



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 أنتِ الآن؟
5	تقنيات التدريب في البرنامج
13	ورقة عمل المتابعة اليومية
13	الموارد الإضافية
14	الوصول إلى برنامج التوجيه المهني
16	الملاحظة الخاتمية

المقدمة

مرحباً بك في برنامج التوجيه المهني (WOMEN UP) رحلة مصممة لدعمك، وإلهامك، وتمكينك. سواء كنت أمّا عزياء، 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، ستمكنين 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.

تقديمي خطوة بخطوة، وفق وتيتك الخاصة. لا يوجد ضغط – فقط إيقاعك، صوتك، وقوتك.

فلنبدأ هذه الرحلة معاً، فأنت لست وحدي، أنت لديك قدرات كثيرة، و تستطيعين 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 حقيقة وفعالة.

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

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

أين أنتِ الآن؟

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

أجبِي على العبارات التالية بصدق، مستخدمة المقياس التالي

أين أنتِ الآن؟

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

أجبِي على العبارات التالية بصدق، مستخدمة المقياس التالي:

العبارة	تماماً (4)	غالباً (3)	صحيحة جزئياً (2)	غير صحيحة إطلاقاً (1)
أؤمن بقدرتِي على التعلم 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 واختياراتي.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تأمل:

ماذا تخبرك إجاباتِك عنِك؟

اكتبي في سطرين ما لاحظتِه عن نفسك وما تودين العمل عليه خلال هذا البرنامج.

تقنيات التدريب (Coaching) في البرنامج

بينما تتقىد في أنشطة هذا الدليل، ستكتشف عدداً من الأدوات العملية المصممة لمساعدتك على التفكير بوضوح، والحفاظ على تركيزك، واتخاذ خطوات فعالة نحو نموك الشخصي والمهني. هذه الأدوات هي تقنيات تدريب – (Coaching) أي استراتيجيات تُستخدم كثيراً في التدريب الحياتي، 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 وتيتك وظروفك الخاصة.

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

فيما يلي التقنيات الأساسية المشمولة في البرنامج:

التواصل

تقنيات تعاطف

ستشاركين في تمارين تعاطف مثل الإصغاء الفعال، 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 حداء شخصٍ آخر» و«جسر الكلمات» ترشدك عبر السرد التعاوني، والإصغاء دون مقاطعة، ورؤيا العالم من منظور شخص آخر.

العاطفي

الذاتي والوعي

التنظيم

لمساعدتك على إدارة مشاعرك والاستجابة بهدوء ونية، يقدم البرنامج أدوات للتنظيم الذاتي مثل تقنيات التنفس، وتمارين التأمين، وكتابة اليوميات، والتأمل في قيمك الشخصية. ستتعلمين كيف تتوقفين قبل رد الفعل وتنسقين أفعالك مع ما يهمك حقاً. على سبيل المثال، يمكن لتمرين تنفس بسيط مدته 3 دقائق أن يساعدك على البقاء حاضرة وتقليل التوتر قبل اتخاذ قرار أو مواجهة تحدٍ.

الأهداف

تحديد النمو

عقلية

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 أفعالك والاحتفاء تقدمك. من خلال وضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق والتأمل في أفعالك اليومية، ستبدئين بملاحظة التغييرات وستشعررين بسيطرة أكبر على مسارك.

النقد

التفكير

أدوات

لتنمية مهاراتك في اتخاذ القرار، يشتمل البرنامج على أدوات لتمييز الحقائق عن الآراء، وتقدير المعلومات، وممارسة طرح الحجج بشكل منصف. هذه الأنشطة طرق بسيطة لكنها فعالة لزيادة ثقتك في المواقف اليومية والعملية. ستستكشفين عباراتِ، وستشاركين في مناظرات جماعية، وتتعلمين تبرير تفكيرك بطريقة واضحة ومحترمة.

الامتنان

التأمل

ممارسات

يُعد التأمل من أقوى أدوات التعلم. في هذا الدليل، سندعوك إلى كتابة تأملات شخصية، والاحتفاظ بمذكرة تعلم، واستكشاف قوتك الداخلية عبر تمارين مثل كتابة بيان الرسالة الشخصية ودفتر الامتنان. يساعدك تمرين الامتنان اليومي – حق 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، وتأملي مشاعرك، واطرحي أسئلة تأملية.
- مثّلي مواقف مثل أن تكوني الشخص الجديد في مجموعة أو التكيف مع التغيير.

أسئلة للتفكير:

- متى أظهرت تعاطفاً من قبل؟
- كيف أثر ذلك فيّ وفي الشخص الآخر؟

النتيجة:

ستكتسبين فهماً أعمق وتبنيين روابط أقوى وأكثر تعاطفاً.

2. تقنية التوقف والتأمل (التنظيم الذاتي)

الهدف: تعلّمي كيف تتوقفين، وتتنفسين، وتختررين كيفية الاستجابة بدلاً من التفاعل التلقائي.

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

جزي تحليل) SWOT نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات (الاستكشاف تحدي حقيقي أو متخيل:

- الضعف: ما العادات التي تجعلني أتصرف 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 منفعلاً.
- فرصة : يمكنني ممارسة التأريض عندما ترتفع مشاعري.
- تهديد : الاجتماعات المجهدة أو ضيق الوقت.

التعليمات:

- جرّبي تمررين تنفس مدته 3 دقائق. أغلقي عينيك، وخذلي نفساً ببطء، ثم أخرجيه بعمق.
- اكتبِ قيمة تهمك (مثل: اللطف، الشجاعة، الصدق). كيف توجه هذه القيمة أفعالك؟
- فكري في موقف صعب واملئ نموذج تحليل **SWOT** المصغر:

نموذج مصغر:

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

أسئلة للتفكير:

- متى اخترتُ أن أتوقف قبل أن أتصرف؟
- كيف شعرتُ 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 التعلم.

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

تطبيق أهداف SMART :

اكتبي هدفاً تريدين العمل عليه باستخدام منهجية SMART:

- محدد : ما الذي تريدين 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 إلى وظيفتين في القطاع الاجتماعي قبل نهاية الشهر".

التعليمات:

- فكري في فكرة سلبية وأعيدي صياغتها كفرصة للتعلم.
- حدد 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 حل المشكلات.

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

الهدف: تعزيز التعاون، وال التواصل، و حل 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 العصايبات على العيون أو حواجز أخرى لزيادة الثقة.

أسئلة للنقاش:

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

النتيجة:
تعاون أكبر، وصبر، ودعم متبادل.

5 . تحدي الإصغاء الفعال – جسر الكلمات (التواصل)

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

لماذا هذا مهم: التواصل الجيد لا يقتصر على الكلام؛ بل يشمل الاستماع بانتباه، وبناء القصص معاً، والتواصل بوعي.
في هذا النشاط، ستتدربين 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 أساس 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 وال العلاقات.

التعليمات:

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

أسئلة للتأمل:

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

النتيجة:
تحسين مهارات التقييم واتخاذ القرار بثقة.

7 . التكيف والازدهار (المرونة)

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

لماذا هذامهم: الحياة تتغير — وغالباً في اللحظة التي لانتوقعها. لكنك أكثر قدرة على التكيف مما تظنين. يساعدك هذا النشاط على التعرف على كيفية تجاوزك للتغييرات السابقة، ويزودك بأدوات لتشعر بالثبات والقوة عند مواجهة التغيير مجدداً.

التعليمات:

- شاركي تجربة سابقة واجهت فيها التغيير.
- مثلّي 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 التحول.

8 . سجلات التأمل والتقييم الذاتي (التعلم الذاتي)

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

لماذا هذامهم: عندما توقفين للتأمل، تمنحين معنى لتجاريك. تعلمين 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 تعلمك.

- اسألني نفسك: ما الذي تعلّمته 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 ودراويفي.
- أراجع أهدافي الذكية (SMART) بشكل دوري.
- أتذكر التحديات بفضل لاحظاتي.

مثال لتدوين التأمل: "هذا الأسبوع مارست الإصغاء الفعال في جلسة جماعية. كنت متوقرة، لكنني بقيت مرّضة ولم أقطّع. لاحظت أن الآخرين تفاعلوا معي أكثر. أريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارة في المجتمعات 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 تساعده على تركيز طاقتك والشعور بمزيد من الإشباع. الجمع بين ذلك وممارسة الامتنان اليومية يخلق عادات إيجابية ويحسن المزاج. يتعلق الأمر بإعادة الاتصال بما يهمك 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، ولمشيتي تحت الشمس، ولأنني تحدثت في المجتمع بثقة".

التعليمات:

- حدّدي قيمك الأساسية ونقط قوتك.
- اكتب بيان رسالتك الشخصية.
- ابدئي دفتر امتنان يومي (اكتب 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 بتقدّمك. استخدم ورقة العمل هذه كل يوم للحظة للتوقف من أجل الاحتفال، والتأمل، وإعادة الانطلاق. استخدمها أيضاً لمتابعة تقدّمك ومشاعرك بشكل منتظم.

كيف شعرت	ما الذي تعلّمته	الإجراءات التي اتخذتها	التاريخ

موارد إضافية

استكشف هذه المنصات والممارسات والأدوات التي تُكمل أنشطة هذا الدليل:

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

الوصول إلى برنامج التوجيه المهني

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

تتضمن المنصة جميع الأنشطة والقوالب والموارد بصيغة رقمية، حتى تتمكن من متابعة رحلتك التعليمية وفق وtierتك الخاصة، في أي وقت ومن أي مكان.

لا تحتاج إلى مهارات خاصة — فقط اتبع الخطوات وابدأ!

دليل الوصول خطوة بخطوة

الخطوة 1: زر موقع **WOMEN UP** الرسمي

انتقل إلى الصفحة الرئيسية للمشروع عبر الرابط

 <https://womentup-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 للمدربين 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

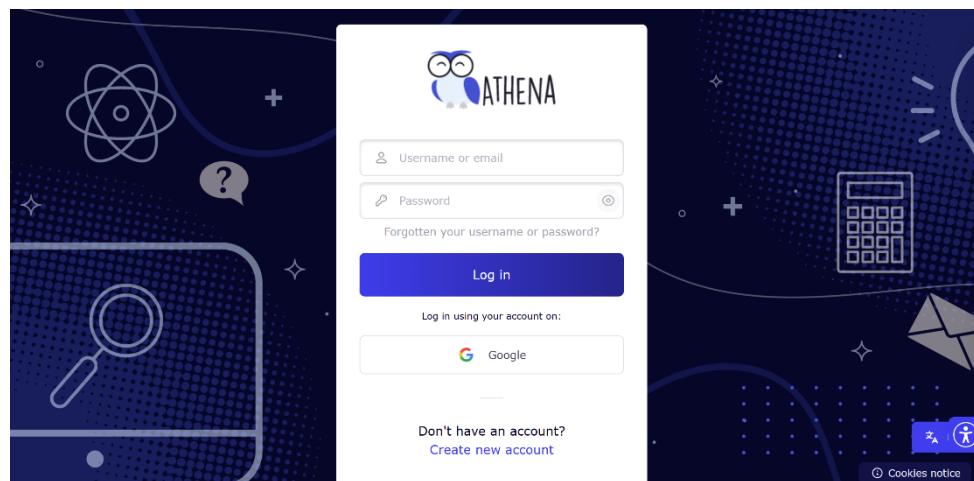
A collection of easy-to-follow activities created for women who want to develop their life skills on their own. These exercises support self-reflection, confidence-building, and personal growth — helping you take steps toward education, empowerment, and employment at your own pace.

[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 التعلم

بعد إتمام عملية التسجيل، ستحصل على وصول كامل إلى جميع الأنشطة، وأدوات التدريب، والمواد القابلة للتحميل..

ملاحظة ختامية

أنت قوية، وقدرة، وقد بدأت بالفعل رحلتك.

هذا الدليل لا يهدف فقط إلى التعلم، بل إلى تذكيرك بمن أنت وإلى أين ترغبين في الوصول.

كل خطوة صغيرة تخطيّها تُحدث فرقاً – افتخرى ببذل أفضل ما لديك.

آمني بطريقك. واحتفلي بانتصاراتك. ولا تنسى أبداً أنك تستحقين كل التقدير والمحبة كما أنت.

أنت محور هذه الرحلة – كل اكتشاف، وكل خطوة، تقربك من أهدافك.

استخدمي هذا الدليل للتفكير، والعمل، والاحتفال بتقدّمك، مهما كان بسيطاً.

أنت تتطوّرين، أنت تتقدّمين، أنت تنهضين – وأنت تستحقين الأفضل دائمًا.