراً، بل هو فرصة للتعرف على نفسك بصدق وبدون حكم.

أجبي على العبارات التالية بصدق، مستخدمة المقياس التالي:

العبارة	صحيحة تماماً (4)	صحيحة غالباً (3)	صحيحة جزئياً (2)	غير صحيحة إطلاقاً (1)
أؤمن بقدرتي على التعلّم والنمو.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
لدي أهداف، لكنني لست متأكدة من كيفية تحقيقها.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
كثيراً ما أقارن نفسي بالآخرين.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أريد أن أتحكم أكثر في مساري المهني.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أرغب في الشعور بالفخر تجاه قراراتي واختيارياتي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تأمل:

ماذا تخبرك إجاباتك عنك؟

اكتبي في سطرين ما لاحظته عن نفسك وما تودّين العمل عليه خلال هذا البرنامج.

تقنيات التدريب (Coaching) في البرنامج

بينما تتقدّم في أنشطة هذا الدليل، ستكتشف عدداً من الأدوات العملية المصممة لمساعدتك على التفكير بوضوح، والحفاظ على تركيزك، واتخاذ خطوات فعّالة نحو نموك الشخصي والمهني. هذه الأدوات هي تقنيات تدريب — (Coaching) أي استراتيجيات تُستخدم كثيراً في التدريب الحيّاتي، والتوجيه المهني، والتنمية الشخصية لتعزيز المرونة العاطفية، وتنمية الثقة بالنفس، وتحقيق الرفاه على المدى الطويل.

لست بحاجة إلى أي خبرة سابقة لاستخدامها.

كل أداة منها بسيطة وواضحة ويمكنك تطبيقها وفق وتيرتك وظروفك الخاصة.

سواء استخدمت هذا الدليل بمفردك أو بمساعدة مُيسّر، فإن هذه الأساليب ستساعدك على التفكير في مسارك، وتقوية عقليتك، والمضي قدماً بهدف واضح ومعنى حقيقي.

فيما يلي التقنيات الأساسية المشمولة في البرنامج:

التعاطف وتقنيات **التواصل**
ستشاركين في تمارين تعاطف مثل الإصغاء الفعّال، وسرد القصص، وتمثيل الأدوار. ستساعدك هذه الممارسات على فهم تجارب الآخرين بشكل أفضل، وبناء علاقات أقوى، والتعبير عن نفسك بوضوح وتعاطف. أنشطة مثل «المشي في حذاء شخص آخر» و«جسر الكلمات» * ترشدك عبر السرد التعاوني، والإصغاء دون مقاطعة، ورؤية العالم من منظور شخص آخر.

التنظيم **الذاتي** **والوعي** **العاطفي**
لمساعدتك على إدارة مشاعرك والاستجابة بهدوء ونّية، يقدّم البرنامج أدوات للتنظيم الذاتي مثل تقنيات التنفّس، وتمارين التأريض، وكتابة اليوميات، والتأمّل في قيمك الشخصية. ستتعلمين كيف تتوقفين قبل ردّ الفعل وتنسقين أفعالك مع ما يهتمك حقاً. على سبيل المثال، يمكن لتمرين تنفّس بسيط مدته 3 دقائق أن يساعدك على البقاء حاضرة وتقليل التوتر قبل اتخاذ قرار أو مواجهة تحدّي.

عقلية **النمو** **وتحديد** **الأهداف**
تطوير عقلية النمو يعني رؤية التحديات كفرص للتعلم، لا كأسباب للاستسلام. تتضمن هذه الدليل أهداف SMART (منهجية خطوة بخطوة تساعدك على وضع أهداف واضحة وواقعية)، بالإضافة إلى أدوات متابعة يومية لمراقبة تقدّمك من خلال وضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق والتأمّل في أفعالك اليومية، ستبدئين بملاحظة التغييرات وستشعرين بسيطرة أكبر على مسارك.

أدوات **التفكير** **النقدي**
لنقوية مهاراتك في اتخاذ القرار، يشتمل البرنامج على أدوات لتمييز الحقائق عن الآراء، وتقييم المعلومات، وممارسة طرح الحجج بشكل منصف. هذه الأنشطة طرق بسيطة لكنها فعّالة لزيادة ثقتك في المواقف اليومية والعملية. ستستكشفين عبارات، وتشاركين في مناظرات جماعية، وتتعلمين تبرير تفكيرك بطريقة واضحة ومحترمة.

ممارسات **التأمّل** **والامتنان**
يُعَدّ التأمّل من أقوى أدوات التعلم. في هذا الدليل، سندعوك إلى كتابة تأملات شخصية، والاحتفاظ بمذكرة تعلم، واستكشاف قوّتك الداخلية عبر تمارين مثل كتابة بيان الرسالة الشخصية ودفتر الامتنان. يساعدك تمرين الامتنان اليومي — حتى للأشياء الصغيرة — على تغيير عقليتك، وتقليل التوتر، وبناء عادات أكثر إيجابية.

ملاحظة: كل واحدة من الأنشطة التسعة التالية تستند إلى واحدة أو أكثر من هذه التقنيات. في القسم التالي، ستجدين إرشادات خطوة بخطوة، وأمثلة، واقتراحات للتأمل تساعدك على ممارسة هذه الأدوات في مواقف واقعية.

1. وضع نفسك مكان الآخر (التعاطف)

الهدف: فهم مشاعر وتجارب الآخرين من خلال وضع نفسك في مكانهم.

لماذا هذا مهم: يساعدنا التعاطف على التواصل، ودعم بعضنا البعض، والعناية بالآخرين. عندما نأخذ الوقت الكافي لنرى الأمور من منظور الآخرين، نفتح الباب أمام اللطف والصبر والعلاقات القوية.

التعليمات:

- شاهدي أو اقرئي قصة عن رحلة أحد الأشخاص.
- مارسي الإصغاء الفعال: أعيدي صياغة ما سمعته بكلماتك الخاصة، وتألمي مشاعرك، واطرحي أسئلة تأملية.
- مثلي مواقف مثل أن تكوني الشخص الجديد في مجموعة أو التكيف مع التغيير.

أسئلة للتفكير:

- متى أظهرتُ تعاطفاً من قبل؟
- كيف أثر ذلك في وفي الشخص الآخر؟

النتيجة:

ستكتسبين فهماً أعمق وتبنين روابط أقوى وأكثر تعاطفاً.

2. تقنية التوقف والتأمل (التنظيم الذاتي)

الهدف: تعلّمي كيف تتوقفين، وتنفسين، وتختارين كيفية الاستجابة بدلاً من التفاعل التلقائي.

لماذا هذا مهم: الحياة مليئة بالضغوط والتحديات، ولكن مع الممارسة يمكنك أن تتفاعلي بهدوء وثقة. إن التوقف للحظة يساعدك على اتخاذ قرارات مدروسة تعكس قيمك الحقيقية.

جربي تحليل (SWOT) نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات (لاستكشاف تحدّ حقيقي أو متخيل:

- **الضعف:** ما العادات التي تجعلني أنصرف بسرعة؟
- **التهديدات:** ما المواقف التي تُخرجني عن طوري؟
- **القوة:** ما الصفات التي تساعدني على البقاء هادئة؟
- **الفرص:** كيف يمكنني تنمية قدرتي على ضبط النفس؟

مثال:

- **قوة**: أتنفس بعمق عندما أشعر بالإرهاق.
- **ضعف**: أقاطع الآخرين عندما أكون منفعة.
- **فرصة**: يمكنني ممارسة التأريض عندما ترتفع مشاعري.
- **تهديد**: الاجتماعات المجهدة أو ضيق الوقت.

التعليمات:

- جرّبي تمرين تنفس مدته 3 دقائق. أغلقي عينيك، وخذي نفساً ببطء، ثم أخرجيه بعمق.
- اكتبي قيمة تهملك (مثل: اللطف، الشجاعة، الصدق). كيف توجه هذه القيمة أفعالك؟
- فكّري في موقف صعب واملئي نموذج تحليل **SWOT** المصغّر:

نموذج مصغّر:

- نقاط الضعف التي لاحظتها _____:
- التهديدات التي واجهتها _____:
- الفرص للنمو _____:
- نقاط القوة التي استخدمتها _____:

أسئلة للتفكير:

- متى اخترت أن أتوقف قبل أن أتصرف؟
- كيف شعرت بعد ذلك؟

النتيجة:

ستشعرين بسيطرة أكبر وقلق أقل، حتى في الأوقات الصعبة.

3. إعادة صياغة التحديات (عقلية النمو)

الهدف: تغيير طريقة التفكير من النقد الذاتي إلى النمو الشخصي من خلال رؤية التحديات كخطوات نحو التعلّم.

لماذا هذا مهم: من السهل الشعور بالجمود عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط. تساعدك هذه النشاطات على تحويل التحديات إلى فرص للتعلّم. ستطورين المرونة من خلال إدراك أن كل خطوة للأمام، حتى الصعبة منها، هي جزء من رحلة النمو.

تطبيق أهداف SMART :

اكتبي هدفاً تريد العمل عليه باستخدام منهجية SMART:

- محدد :ما الذي تريد تحقيقه بالضبط ؟
- قابل للقياس :كيف ستعرفين أنك أنجزته ؟
- قابل للتحقيق :هل هذا هدف واقعي ؟
- ذو صلة :لماذا هذا الهدف مهم بالنسبة لك ؟
- محدد زمنياً :متى ستصلين إليه ؟

مثال:

"أريد تحديث سيرتي الذاتية والتقدم إلىوظيفتين في القطاع الاجتماعي قبل نهاية الشهر".

التعليمات:

- فكّري في فكرة سلبية وأعيدي صياغتها كفرصة للتعلم.
- حدّدي هدفاً SMART لتجاوز ذلك التحدي.
- تابعي خطواتك اليومية واحتفي بالإنجازات الصغيرة.

أمثلة:

- "فشلت" → "تعلمت شيئاً مهماً".
- "لست جيدة في هذا" → "سأتحسن مع الممارسة".

النتيجة:

زيادة المرونة وتطوير عقلية حلّ المشكلات.

4. تحدي الأحجية التعاوني: القطعة المفقودة (العمل الجماعي)

الهدف: تعزيز التعاون، والتواصل، وحل المشكلات في بيئة جماعية.

لماذا هذا مهم: العمل مع الآخرين ليس سهلاً دائماً، لكن عندما نبني الثقة، ونستمع بإنصات، ونشارك المسؤولية، يمكننا إنجاز أشياء عظيمة معاً.

التعليمات:

- اعملوا في مجموعات صغيرة لحل أحجية (puzzle) ، لكن كل مجموعة تملك جزءاً فقط منها.
- ناقشوا، وتبادلوا القطع باستخدام الإصغاء الفعال.
- يمكن استخدام العصابات على العيون أو حواجز أخرى لزيادة الثقة.

أسئلة للنقاش:

- كيف تواصلنا وتعاونًا؟
- ماذا تعلمنا عن العمل الجماعي؟

النتيجة:

تعاون أكبر، وصبر، ودعم متبادل.

5. تحدي الإصغاء الفعّال – جسر الكلمات (التواصل)

الهدف: تحسين مهارات التواصل من خلال أن تكوني مستمعة أفضل ومتحدثة أكثر وضوحاً.

لماذا هذا مهم: التواصل الجيد لا يقتصر على الكلام؛ بل يشمل الاستماع بانتباه، وبناء القصص معاً، والتواصل بوعي.

في هذا النشاط، ستدربين على الاستماع دون مقاطعة، والبقاء حاضرة، واستخدام كلمات داعمة ولطيفة.

التعليمات:

- ابتكري قصة مشتركة، جملة تلو الأخرى.
- على كل شخص أن يطور الجملة السابقة.
- تأملي كيف ساعدك الاستماع أو صعبه.

نشاط تمهيدي:

- شاركي قصة شخصية قصيرة من جملة واحدة.

النتيجة:

تعزيز الثقة في مهارات الإصغاء والتواصل.

6. مناظرة التفكير النقدي: الطريق نحو الحلول

الهدف: تقوية القدرة على تحليل المعلومات، والتمييز بين الحقائق والآراء، واتخاذ قرارات مبنية على أسس صحيحة.

لماذا هذا مهم: نعيش وسط كم هائل من الآراء والحقائق والافتراضات والعواطف. إن القدرة على تحليل كل هذا تساعدك على اتخاذ قرارات أفضل في العمل والحياة والعلاقات.

التعليمات:

- صنّفي العبارات المختلطة إلى "حقائق" أو "آراء".
- بزري منطقك ضمن مجموعات صغيرة.
- قدّمي النتائج وناقشي الفروقات.



أسئلة للتأمل:

- ما المهارات الجديدة التي طوّرتها؟
- كيف سأستخدمها في الحياة اليومية؟

النتيجة:

تحسين مهارات التقييم واتخاذ القرار بثقة.

7. التكيف والازدهار (المرونة)

الهدف: تعلّم قبول التغيير وتطوير المرونة من خلال الوعي الذاتي والتفكير المرن.

لماذا هذا مهم: الحياة تتغيّر — وغالباً في اللحظة التي لا نتوقعها. لكنك أكثر قدرة على التكيف مما تظنين. يساعدك هذا النشاط على التعرف على كيفية تجاوزك للتغيرات السابقة، ويزوّدك بأدوات لتشعري بالثبات والقوة عند مواجهة التغيير مجدداً.

التعليمات:

- شاركي تجربة سابقة واجهت فيها التغيير.
- مثلي سيناريوهات مختلفة وابحثي عن حلول ممكنة.
- اختتمي بتأكيدات إيجابية ودعم جماعي.

أسئلة فورية:

- ما الذي ساعدني على التكيف في الماضي؟
- كيف يمكنني الاستعداد للتغيير مستقبلاً؟

النتيجة:

مرونة وثقة أكبر أثناء فترات التحوّل.

8. سجلات التأمل والتقييم الذاتي (التعلّم الذاتي)

الهدف: تعزيز النمو الشخصي من خلال التأمل المنتظم في ما تعلّمته، وما شعرت به، وما ترغبين في تحسينه.

لماذا هذا مهم: عندما تتوقفين للتأمل، تمنحين معنى لتجاربك. تتعلمين ليس فقط ما حدث، بل أيضاً كيف شعرت، وماذا اكتسبت، وماذا تريدين تطويره.

التعليمات:

- املئي نموذج التقييم الذاتي.
- ابدئي دفتر تأمل أو استخدمي تطبيقاً لتوثيق تعلّمك.

- اسأل نفسك: ما الذي تعلمته اليوم؟ كيف شعرت؟ ماذا أريد أن أجرب بعد ذلك؟
- شاركي تأملاً مهماً مع زميلة أو مجموعة موثوقة.

نموذج قائمة تحقق:

- أتأمل في تعلّمي أسبوعياً.
- أتابع مشاعري ودوافعي.
- أراجع أهدافي الذكية (SMART) بشكل دوري.
- أتذكر التحديات بفضول لا بحكم.

مثال لتدوين التأمل: "هذا الأسبوع مارست الإصغاء الفعّال في جلسة جماعية. كنت متوترة، لكنني بقيت مركّزة ولم أقاطع. لاحظت أن الآخرين تفاعلوا معي أكثر. أريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارة في الاجتماعات القادمة".

النتيجة:

وعي ذاتي أكبر، وتحكم أفضل في مسار النمو، وثقة أكبر بالمضي قدماً.

9. بناء رسالتي الشخصية وزراعة الامتنان

الهدف: اكتشاف رسالتك الشخصية وتعزيز رفاهك العاطفي من خلال الامتنان وتحديد النوايا.

لماذا هذا مهم: معرفة رسالتك تساعدك على تركيز طاقتك والشعور بمزيد من الإشباع. الجمع بين ذلك وممارسة الامتنان اليومية يخلق عادات إيجابية ويحسن المزاج. يتعلق الأمر بإعادة الاتصال بما يهتمك حقاً.

مثال على بيان رسالة:

"رسالتي هي استخدام التعاطف والإبداع لمساعدة الآخرين على بناء مجتمعات شاملة".

مثال على تمرين الامتنان:

"أنا ممتنة اليوم لصديقتي التي تدعمني، ولمشييتي تحت الشمس، ولأنني تحدثت في الاجتماع بثقة".

التعليمات:

- حدّدي قيمك الأساسية ونقاط قوتك.
- اكتبي بيان رسالتك الشخصية.
- ابدئي دفتر امتنان يومي (اكتبي 3 أشياء إيجابية كل يوم).

أسئلة يومية:

- ما الذي جعلني أبتسم اليوم؟
- لمن أشعر بالامتنان؟

- بماذا أشعر بالفخر تجاه نفسي؟

النتيجة:

وضوح أكبر في الهدف، وإحساس أعمق بالمعنى، ورفاه نفسي متوازن.

ورقة عمل المتابعة اليومية

تتبع أفعالك ومشاعرك يساعدك على البقاء مركزاً والشعور بالفخر بتقدمك. استخدم ورقة العمل هذه كل يوم كحظة للتوقف من أجل الاحتفال، والتأمل، وإعادة الانطلاق. استخدمها أيضاً لمتابعة تقدمك ومشاعرك بشكل منتظم.

التاريخ	الإجراءات التي اتخذتها	ما الذي تعلمته	كيف شعرت

موارد إضافية

استكشف هذه المنصّات والممارسات والأدوات التي تُكمل أنشطة هذا الدليل:

- تمارين التنفّس (النشاط 2): استخدم تطبيقات مثل *Headspace* أو *Calm* لممارسة اليقظة الذهنية والتأريض يوميًا.
- قوالب أهداف (SMART النشاط 3): يمكنك تحميل مخطّطات مجانية لتخطيط الأهداف من مواقع مثل *MindTools* أو *Canva*.
- مقاطع فيديو عن التعاطف (النشاط 1): ابحث عن "محاضرات TED حول التعاطف" أو محتوى *Brené Brown* للإلهام.
- ألعاب العمل الجماعي (النشاط 4): جرّب منصّات عبر الإنترنت مثل *SessionLab* لأنشطة التعاون الجماعي.
- أدوات لسرد القصص والإصغاء (النشاط 5): استمع إلى بودكاست *The Moth* أو استخدم لعبة *Story Cubes* للتدريب.
- موارد للتحقق من الحقائق (النشاط 6): استكشف مواقع مثل *Snopes* أو *Media Bias/Fact Check* لتحسين مهارات التحقق الإعلامي.
- أوراق عمل للتكيّف (النشاط 7): نزل أدلة مجانية حول التغيّرات الحياتية من مواقع مثل *MindTools*.
- قوالب دفتر التأمل (النشاط 8): استخدم أدوات *Bullet Journal* أو سجلات قابلة للطباعة.
- دفاتر الامتحان (النشاط 9): جرّب تطبيقات مثل *Presently* أو استخدم صفحات امتحان بسيطة للطباعة.

الوصول إلى برنامج التوجيه المهني

في هذا القسم، سنقدّم لك إرشادات بسيطة لمساعدتك على الوصول إلى برنامج التوجيه المهني عبر الإنترنت.

تتضمّن المنصّة جميع الأنشطة والقوالب والموارد بصيغة رقمية، حتى تتمكن من متابعة رحلتك التعليمية وفق وتيرتك الخاصة، في أي وقت ومن أي مكان. لا تحتاج إلى مهارات خاصة — فقط اتبع الخطوات وابدأ!

دليل الوصول خطوة بخطوة

الخطوة 1: زُر موقع **WOMEN UP** الرسمي

انتقل إلى الصفحة الرسمية للمشروع عبر الرابط

<https://womenup-project.eu/results/>

الخطوة 2: انقر على زر "الدخول إلى برنامج التوجيه المهني"، وفي الصفحة الرئيسية، ابحث عن الزر الذي يحمل عبارة "الدخول إلى برنامج التوجيه المهني" ثم اضغط عليه.

RESULT 02.

Counseling Program Creation

The development of our counseling program provides targeted guidance and support to organizations working with disadvantaged women. This program, meticulously designed, directly addresses the unique challenges and needs of vulnerable women, including single mothers, refugees, and migrants. By focusing on skill enhancement and labor market integration, we aim to empower these women for success.

[Access Career Counseling Program](#)



الصورة 1: الدخول إلى برنامج التوجيه المهني

الخطوة 3: اختر مسارك.

سيتم توجيهك إلى المنصة، حيث يمكنك اختيار إحدى الخيارات التالية:

- أنشطة للمُدربين أو ميسري تعليم الكبار
- أنشطة للمستخدمين المستقلين

انقر على الخيار الذي يناسبك، ثم اضغط على "تسجيل" أو "الاشتراك".



الصورة 2: الصفحة الرئيسية

Activities for Adult Educators

A set of ready-to-use tools and exercises designed for adult educators working with disadvantaged women. These activities aim to build self-awareness, confidence, and key life skills, helping educators support women's empowerment, inclusion, and access to learning and employment opportunities.

[Enroll Activities](#)

Activities for Independent users

A collection of easy-to-follow activities created for women who want to develop their life skills on their own. These exercises support self-reflection, confidence-building, and personal growth — helping you take steps toward education, empowerment, and employment at your own pace.

[Enroll Activities](#)

الصورة 3: الأنشطة

الخطوة 4: أنشئ حسابك.
أدخل اسمك وبريدك الإلكتروني وكلمة المرور للتسجيل في المنصة.

الصورة 4: إنشاء حسابك

الخطوة 5: ابدأ التعلّم
بعد إتمام عملية التسجيل، ستحصل على وصول كامل إلى جميع الأنشطة، وأدوات التدريب، والمواد القابلة للتحميل..

ملاحظة ختامية

أنتِ قوية، وقادرة، وقد بدأتِ بالفعل رحلتكِ.
هذا الدليل لا يهدف فقط إلى التعلّم، بل إلى تذكيركِ بمن أنتِ وإلى أين ترغبين في الوصول.
كل خطوة صغيرة تخطينها تُحدث فرقاً — افتخري ببذل أفضل ما لديكِ.
آمني بطريقكِ. واحتفلي بانتصاراتكِ. ولا تنسي أبداً أنكِ تستحقين كل التقدير والمحبة كما أنتِ.
أنتِ محور هذه الرحلة — كل اكتشاف، وكل خطوة، تقربكِ من أهدافكِ.
استخدمي هذا الدليل للتفكير، والعمل، والاحتفال بتقدّمكِ، مهما كان بسيطاً.
أنتِ تتطورين، أنتِ تتقدّمين، أنتِ تنهضين — وأنتِ تستحقين الأفضل دائماً.