



## أطلس نقاط القوة - المواد



المادة 1: خريطة نقاط القوة

ارسم مسار حياتك الشخصية. حدد لكل مجال من المجالات المختلفة (الأسرة، أماكن السكن، الأنشطة) لوناً مختلفاً. ارسم الأهمية الشخصية لمجالات الحياة المذكورة في المراحل المختلفة من حياتك. فإذا كانت المراحل شديدة الأهمية فقم بتمييزها بواسطة شريط عريض، وإذا لم تكن ذات صلة فاجعل الشريط ضيقاً بالشكل المناسب. قم بتسجيل الأحداث الخاصة. وعلق على الرسم التخطيطي الخاص بك.

نموذج: خريطة نقاط القوة الخاصة بي

الأسرة

أماكن السكن

العمر

الأصدقاء

المهنة

الهيئات التعليمية

نشاط آخر (المنزل)

نشاط آخر (الحياة الاجتماعية)

نشاط آخر (رعاية المسنين والأطفال)

نشاط آخر (المعارف الطبية)

نشاط آخر (العمل اليدوي)

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm Perspektive Heimat

نشاط آخر (الزراعة)

نشاط آخر (الإبداع)

أنشطة أخرى

كفاءة التفاعل بين الثقافات

1. لغة أجنبية

2. لغة أجنبية

3. لغة أجنبية

4. لغة أجنبية

القُدوة

القيم

الاتصالات الشخصية

تأليف: DVV؛ تم الإنشاء في إطار مشروع "التعليم التكميلي للعائدين/العائدات"

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**

المادة 2: الشجرة - رمز الحياة  
والخبرات

الثمار - ما الذي أنجزته، وما الذي  
تمكنت من تحقيقه؟ (الإنجازات الخاصة،  
وكذلك الشهادات الرسمية)

الزهور والبراعم - ما أرغب في  
تطويره أو تحسينه أو تعلمه؟ (أهدافي  
التنموية)

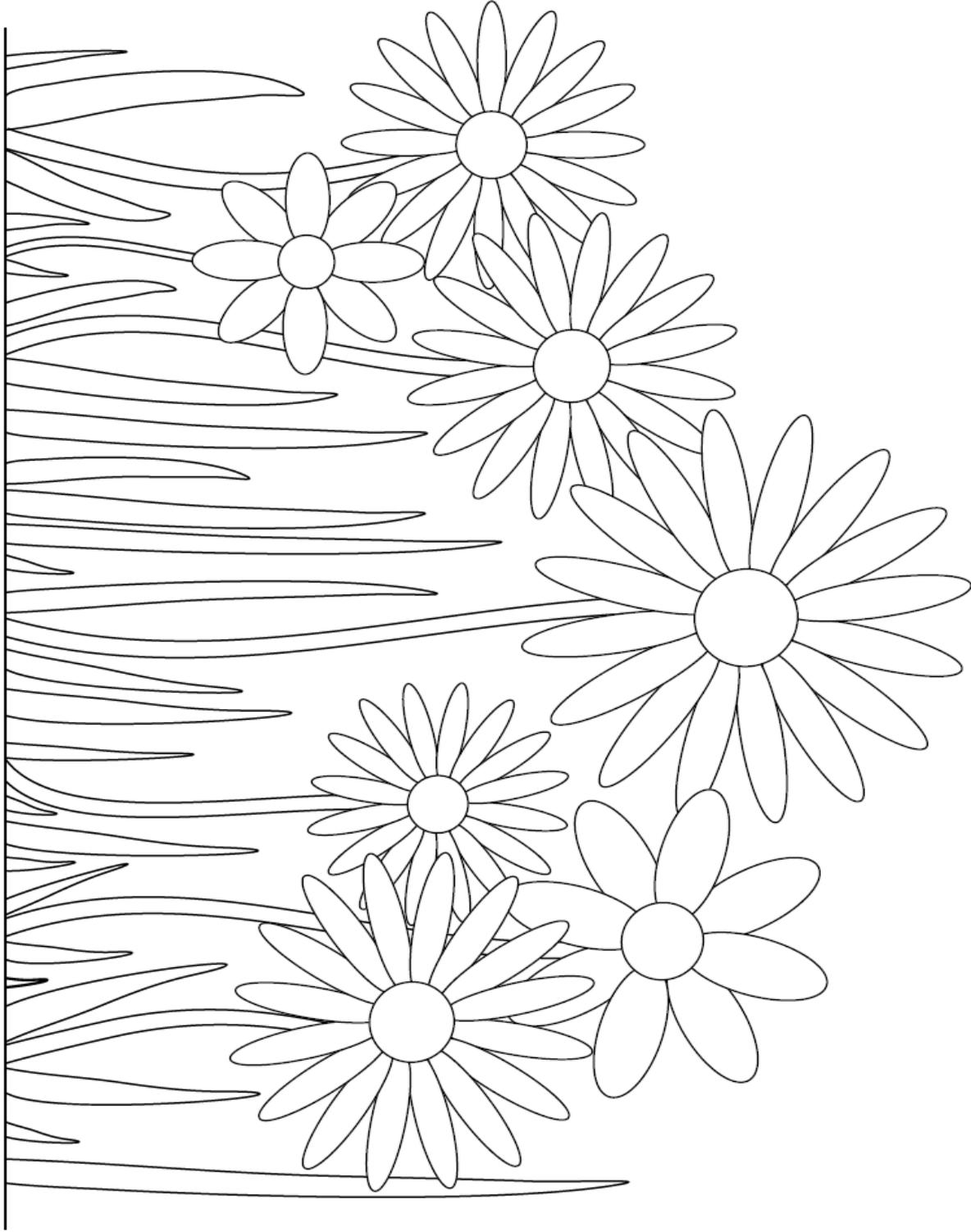
أوراق الشجر - كيف يمكن أن أقدم نفسي؟  
(نقاط القوة والقدرات)

الجذع واللحاء - ما الذي أثر عليّ وعلى حياتي بشكل  
حاسم؟

الجذور - من أين أستمد  
القوة لحياتي؟

امنح المشاركين ورقة بحجم DIN A 3، واطلب منهم رسم شجرة ذات جذور، وجذوع، وأوراق، وزهور. ثم ينبغي عليهم تسجيل جذورهم وباقي بياناتهم.  
يمكن أن تستغرق المهمة 20 دقيقة أو أكثر.

تمضي المهمة بشكل أسرع إذا تم منح المشاركين/المشاركات الهيكل الخام للشجرة، بحيث لا يُطلب منهم إلا تسجيل البيانات داخل الشجرة. (تأليف: ريس،  
زيورخ 1998)



امنح المشاركين ورقة بحجم DIN A 3، واطلب منهم رسم حديقة زهور ذات جنور، وسيقان، وأوراق، وزهور. اعتمد في هذا الأمر على أسلوب الشجرة. يمكن أن تستغرق المهمة 20 دقيقة أو أكثر.

kinder-malvorlagen.com ©

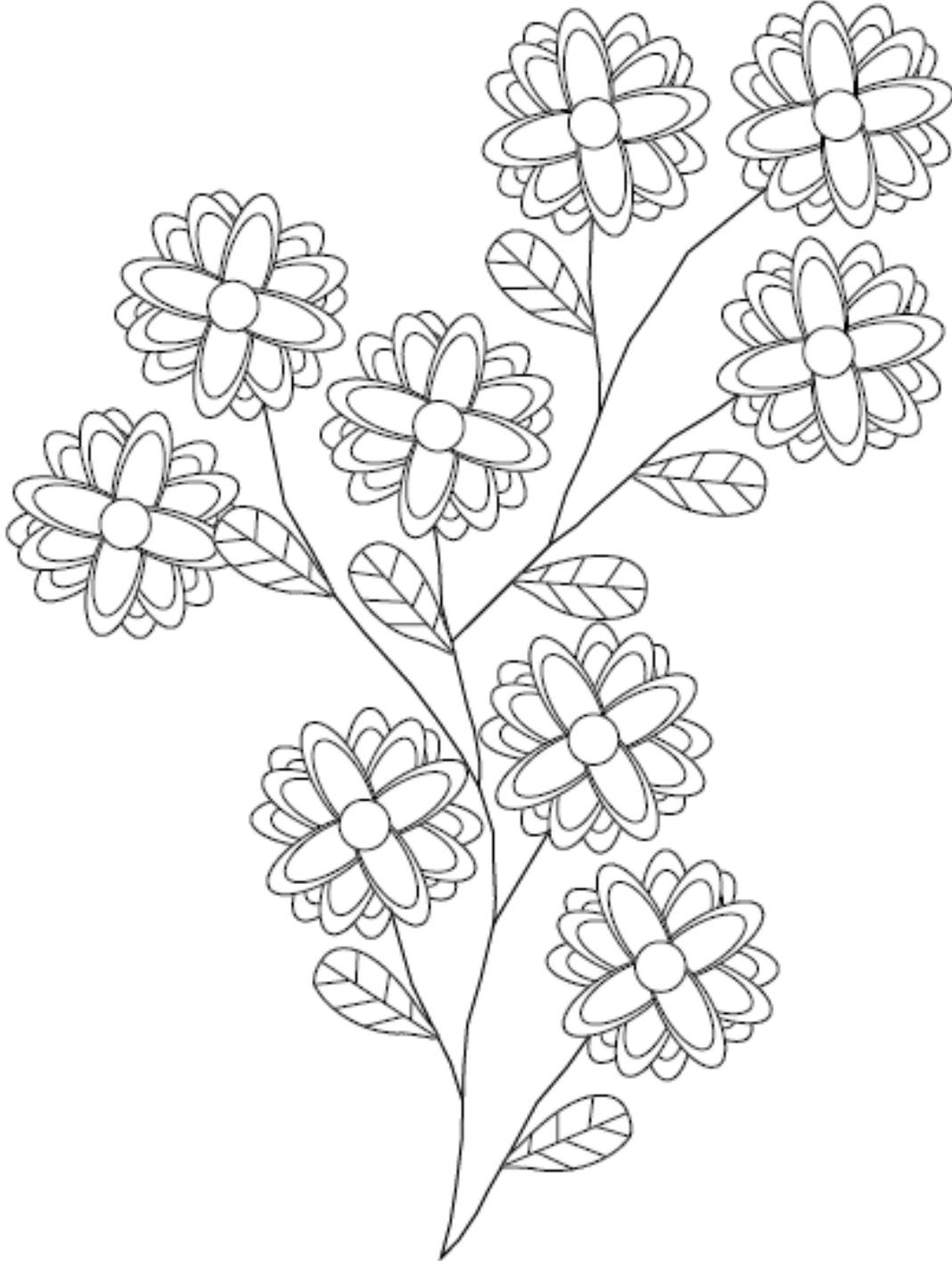
Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعاثدين/العاثدين" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).



امنح المشاركين ورقة بحجم DIN A 3، واطلب منهم رسم حديقة زهور ذات جذور، وسيقان، وأوراق، وزهور. اعتمد في هذا الأمر على أسلوب الشجرة. يمكن أن تستغرق المهمة 20 دقيقة أو أكثر.

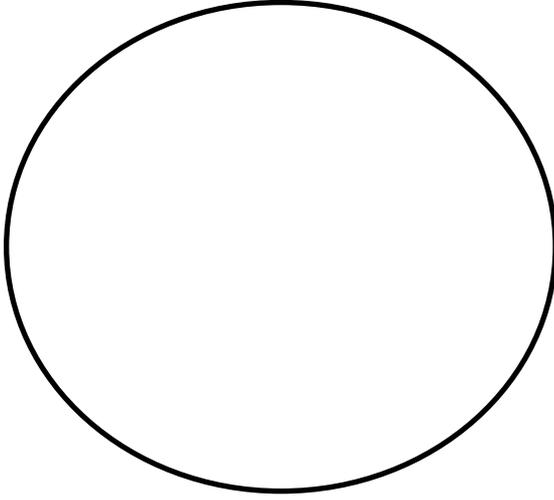
kinder-malvorlagen.com ©

المادة 4 - دائرة الحياة

الخطوة 1: العمل مع المشاركين على الأسئلة التالية.

الإعداد - مراحل الحياة

- ماذا حدث؟
- - ماذا يحدث حاليًا؟
- - ماذا أتوقع/أتمنى؟
- ما الذي أثر عليّ؟ أي تجارب جذرية مررت بها؟



الخطوة 2: اطلب من المشاركين تحرير تجاربهم من الدائرة في شكل خريطة ذهنية.

- روضة الأطفال، المدرسة
- الخدمة العسكرية، الخدمة المدنية
- التعليم، الدراسة
- التدريب العملي، الوظائف
- المهنة
- التعليم المتقدم، التعليم التكميلي
- الأسرة، الأطفال
- الأصدقاء\*الصدقات، زملاء\*زميلات المدرسة
- أوقات الفراغ، الهوايات
- العمل التطوعي

مستوحاة من ريتشارد نيلسون بولس، 1970، "ما هو لون مظلتك؟"

Gefördert durch

Im Auftrag des

- صبور مع الأطفال
- صبور مع كبار السن
- قوي
- منظم
- ودود
- جدير بالثقة
- منضبط
- نشيط
- محب للتواصل
- قادر على العمل ضمن فريق / أحب العمل في مجموعة
- سريع
- محبوب
- حازم
- نادراً ما أمرض
- رياضي
- مخلص
- شجاع
- حساس
- مثابر
- ماهر في الأعمال اليدوية
- 
- 

تأليف: مونيكا سيميكين، أكاديمية مانهايم المسائية

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعاثدين/العاثات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

- يمكنني ...
- الطهي
- الرسم
- الكتابة جيداً
- الحساب جيداً
- القراءة جيداً وسريعاً
- التخطيط والتنظيم
- التحدث جيداً
- التعلم جيداً
- العمل مع الحيوانات
- الاستماع جيداً
- التعامل مع المال
- الادخار
- حل المشاكل
- تنفيذ المشغولات اليدوية
- الخياطة
- عمل التريكو
- لصق ورق الحائط
- الطلاء
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

تأليف: مونيكا سيميكين، أكاديمية مانهايم المسائية

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

من المهم بالنسبة لي

- الصبر
- الاجتهاد
- الاستعداد لمساعدة الآخرين
- القدرة
- الصداقة
- الأسرة
- السعادة
- السلام
- التهذيب
- النظافة
- الراحة
- الأمان
- 
- 
- 
- 

تأليف: مونيكا سيميكين، أكاديمية مانهايم المسائية

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**

1. ما هي المواقف المهمة في سيرتك الذاتية التي تسببت في تغييرك أو اكتسبت منها شيئاً؟
2. في أي وضع في حياتك تعلمت الكثير؟
3. في وضع حياتك الحالي: أين تكمن الدوافع في مواصلة التعلم؟
4. أين ترى مواطن القوة والطاقة الخاصة بك في وضعك التعليمي الحالي؟
5. أين ترى الصعوبات؟
6. ما الذي تريد معالجته في المستقبل؟ وكيف ستحقق ذلك؟

المصدر: نشأت المادة من تقييمات الكفاءة في الإرشاد التربوي

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

المهمة: يُرجى تسجيل الأنشطة السابقة في حياتك. في الخطوة الثانية اكتب المهام والمتطلبات التي أتقنتها في تلك الفترة، وأي كفاءات استخدمتها أو اكتسبتها من هذه المهام. سجل الآن الكفاءات التي اكتسبتها من الفترة الزمنية المعنية، والتي ترغب في مواصلة استخدامها / بدء استخدامها في المستقبل.

مجالات الأنشطة في حياتي			
ما الذي أرغب في تطويره؟ تعلم المزيد؟	ما هي القدرات التي أمتلكها؟ ما هي القدرات التي تعلمتها لأتمكن من القيام بشيء ما؟	الأنشطة	مجالات الحياة
			المنزل
			الأسرة
			الأطفال
			العمل
			المدرسة
			الجوار
			الهوايات
			الاهتمامات
			المواقف الحياتية الخاصة
			الحياة في ألمانيا أو في دولة أخرى

المصدر: نشأت المادة من تقييمات الكفاءة في الإرشاد التربوي

المادة 8: قصة ناجحي

ما الذي تمكنت من تحقيقه؟

الخلفية:

ما الذي كنت أقوم به بالضبط؟

ما هي القدرات والصفات التي ظهرت أثناء القيام بذلك؟

نتيجتي:

ما أكثر شيء كنت أفضل القيام به من بين هذه الأشياء؟

تأليف: Talentkompass NRW

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**

.1
.2
.3
.4
.5
.6
.7
.8
.9
.10
.11
.12
.13
.14
.15
.16
.17
.18
.19
.20

يتعلق الأمر هنا بتسجيل الأشياء التي تسبب لك السعادة، دون تفكير طويل. غالباً ما تكون أشياء صغيرة - مثل التجول أو العزف بالآلات الموسيقية. تجميع الأشياء الجميلة يمكن أن يساعد، عندما لا تسير الأمور على ما يرام. يمكن للمشاركين كتابة القائمة على ورقة خاصة وتصميمها بشكل جميل.

المصدر: باربرا شير "براعة التمني. من الحلم إلى الحياة الكاملة" ,, "Wishcraft. Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben" (دار نشر جامعة توبينغن)

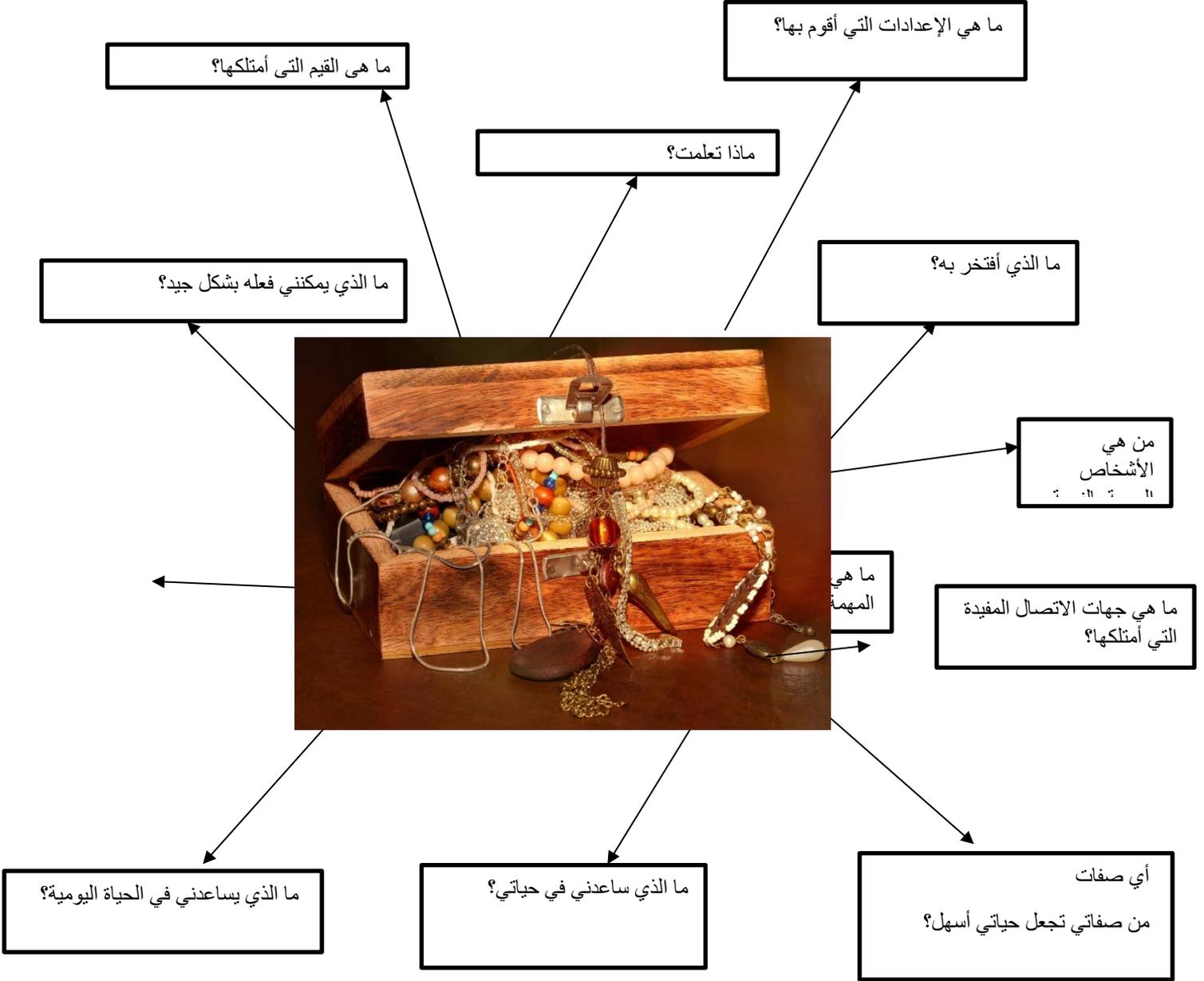
Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).



تم التصميم في إطار مشروع "التعليم التكميلي للعائدين/العائدات".

المادة 11 - من الفكرة إلى الهدف

تصميم الهدف بشكل مثالي:

○ - شعور جيد - إيجابي كهدف التقارب - فعال ذاتياً - محفز - ملموس - محدد - واقعي - صديق للبيئة

1. التصميم

2. التصميم

3. التصميم - هذه هي وجهتي!

---

التغلب على العوائق / ماذا أفعل الآن؟ (التغلب على العوائق = النظر إليها على أنها فرص)

عائق = فرصة

بشكل أكثر دقة:

أفكار للتغلب على العوائق:

هذا ما سأفعله:

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعاثدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**

○ التخطيط لكيفية التصرف الآن؟ تخطيط دقيق

○ متى:

○ ماذا:

○ ما الذي يجب مراعاته:

○ من يمكنه دعمي؟ / من الذي يجب علي التفكير به؟:

○ بأي وسيلة:

○ ماذا/من يمكنه مساعدتي؟:

○ في حالة الطوارئ، هل يمكنني؟:

تأليف: Talentkompass NRW

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**

شمس الخيارات هي طريقة يمكن من خلالها تصور بدائل مختلفة بطريقة بسيطة ودون بذل مجهود كبير.

في مركز اللوح الورقي القلاب (أو ورقة DIN A 4) يتم كتابة الموضوع، قيد النظر، مثل الخيارات المهنية الحالية.

سجل الخيارات على هيئة أشعة: يتم كتابة الخيارات المختلفة لهذا الموضوع مثل أشعة الشمس، خيار واحد لكل شعاع. في بادئ الأمر من المهم تأمين الخيارات، الموجودة بالفعل في رأس وقلب العميل\*العميلة.

تتمثل جرفية المستشار في توسيع الخيارات، واستخلاص إمكانيات أخرى من قصص العميل، واقتراحها بشكل إيجابي.

بعد ذلك يجب على العميل\*العميلة تقييم مدى جاذبية الخيارات على مقياس من 0 إلى 10 وتسجيلها.

في المرحلة الثانية ينبغي على العميل\*العميلة تقييم جدوى الخيارات على مقياس من 0 إلى 10، وتسجيل النتيجة بلون مختلف، ومناقشتها

في معظم الحالات، ينتج عن الصورة خيار واحد أو خياران، يظهران بشكل جذاب ومجدي بما فيه الكفاية، ويمكن بعد ذلك مواصلة النقاش حولهما، والتحقق من التوازن العاطفي عند الضرورة.

ما هو التوازن العاطفي؟ ولماذا يُستخدم؟

بمساعدة التوازن العاطفي يمكن التحقق من القرار المتخذ بشأن أحد الخيارات مرة أخرى. وللقيام بذلك يمكن تسجيل التدابير الملموسة:

- ما الذي يمكن للعميل\*العميلة القيام به، حتى يزيد من القيمة الإيجابية للخيار ويقلل من القيمة السلبية؟

التوازن العاطفي مفيد أيضًا للتقييم الداخلي، لمعرفة ما إذا كان الخيار إيجابيًا أم سلبيًا؟

تأليف: IFL، إرمجارد بيتزلر

## المادة 13: بطاقات الصور

يتم تصميم بطاقات الصور وربطها بأسئلة محددة. يختار كل مشارك الصورة التي تلفت انتباهه في هذه اللحظة. وقد تكون على سبيل المثال رمزاً للهدف، الذي يرغب في تحقيقه

الصور التي ترتبط بأفكار وأهداف محددة تظل محفورة في الذاكرة بشكل أفضل. يحصل المشاركون على نسخة من الصورة، تكون بالنسبة له كمرساة تذكره على سبيل المثال بأهدافه.



المصدر: <https://www.123effizientdabei.de>

تأليف: بطاقات صور من نموذج موارد زيورخ الخاص بمايا شتورش

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

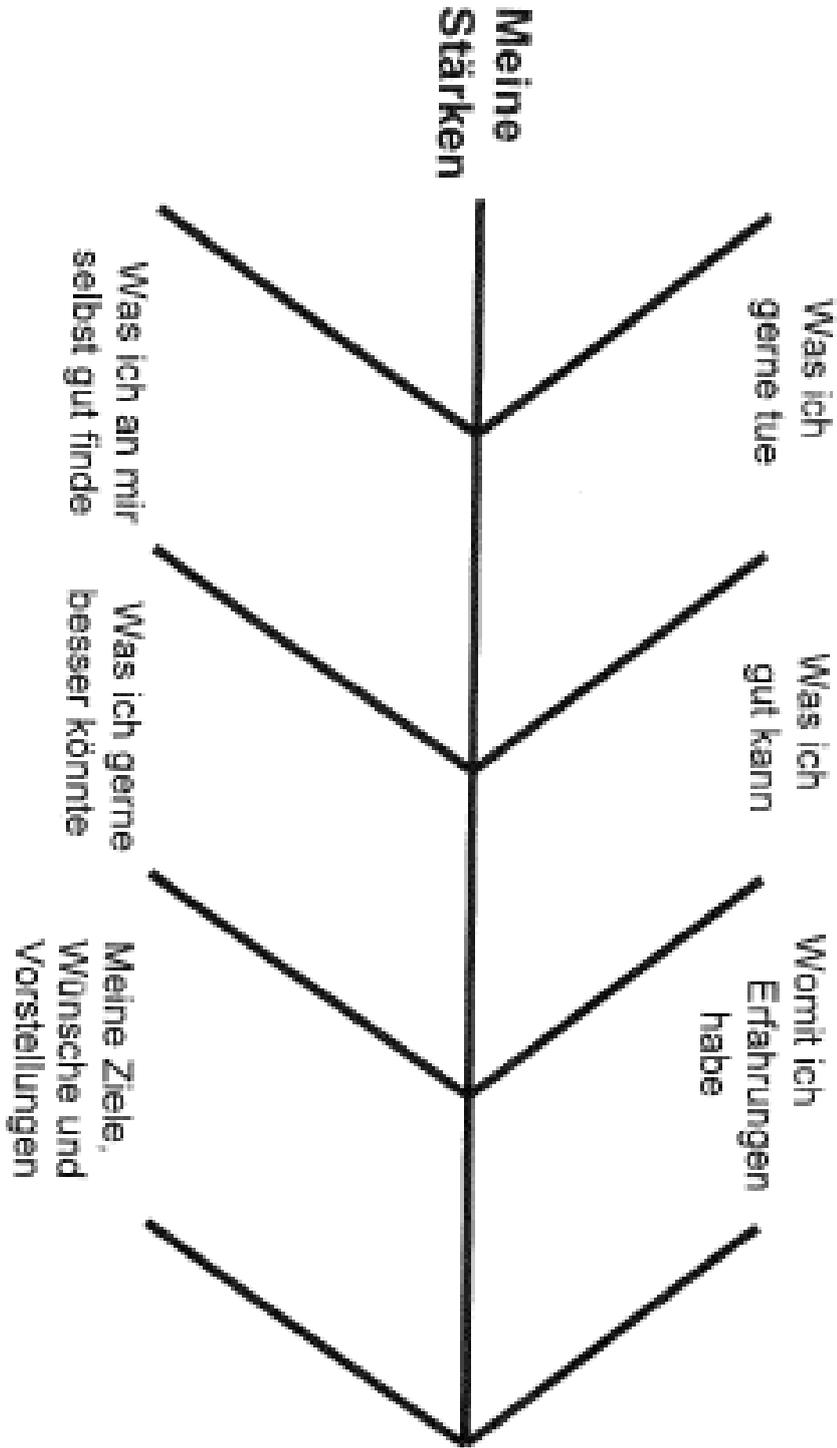
Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm Perspektive Heimat

# Stärkenprofil



Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Programm Perspektive Heimat

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعاثدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V).

ملف تعريف نقاط القوة	Stärkenprofil
نقاط القوة الخاصة بي	Meine Stärken
ما أحب فعله	Was ich gerne tue
ما يمكنني فعله جيداً	Was ich gut kann
في أي شيء أمتلك الخبرة	Womit ich Erfahrungen habe
ما يعجبني في نفسي	Was ich an mir selbst gut finde
ما الذي يمكنني القيام به بشكل أفضل	Was ich gerne besser könnte
أهدافي ورغباتي وأفكاري	Meine Ziele, Wünsche und Vorstellungen

المصدر: نشأت المادة من تقييمات الكفاءة في الإرشاد التربوي

Gefördert durch

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

اسم العائلة: \_\_\_\_\_

الاسم الأول: \_\_\_\_\_

محل الميلاد/الدولة: \_\_\_\_\_

تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

عنوان البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

أعزب:  متزوج:  وظيفة الزوج/الزوجة \_\_\_\_\_

الأطفال: \_\_\_\_\_ عمر الأطفال: \_\_\_\_\_

ما هي اللغات التي تتحدث بها: \_\_\_\_\_

ما مدة ذهابك إلى المدرسة: \_\_\_\_\_

الشهادة المدرسية: ما هي/متى/أين: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

المهنة: \_\_\_\_\_

المؤهل المهني: ما هو/متى/أين: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

أنشطة أخرى: \_\_\_\_\_

دراسة جامعية: \_\_\_\_\_

الشهادة: ما هي/متى/أين: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. إلى أي مدى ذهبت إلى المدرسة؟

---

2. ما أكثر ما أعجبك في المدرسة؟ في أي المواد كنت جيدًا بشكل خاص؟

---

---

---

3. ما هي الأنشطة التي قمت بها بعد المدرسة؟ ما الذي استمتعت به أكثر؟

---

---

---

---

4. هل لديك تدريب مهني؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما هو؟ ما مدة عملك في هذا المجال، وأين عملت؟ هل كان العمل في هذا المجال يشعرك بالسعادة؟ ما أكثر شيء أعجبك؟

---

---

---

---

5. هل عملت في ألمانيا أو حصلت على تدريب؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما الذي قمت به بالضبط؟ ما الذي استمتعت به، ولماذا؟

---

---

---

---

6. ماذا تريد أن تفعل/تعمل بعد عودتك؟

---

---

---

---

7. كيف ستحقق أهدافك التي وضعتها لنفسك لفترة ما بعد العودة؟

---

---

---

---

8. هل هناك أي شخص يمكنك الاتصال به بعد عودتك / تواصلت معه بالفعل، سيساعدك/يمكنه مساعدتك عند العودة؟

---

---

---

---

تأليف: أكاديمية مانهايم المسائية

Gefördert durch

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Im Auftrag des

 Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

تم تصميم هذا المنتج في إطار مشروع "التعليم التكميلي  
للعائدين/العائدات" التابع للرابطة الألمانية  
لتعليم الكبار (Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.).

Programm **Perspektive Heimat**