

إدارة الوقت

دليل تعريفي

محتويات الحقيبة التدريبية

دليل
المتدرب

٧١ ورقة

دليل
المدرّب

٨٤ ورقة

ورقة
عمل٢٢
ورقةشرائح
العرض١٥٧
شريحةاختبار
قبلي٧
ورقاتاستمارة
تقييم٥
ورقات

محاو الحقبفة الفرفبفة**الففم الفرفبف الأفول**

الجلسة الفرفبفة الأفول: مءل الف إدارة الوقت

لـ مقءمة عن الوقت.

لـ أهففة الوقت.

لـ أنواع الوقت

لـ خصائص الوقت.

لـ لماذا إدارة الوقت؟

الجلسة الفرفبفة الفائفة: فءفء الأهداف

لـ فءفء الأهداف

لـ الأهداف الففكفة

محاو الحقبفة التدربفة

الفوم التدربف الثافف

الجلسة التدربفة الأولى: تنظفم الوقت وتسجبفه

← مفهوم واهمفة تنظفم الوقت

← الوصافا العشرة

الجلسة التدربفة الثانية: نظرفاا الوقت

← منظومة آفزهافور (منظومة الأعمال) هام وعافل

← قانون بارففو ٢٠-٨٠٪

← تحلل (SWOT) الشفصف لفقفمفم وطفوفر نفسفك

محاو الحقبفة التدربفة

الفوم التدربفف الثالث

الجلسة التدربفة الأولى: اسئئمر وقتك

← نفذ أى بند فور لمسه أو قراءئه.

← أفعلها بشكل فومف.

← خطط الآن.

الجلسة التدربفة الثانية: خطوات حتى الإنجاز

← تابع عملك وتابعه حتى الانجاز.

← التغير المستمر.

← مفئاح النجاح التناغم الهفكف لتتنظفم المعلوماء.

← الفئفاء الشائعة الفف فواجه العمل فف البفئة الففءة.

← مقفاس الفوضف.

← قائمة فحسفن الاجئماعاء.

← مضعون للوقت.