

# WomenUp

دليل المدرسين



**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.



16	الملحق 1: نموذج تخطيط الأنشطة
16	الملحق 2: نموذج دفتر التأملات (الملاحظات الذاتية)
17	الملحق 3: ورقة ملخص كفاءات الحياة (LifeComp)



# دليل الميسّرين: برنامج WomenUp للإرشاد المهني

- عنوان المشروع: WomenUp – دعم النساء المستضعفات من خلال الإرشاد المهني
- عنوان الدليل: دليل الميسّر لمدرّبي البالغين

## فهرس المحتويات

1. المقّمة
2. أهداف البرنامج والفئة المستهدفة
3. الأسس النظرية (إطار LifeComp ونموذج GROW)
4. هيكل البرنامج
5. إرشادات التيسير (التنفيذ والإدارة)
6. تعليمات الأنشطة (نظرة عامة)
7. صيغ التنفيذ (عن بُعد، حضورياً، مدمجاً)
8. استراتيجيات المشاركة والتحفيز
9. التكيف مع احتياجات المتعلمين
10. التقييم وإبداء الرأي
11. استكشاف المشكلات والحلول (Troubleshooting)
12. دراسات حالة وممارسات ناجحة
13. أدوات ونماذج إضافية
14. مراجع وقراءات إضافية
15. تنويهات



يهدف برنامج WomenUp للإرشاد المهني إلى تمكين النساء المستضعفات — لا سيما الأمهات المعيلات، واللاجئات، والمهاجرات — من خلال تزويدهن بمهارات حياتية أساسية وكفاءات قابلة للتوظيف. يدعم هذا الدليل الميسرين في تنفيذ البرنامج بفاعلية عبر مناهج منظمة وتقنيات في الكوتشينغ وممارسات دامجّة. وقد صُمّم الدليل ليكون عملياً وسهل الوصول وقابلاً للتكيف عبر بيئات تعلّم متنوّعة. وهو موجّه للميسرين/ات من مستشاري/ات التوظيف، والمدربين/ات، والمربين/ات، والأخصائيين/ات الاجتماعيين، مع مراعاة الخلفيات والاحتياجات المتباينة للمشاركات. يوفر الدليل إطاراً شاملاً وعملياً لإدارة الورشات وجلسات الكوتشينغ، جامعاً بين المناهج المهيكلّة، واستراتيجيات تحديد الأهداف، والممارسات الشاملة، والمقاربات المرتكزة على المتعلّقات.

تشمل العناصر الأساسية أدوات لتشخيص الكفاءات والتطلّعات الفردية، وأساليب لتنمية الثقة والدافعية، وتمارين تعزّز الاندماج الاجتماعي ومهارات التواصل والاستعداد لسوق العمل. كما يقدّم الدليل مبادئ التيسير الحساس للصدمة والتنوّع الثقافي لضمان بيئة تعلّم آمنة وداعمة.

وتُعدّ قابلية التكيف سمةً محورية في هذا الدليل؛ إذ يمكن مواضعته مع السياقات المؤسسية والثقافية واللغوية المختلفة، بما يمكن الميسرين/ات في شتى المناطق والمنظمات من تكيف الأنشطة والمضامين حسب الحاجة. سواء قدّم البرنامج في جلسات جماعية أو عبر كوتشينغ فردي، فهو يعزّز التمكين والمرونة والمواطنة الفاعلة، ويدعم مسارات النساء نحو الاستقلال الاقتصادي والاندماج الاجتماعي.

## أهداف البرنامج والفئة المستهدفة

### الأهداف:

- تعزيز المهارات الحياتية استناداً إلى إطار **LifeComp** الأوروبي.
- تنمية النمو الشخصي، والثقة بالذات، والاستعداد لسوق العمل.
- دعم الاندماج في المجتمع وسوق العمل.

### الفئة المستهدفة:

- النساء المستضعفات، بما في ذلك المهاجرات والأمهات المعيلات واللاجئات.
- المتعلّقات البالغات بمستويات تعليمية واحتياجات تعلم متنوّعة

## الأسس النظرية

### إطار LifeComp

يقسّم الإطار إلى ثلاثة مجالات رئيسية: **المجال الشخصي** (مثل: التنظيم الذاتي)، **المجال الاجتماعي** (مثل: التعاطف)، و**مجال التعلّم للتعلّم** (مثل: إدارة التعلّم). يُعدّ إطار **LifeComp** إطاراً أوروبياً طوّره **المركز المشترك للبحوث (JRC)** التابع للمفوضية الأوروبية لتعزيز الكفاءات الحياتية من أجل التعلّم مدى الحياة. وقد صُمّم لدعم نظم التعليم والتدريب في أوروبا عبر توفير مرجع مشترك لتطوير الكفاءات الشخصية والاجتماعية وكفاءات التعلّم للتعلّم.

### يتكوّن LifeComp من ثلاثة مجالات مترابطة:

#### 1. المجال الشخصي:

يركّز على القدرة على فهم الذات وإدارتها. ومن كفاءاته الأساسية:

- **التنظيم الذاتي:** إدارة العواطف والأفكار والسلوكيات في مواقف مختلفة.
- **المرونة:** التكيف مع التغيير والتعامل مع عدم اليقين.
- **الرفاه:** الحفاظ على توازن صحي جسدي ونفسي وعاطفي.



## 2. المجال الاجتماعي

يركّز على التفاعل الفعّال مع الآخرين. ومن كفاءاته الأساسية:

- **التعاطف:** فهم مشاعر الآخرين ومشاركتها.
- **التواصل:** التعبير بوضوح والإصغاء النشط.
- **التعاون:** العمل بفاعلية مع الآخرين بأسلوبٍ يحترم الجميع ويُشركهم.

## 3. مجال التعلّم للتعلّم

يعزّز التعلّم الذاتي المستمر. ومن كفاءاته الأساسية:

- **عقلية النمو:** الإيمان بإمكانية تنمية القدرات عبر الجهد والمثابرة.
- **التفكير النقدي:** تقييم المعلومات والحجج بمنطقية.
- **إدارة التعلّم:** وضع الأهداف، ومتابعة التقدّم، والتأمل في النتائج.

## الغاية والاستخدام:

يهدف إطار LifeComp إلى:

- مساعدة المربين/ات على تصميم خبرات تعلم تُنمّي هذه الكفاءات.
- توجيه تطوير المناهج واستراتيجيات التعلّم مدى الحياة.
- دعم الأفراد ليصبحوا متعلّمين ذاتيين متكيفين ومسؤولين اجتماعيًا في عالمٍ معقّد ومتغيّر.

## نموذج الكوتشينغ GROW

- **الهدف (Goal):** تحديد الأهداف الشخصية والمهنية.

- **الواقع (Reality):** تقييم الوضع الراهن.
- **الخيارات (Options):** استكشاف المسارات والحلول الممكنة.
- **الإرادة/الالتزام (Will):** الالتزام بخطوات عملية للتنفيذ.

## نموذج الكوتشينغ GROW: مقارنة منظّمة للتنمية الشخصية والمهنية

في عصرٍ يُعدّ فيه التطوّر الذاتي والقدرة على التكيف والتعلّم المستمر عوامل حاسمة للرضا الشخصي والنجاح المهني، أصبحت نماذج الكوتشينغ أدواتٍ لا غنى عنها. ومن أكثر هذه النماذج شيوعاً وفاعلية نموذج **GROW** —إطارٌ بسيط وقوي يساعد الأفراد والفرق على وضع أهدافٍ واضحة، وتقييم الواقع الحالي، واستكشاف استراتيجياتٍ ممكنة، والالتزام بأفعالٍ ملموسة. وقد طوّره **سير جون وينمور** وزملاؤه في ثمانينيات القرن الماضي، ليصبح حجر زاوية في كوتشينغ الأداء عبر مجالات متعددة.

### 1. الهدف – توضيح المقصد

يمثّل تحديد الهدف الخطوة الأولى والحاسمة، إذ يوفّر اتجاهًا واضحًا ومعنى للعمل. ويُستحسن أن تكون الأهداف **محددة وقابلة للقياس** وممكنة التحقيق وذات صلة ومحدّدة بزمان (**SMART**) لضمان الوضوح والالتزام. فبدل قول: «أريد أن أكون قائدًا أفضل»، قد يكون الهدف وفق منهجية GROW: «أرغب في تحسين مهارات إدارة فريقتي لزيادة التفاعل الوظيفي بنسبة 20% خلال الأشهر الستة القادمة». يتيح هذا النوع من الأهداف تركيزًا أوضح ونتائج قابلة للقياس.

### 2. الواقع – فهم الوضع القائم

بعد تحديد الهدف، تأتي مرحلة استكشاف الواقع الحالي بصدق: أين يقف الفرد الآن؟ ما التحديات الداخلية والخارجية؟ ما المحاولات السابقة؟ وما الموارد أو المهارات المتاحة؟ ييسّر المدرب هذا الاستكشاف بطرح أسئلة مفتوحة مثل: ما الذي يحدث الآن؟ ما الجهود التي بذلتها؟ ما العوائق التي تواجهها؟ يساعد هذا على تحديد الفجوة بين النتيجة المرجوة والحالة الراهنة، وعلى تأسيس قرارات لاحقة على معطيات واقعية.

### 3. الخيارات – توسيع البدائل

بعد وضوح الهدف والواقع، تُستكشف الخيارات. تركز هذه المرحلة على التفكير الإبداعي وتوليد مسارات متعددة للمضي قدماً، مع تشجيع التفكير خارج المألوف وموازنة الإيجابيات والسلبيات دون حكم مسبق. من الأسئلة الشائعة: ما الذي يمكنك فعله للاقترب من هدفك؟ ما البدائل الأخرى؟ من يمكنه دعمك؟ ما الموارد المتاحة؟ تمكّن هذه المرحلة الفرد من امتلاك قراراته وتوسيع أفقه.

### 4. الإرادة/الالتزام – تحويل الرؤية إلى فعل

تُترجم الرؤى إلى أفعال ملموسة: تحديد الخطوات، والجدول الزمني، ومؤشرات النجاح. يقرّر المتدرب ما الذي سيفعله، ومتى، وكيف سيقبض التقدّم، وما الدعم المطلوب. تعزّز هذه المرحلة المساءلة، وتحوّل الأهداف الكبيرة إلى مهام قابلة للتنفيذ.

### فوائد وتطبيقات نموذج GROW

تتمثّل قوة النموذج في بساطته وقابليته للتطبيق في سياقات متعددة: من الكوتشينغ التنفيذي والتعليم إلى قيادة الفرق والتطوير الشخصي. فهو يعزّز التفكير المنظم، ويرفع الوعي الذاتي، ويدعم الاستقلالية. كما ينمّي مهارات الكوتشينغ لدى القادة، ويمكّنهم من تمكين فرقهم بدل الاكتفاء بالتوجيه المباشر. في البيئات التعليمية، يساعد الطلبة على تحديد أهدافهم الأكاديمية والمهنية؛ وفي أماكن العمل يدعم إدارة الأداء وحل النزاعات وتطوير القيادة؛ كما يخدم الكوتشينغ الحياتي والإرشاد النفسي.

### الخلاصة

يوفّر نموذج GROW خارطة طريق واضحة وعملية لتحقيق الأهداف والنمو الشخصي. فمن خلال مراحل الأربع—الهدف، الواقع، الخيارات، الإرادة—يعزّز الوضوح والتأمل الذاتي وحل المشكلات والالتزام. وتكمن فاعليته في مرونته وقدرته على تمكين الأفراد من امتلاك مسارات تطوّرهم، مما يجعله أداة محورية للمدربين والقادة والمربين وكل من يسعى إلى إطلاق طاقات الآخرين.

### هيكل البرنامج

يتكوّن البرنامج من 9 أنشطة، يركّز كلّ منها على مهارة حياتية مختلفة:

1. التنظيم الذاتي
2. المرونة
3. الرفاه
4. التعاطف
5. التواصل
6. التعاون
7. عقلية النمو
8. التفكير النقدي
9. إدارة التعلّم

تصمّم كل جلسة بين 30–40 دقيقة، ويمكن تكييفها للتنفيذ عن بُعد أو حضورياً أو بصيغة مدمجة.

### إرشادات التيسير

- الاستعداد عبر مراجعة نموذج تخطيط النشاط والمواد المطلوبة.
- وضع قواعد أساسية للتواصل القائم على الاحترام.
- التحلّي بالإصغاء الفعّال والدعم.
- تشجيع المشاركة مع احترام خصوصية المتدربين.
- تقديم تغذية راجعة وتعزيز إيجابي بشكل منتظم.

التيسير أبعد من مجرد قيادة نشاط جماعي؛ فهو عملية مقصودة تهدف إلى تمكين المشاركين، وتحفيز الحوار، وتهيئة بيئة آمنة داعمة للتعلّم والنمو. سواء كان في صفّ دراسي أو ورشة عمل أو مجموعة مجتمعية أو تدريب مهني، فإن التيسير الفعّال يعتمد على التحضير، ومهارات التواصل، والحساسية لديناميات المجموعات. وتعرض الفقرات التالية إرشادات محورية للتيسير، تشمل الإعداد المسبق، والتواصل المحترم، والإصغاء الفعّال، وتشجيع المشاركة، وأهمية التغذية الراجعة—وكلّها تسهم في تجربة تعليمية ناجحة وذات معنى.

### 1. الإعداد: تأسيس الأرضية

يبدأ التيسير الناجح بإعداد متقن: مراجعة نموذج النشاط وفهم أهداف التعلّم والتأكد من توافر جميع المواد. يتيح الإعداد للميسّر قيادة المجموعة بثقة أكبر والتكيّف مع التحديات. كما يشمل التعرّف إلى خلفيات المشاركين واحتياجاتهن وتوقعاتهن لتكييف الجلسة على نحو مناسب. ويتضمّن التخطيط استباق الأسئلة المحتملة لديناميات المجموعة والاستجابات العاطفية للموضوعات الحساسة.



## 2. وضع قواعد التواصل: الاحترام أساس المشاركة

تبدأ البيئة الشاملة باعتماد قواعد واضحة يُستحسن صياغتها بمشاركة المتدربات: كإتاحة الحديث لشخص واحد في كل مرة، والإصغاء دون مقاطعة، والحفاظ على السرية، واستخدام عبارات «أنا» للتعبير عن التجربة الشخصية بدل التعميم. ترسخ هذه القواعد الثقة والأمان النفسي—وهما عنصران حاسمان للحوار المنفتح، خاصة في المجموعات المتنوعة أو الهشة—وتؤكد أن لكل صوت قيمته وأن النقاش يجب أن يظل صادقًا ومحترمًا.

## 3. الإصغاء الفعال: بناء الثقة والاتصال

لا يقتصر دور الميسر على التحدث؛ بل يشمل الإصغاء بنأن وتعاطف. يتطلب الإصغاء الفعال إيلاء المتحدث كامل الانتباه، واستخدام الإشارات اللفظية وغير اللفظية لإظهار التفاعل، وعكس ما قيل للتأكد من الفهم. يبني ذلك الثقة ويُشعر المشاركات بقيمة مساهمتهن، كما يساعد على قراءة ما وراء الكلمات والتعرف إلى المشاعر الكامنة والاستجابة لاحتياجات المجموعة في حينها.

## 4. تشجيع المشاركة: موازنة الأمان والإدماج

على الميسرين تشجيع المشاركة مع صون الخصوصية والحدود الشخصية. فليس كل فرد مستعدًا للبوح، خصوصًا عند تناول موضوعات شخصية أو حساسة. لذا يفيد إتاحة قنوات شفوية وكتابية وسرية للمشاركة—مثل مجموعات صغيرة، أو تأملات مكتوبة، أو مداخلات مجهولة—لجعل المشاركة أكثر يسرًا. ويعني التشجيع الاعتراف بمساهمات الجميع دون ضغط أو إكراه، وتحقيق توازن بين التحفيز وصون الاختيار الفردي.

## 5. التغذية الراجعة والتعزيز: دعم النمو

ينبغي أن تكون التغذية الراجعة بناءة، وفي وقتها، ومحددة، وموجهة للنمو لا للحكم. عند طرح الأفكار أو خوض المخاطرة أو تحقيق تقدّم، يستحسن الإقرار بهذه الجهود وتشجيعها. كما أن التغذية الراجعة طريق ذو اتجاهين؛ فمن المهم أن يطلب الميسر تقييم أدائه وأن يبقى منفتحًا على التعديل. تسهم عبارات التأكيد وتلخيص الدروس والاحتفاء بالتقدّم في رفع الدافعية وترسيخ المكتسبات.

## تعليمات الأنشطة (نظرة عامة)

يتّبع كل نشاط بنية موحّدة:

- العنوان والهدف
- ما الذي سيتعلّمه المشاركات
- المواد المطلوبة
- خطوات التنفيذ التفصيلية
- إرشادات التنفيذ (عن بُعد، حضوري، مدمج)
- المخرجات المتوقعة
- التقييم والتأمل
- موارد إضافية

ينبغي على الميسرين مراجعة جميع الخطوات مسبقًا وتكييف المواد للاستخدام المحلي.

## صنع التنفيذ

عن بُعد:

- استخدام أدوات مثل: Zoom، وGoogle Docs، وJamboard.
- ضمان سهولة الوصول (ملاءمة الهواتف، والترجمة/الترجمة النصية).



## حضورياً:

- طباعة المواد، واستخدام لعب الأدوار، وتصميم مهام جماعية.

## مدمجاً:

- الجمع بين جلسات مباشرة ومهام ذاتية التعلم.
- استخدام منصة أو أجندة مطبوعة لتتبع التقدم.

## استراتيجيات الانخراط والتحفيز

- استخدام كاسرات الجليد والأنشطة المنشّطة.
- مشاركة قصص شخصية وأمثلة من الواقع لتقريب المحتوى.
- الاحتفاء بالإنجازات الصغيرة لبناء الثقة والزم.
- تقديم الثناء والتشجيع بشكل منتظم.
- توظيف الوسائل البصرية والأساليب التفاعلية.

يُعد تحفيز المشاركات والحفاظ على انخراطهن عنصرين حاسمين في التيسير والتدريس الفعّال. فالمطلوب بيئة تُلهم الأفراد وتُشركهم وتُشعرهم بالانتماء. ويُسهّم الانخراط العاطفي والمعرفي والاجتماعي في استدامة الانتباه وتعميق الفهم وترسيخ الالتزام بالتعلم. وتستعرض الفقرات التالية استراتيجيات عملية لتعزيز الدافعية والانخراط، مثل كاسرات الجليد، وسرد القصص، والتقدير، والثناء، والأدوات التفاعلية.

### 1. تمارين كسر الجليد ومحفّزات الطاقة: خلق التواصل والراحة

تُخفّف هذه التمرينات التوتر، وتعرّف المشاركات إلى بعضهن، وتؤسس شعوراً بالمجتمع. قد تكون مرحلة خفيفة أو تأملية ذات معنى، مثل: ألعاب الأسماء، أو «حقيقتان وكذبة»، أو تمارين حركة بسيطة. كما تُعيد المنشّطات إحياء التركيز خلال الجلسات الطويلة أو بعد الاستراحات عبر أنشطة قصيرة بدنية أو ذهنية (تمارين تمدّد، أسئلة سريعة، تحديات جماعية).

### 2. مشاركة القصص والأمثلة الواقعية:

جعل المحتوى قريباً السرد أداة قوية للاتصال والتعلم. عندما يشارك الميسرون تجارب شخصية أو حالات واقعية، يكتسب المحتوى طابعاً إنسانياً ويثير صدىً عاطفياً، ما يعزّز التذكّر والاتصال بالخبرة. كما يشجّع ذلك المشاركات على مشاركة تجاربهن، ويعزّز الثقة ويؤكد قيمة خبرات الجميع.

### 3. الاحتفاء بالإنجازات الصغيرة: بناء الثقة والزم

الاعتراف بالإنجازات الصغيرة أساسي لاستدامة الدافعية، خصوصاً في البرامج الممتدة أو عند تناول موضوعات صعبة. فإكمال مهمة، أو طرح فكرة جديدة، أو الجرأة على التحدّث—كلها محطات تستحق التقدير. قد يكون الاحتفاء شفهيّاً، أو برموز تحفيزية، أو بتصفيق بسيط، أو بمجرد تسمية الإنجاز، مما يخلق حلقة تغذية راجعة إيجابية تعزّز الجهد وتدعم عقلية النمو.

### 4. الثناء والتشجيع: ترسيخ مناخ داعم

الثناء المنتظم يقلّل من الخوف من الخطأ ويعزّز الثقة بالنفس. ويُستحسن أن يكون التقدير محدّداً لا عامّاً—فمثلاً: «قدّرتُ ربطك المفيد بين هذه الفكرة ونقاشنا السابق» أوقع أثراً من «عمل رائع». ويجب أن يكون التشجيع دامجاً ومنصفاً ليشعر الجميع بأنهم مربيون ومدعومون.

### 5. الوسائل البصرية والأساليب التفاعلية: تعزيز الفهم والمشاركة

تسهّم الشرائح والرسوم والصور والفيديوهات في توضيح المعلومات المعقّدة وخدمة المتعلّقات البصريّات، كما تضيف تنوعاً يكسر رتابة الشرح اللفظي. وإلى جانب الوسائط، تعزّز الأساليب التفاعلية—مثل العمل الجماعي، ولعب الأدوار، والنقاشات، والأدوات الرقمية (استطلاعات، اختبارات قصيرة، لوحات تعاونية)—التحوّل من التلقّي السلبي إلى التعلم النشط، وتدعم التعاون وأنماط التعلم المختلفة.

## التقييم وإبداء الرأي

- استخدام أدوات التقييم الذاتي وسجلات التأمل.
- جمع ملاحظات المشاركات شفهيّاً وكتابياً.
- تضمين فحوصات تكوينية: اختبارات قصيرة، وتأمّلات.
- تعديل الأنشطة بناءً على استجابات المشاركات.

يشكّل التقييم والتغذية الراجعة عنصرين أساسيين في أي برنامج تعليمي أو تدريبي فعّال؛ فهما لا يقيسان التقدّم والمخرجات فحسب، بل يدعمان التحسين المستمرّ لدى المشاركات والميسّرين. ومن خلال أدوات كالتقييم الذاتي، وملاحظات المشاركات، والتقويم التكويني، يمكن خلق بيئة تعلّم مرنة تستجيب لاحتياجات المشاركات وتجاربهن. وتعرض الفقرات التالية استراتيجياتٍ محورية لتنفيذ التقييم والتغذية الراجعة، مع التركيز على التأمل الذاتي، وصوت المتعلّمت، والتقويم التكويني، والتيسير التّكفي.

## 1. أدوات التقييم الذاتي وسجلات التأمل: تعزيز ملكية التعلّم

يشجّع التقييم الذاتي المشاركات على تحمّل مسؤولية رحلتهم التعليمية. وتساعد سجلات التأمل والمذكرات والقوائم المرجعية على تحديد نقاط القوة ورصد التحديات وتتبع التقدّم. تساهم هذه الأدوات في تنمية المهارات ما وراء المعرفة الضرورية للتعلّم مدى الحياة.

### أسئلة إرشادية ممكنة:

- ماذا تعلّمت اليوم؟
- ما الجزء الأكثر معنى بالنسبة لي؟ ولماذا؟
- ما القوة الشخصية التي استخدمتها خلال الجلسة؟
- ما الذي سأفعله بشكل مختلف بعد اليوم؟

## 2. ملاحظات المشاركات: الإنصات لصوت المتعلّمت

يوفّر جمع الملاحظات الشفهية والكتابية رؤى ثمينة حول فعالية الجلسة أو البرنامج. يمكن استخدام استبيانات قصيرة، أو بطاقات تعليقات مجهولة، أو نقاشات جماعية، أو مقابلات فردية. من الأسئلة: ما الأكثر فائدة اليوم؟ ما الذي يمكن تحسينه؟ هل شعرت بأن صوتك مسموع ومُقدّر؟ يتيح التغذية الراجعة الفورية التعديل اللحظي، ويُمكّن المشاركات من الإسهام في تشكيل التجربة التعليمية.

## 3. الفحوصات التكوينية: متابعة التقدّم أثناء العملية

بدلاً من انتظار التقييم الختامي، تسمح التقييمات التكوينية برصد الفهم طوال مسار التعلّم: مثل الاختبارات السريعة، والتأملات الجماعية، والاستطلاعات الوجيزة، والفحوصات غير الرسمية. الغرض ليس وضع درجات، بل كشف مواطن القوة ونقاط الغموض لضبط الإيقاع وتقديم التوضيحات.

## 4. تكيف الأنشطة بناءً على التغذية الراجعة: المرونة والاستجابة

التيسير الفعّال مرّن بالضرورة. ومع إنصات الميسّر للتغذية الراجعة وملاحظته استجابات المشاركات، يمكن تعديل الأنشطة أو الزمن أو الأساليب لتلبية الاحتياجات بشكل أفضل—كزيادة وقت النقاش، أو تبسيط التعليمات، أو إدراج نشاط جديد لإعادة تنشيط المشاركة. تعكس هذه الاستجابة احتراماً لعملية التعلّم وتعزّز الثقة وتدعم التحسّن المستمر.

## استكشاف المشكلات والحلول (Troubleshooting)

قسم مخصّص لتحديد التحديات الشائعة أثناء التنفيذ وسبل معالجتها بفعالية.

## دراسات حالة وممارسات ناجحة

**دراسة حالة 1:** طوّرت سيدة مهاجرة مهاراتها التواصلية وحصلت على وظيفة بدوام جزئي بعد إتمام البرنامج.

**دراسة حالة 2:** طبّقت أمّ معيلة مبادئ أهداف SMART من نشاط «عقلية النمو» لاستئناف مسارها التعليمي.

ولاحظ الميسّرون أنّ الجمع بين الجلسات عبر الإنترنت والحضورية حسنّ معدلات الاستبقاء.

تقدّم دراسات الحالة ونماذج الممارسات الجيدة رؤى قيّمة حول كيفية ترجمة البرامج التعليمية والتمكينية إلى نتائج ملموسة. فهي تُظهر الأثر الملموس للتدخلات المصممة جيّداً، وتسلط الضوء على الأساليب الفعّالة، وتُلهم مزيداً من التطوير. وفي سياق البرامج الداعمة للنساء المعرّضات للهشاشة الاجتماعية أو الاقتصادية، تكشف هذه الدراسات عن تحولات فردية واستراتيجيات رئيسية تدعم النجاح. ويستعرض هذا القسم مثالين توضيحيين وبنوه برؤية تطبيقية لفعالية التعلّم المدمج.

## دراسة حالة 1: تمكين التواصل من أجل التوظيف

التحقت إحدى المشاركات—وهي سيدة مهاجرة—بالبرنامج بثقة محدودة في قدراتها اللغوية والتواصلية، ما كان يشكل عائقًا كبيرًا أمام فرص توظيفها. ومن خلال جلسات تدريبية موجهة ركزت على مهارات التواصل والتعبير الذاتي والاستعداد للمقابلات، طوّرت تدريجيًا ثقتها بنفسها وقدرتها على عرض نقاط قوتها والتفاعل بفاعلية في البيئات المهنية. وبعد إتمام البرنامج، نجحت في الحصول على وظيفة بدوام جزئي، وهو تقدّم مهم نحو الاستقلال الاقتصادي والاندماج الاجتماعي. تُبرز هذه الحالة قوّة التدخلات المتخصصة في المهارات ضمن بيئة تعليمية داعمة.

## دراسة حالة 2: إعادة بناء الطموح عبر تحديد الأهداف

واجهت مشاركة أخرى—أمّ معيلة—توقّفًا في مسارها التعليمي بسبب تحديات شخصية ومالية. وخلال البرنامج تعرّفت في نشاط «عقلية النمو» إلى مفهوم أهداف SMART (محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق، ذات صلة، مؤطرة زمنيًا). وبمساعدة الميسرة، حدّدت طموحًا طالما راودها: العودة إلى الدراسة وإكمال التعليم الثانوي. وباعتماد إطار SMART أعدت خطة واقعية قابلة للتنفيذ تتناسب مع مسؤولياتها الحياتية والأسرية. وبعد أشهر من إنهاء البرنامج، التحقت بدورة تعليمية للكبار، لتخطو أولى خطواتها نحو تطوّر تعليمي طويل الأمد.

## ممارسة ناجحة: قوّة التعلّم المدمج

لاحظ الميسرون عبر عدة دورات تحسّنًا ملحوظًا في استبقاء المشاركات عند اعتماد نهج التعلّم المدمج—الذي يجمع بين جلسات عبر الإنترنت وأخرى حضورية. فقد وفّرت الوحدات الإلكترونية مرونةً مكّنت المشاركات من التعلّم وفق وتيرتهن الذاتية مع التزامات الأسرة والعمل، بينما عزّزت الجلسات الحضورية حسن الانتماء والمساءلة والاتصال الوجداني. تبين أن هذا الأسلوب فعّال على نحو خاص للنساء ذوات الحركة المحدودة، أو المقيّمات في مناطق ريفية، أو اللواتي يوازنن بين أدوار الرعاية والعمل؛ إذ أتاح انخراطًا مستمرًا وتعلّمًا أعمق ودعمًا نظيريًا أقوى، ما جعله سمة بارزة في نجاح البرنامج.

## أدوات ونماذج إضافية

- أدوات:
  - قالب تخطيط الأنشطة.
  - دفاتر/سجلات التأمل.
  - ورقة موجزة لإطار LifeComp.

## مراجع:

- إطار European LifeComp
- Coaching Tools Company (منهجية GROW).
- أفضل الممارسات في تعليم الكبار.

## الملحق 1: قالب تخطيط النشاط

(استخدم هذا القالب لبناء كل جلسة وفق تصميم أنشطة WP3)

المحتوى	القسم
مثال: «تنمية التعاطف عبر الإصغاء النشط»	عنوان النشاط
مثال: التعاطف (المجال الاجتماعي)	كفاءة LifeComp
ما المهارة أو التحول المنشود؟	الهدف
ما الذي يفترض تحقيقه بنهاية النشاط؟	نتائج التعلّم المتوقع
أوراق عمل، أقلام، مطبوعات، فيديوهات، أدوات رقمية، إلخ.	المواد المطلوبة
عن بُعد / حضوري / مدمج	الصيغة
30-40 دقيقة	المدة

1. كسر الجليد
2. المهمة الرئيسية
3. النقاش الجماعي
4. التأمل

**نصائح للميسر/ة** | توجيهات حول النبذة واللغة وأساليب الانخراط  
**خيارات التكيف** | لمستويات الإلمام المنخفضة بالقراءة، أو دون تقنيات، أو لاختلاف الخلفيات الثقافية  
**أسلوب التقييم** | سجل التأمل، تغذية راجعة جماعية، بطاقات الخروج  
**موارد للمتابعة** | مقالات، فيديوهات، أدوات تتبّع الأهداف

## الملحق 2: نموذج «مذكرة التأمل»

(للتقييم الذاتي للمشاركة وتأمّل الميسر/ة)

الاسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_  
 عنوان النشاط: \_\_\_\_\_

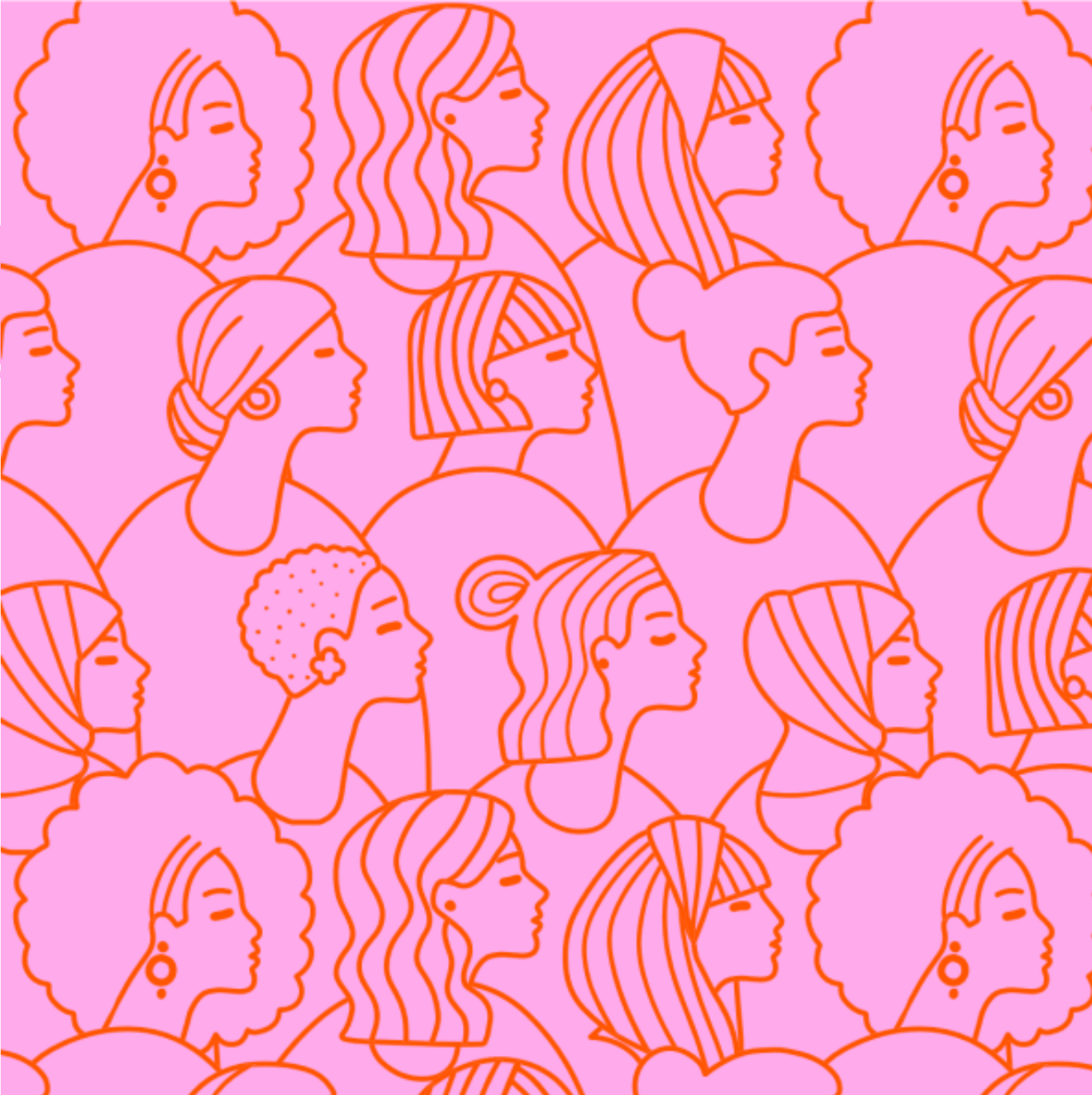
1. ماذا تعلّمت اليوم؟  
 .....
2. ما الجزء الأكثر معنىً بالنسبة لي؟ ولماذا؟  
 .....
3. ما القوة الشخصية التي استخدمتها خلال الجلسة؟  
 .....
4. ما الذي سأقوم به بشكل مختلف بعد اليوم؟  
 .....
5. كلمة واحدة تصف شعوري بعد هذه الجلسة:  
 .....

## الملحق 3: ورقة موجزة لإطار LifeComp

(للميسرين والمشاركات – متوافقة مع الأنشطة التسعة في الحزمة WP3)

فيما يلي ترجمة الجدول إلى العربية مع الحفاظ على المعنى التربوي والمهني الدقيق:

المجال	الكفاءة	النشاط النموذجي	التقنيات المستخدمة
الشخصي	الضبط الذاتي المرونة	خريطة المشاعر، كتابة اليوميات تمثيل أدوار لسيناريوهات التغيير	تحليل SWOT، التصور الذهني نموذج GROW، مناقشة حول المرونة
الاجتماعي	الرفاه الشخصي التعاطف	كتابة يوميات الامتنان، وضع رسالة شخصية للحياة أزواج الاستماع، مشاركة القصص	التأمل اليومي، تمارين الوعي الذهني (البقطة) الإصغاء الفعّال، تبني وجهات نظر الآخرين
التعلّم للتعلّم	التواصل التعاون عقلية النمو التفكير النقدي إدارة التعلّم	تدريب على الحزم في التواصل تحدي جماعي، تفاوض على الأدوار تحديد الأهداف بطريقة SMART ألعاب حل المشكلات سجلات التقييم الذاتي	دائرة التغذية الراجعة، استخدام عبارات "أنا..." أدوات حل النزاعات، مهام جماعية متابع التقدم اليومي، تحديد العوائق أشجار القرارات، تحليل المواقف أهداف التعلّم، التأمل الذاتي



**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.

**PROJECT NUMBER:** 2023-1-ES01-KA220-ADU-000152834

**Follow Us on Social Media**



**WomenUp**