

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج إدارة الوقت 2025م



إدارة الوقت

نطاق زمني

الساعة 7م الى 9 م

تاريخ المشروع

2025/05/20

نطاق مكاني

مدرسة أجنادين بالمبرز

المقيمين عليه

جمعية زود
معهد البصائر للتدريب
مركز الحي المتعلم

الفئة المستهدفة

مستفيدي الضمان
الاجتماعي والجمعيات
الخيرية

العدد المستفيد

24 مستفيد

نوع البرنامج

حضور

01 مقدمة عن البرنامج

هو برنامج تأهيلي وتوعوي يهدف لتدريب المستفيدين من الجمعية على مهارات تنظيم الوقت، تحديد الأولويات، والتخلص من التسويف.
البرنامج يعتمد على ورش عملية وتمارين يومية بسيطة تناسب ظروف المستفيدين، بحيث يقدرّون يطبقونها مباشرة في حياتهم الشخصية والأسرية.

02 الهدف من البرنامج

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 01 رفع الكفاءة الشخصية | 02 تحسين الإنتاجية | 03 التوازن النفسي | 04 التمهيد لسوق العمل |
| مساعدة المستفيد على استغلال يومه بشكل منظم بدل الشعور بالضيق والفراغ. | تمكين المشارك من إنجاز المهام الأساسية اليومية والأسرية والدراسية بفعالية أكبر. | تقليل الضغط والتوتر الناتج عن تراكم المهام وعدم التنظيم. | تأهيل المستفيدين للالتزام بالمواعيد والانضباط الوظيفي، وهي مهارات أساسية لأي وظيفة. |

03 الإيجابيات

- 01 بدون تكلفة عالية
البرنامج ما يحتاج مواد أو تجهيزات، يعتمد على التدريب والتطبيق.
- 02 أثر مباشر وسريع
المتدرب يلاحظ الفرق في تنظيم يومه من أول أسبوع.
- 03 يناسب جميع الفئات
يناسب الشباب، الأمهات، كبار السن، والباحثين عن عمل. - عائد سريع: الدورة قصيرة والنتيجة ملموسة،
- 04 يعالج مشكلة جذرية
ضعف إدارة الوقت هو سبب مشترك في البطالة، الفشل الدراسي، والضغط الأسرية.
- 05 يقوي الانضباط الذاتي
يعطي المستفيد إحساس بالتحكم في حياته بدل الاعتماد على الظروف.

04 السلبيات والتحديات

- 01 صعوبة الالتزام
كثير من المستفيدين يرجعون لعاداتهم القديمة بعد انتهاء البرنامج إذا ما كان فيه متابعة.
- 02 النتائج غير ملموسة مادياً
بعكس تنسيق الزهور، الإنتاجية صعب قياسها بالربح المباشر، وهذا يقلل الحماس عند البعض.
- 03 يحتاج مدرب متمكن
نجاح البرنامج يعتمد على أسلوب المدرب وقدرته على ربط المفاهيم بواقع المستفيدين.
- 04 مقاومة التغيير
بعض الأشخاص يرفضون تغيير روتينهم اليومي، ويشوفون التنظيم "تقييد".
- 05 يحتاج متابعة دورية
بدون متابعة شهرية أو مجموعات دعم، الأثر يضعف مع الوقت.

05 التوصيات

01 ربط البرنامج ببرامج أخرى
دمج إدارة الوقت مع برامج التوظيف، زيادة الأعمال، والتأهيل المهني عشان يكون له أثر عملي مباشر.

02 إنشاء مجموعات متابعة
واتساب أو لقاء شهري للمشاركين يشاركون فيه إنجازاتهم ويحفزون بعض.

03 استخدام أدوات بسيطة
تدريب المدربين على تصوير المنتجات بشكل احترافي وفتح حساب في انستقرام وتيك توك، لأن 80% من المبيعات حالياً تجي من هناك. - عائد سريع: الدورة قصيرة والنتيجة ملموسة، فالمستفيد يقدر يبيع من أول أسبوع بعد التدريب.

04 قصص نجاح حية
دعوة مستفيدين سابقين نجحوا بسبب تنظيم وقتهم يتكلمون مع الدفعة الجديدة.

05 قياس الأثر
عمل استبيان قبل وبعد البرنامج لقياس التغير في شعور المشارك بالإنجاز والضغط النفسي.

06 خطة استدامة المشروع

التأسيس 0-3 أشهر

- المرحلة - تنفيذ البرنامج على دفعة أولى 20-30 مستفيد.
- 01 - تدريب متطوعين من المستفيدين المتميزين ليكونوا "مساعدين مدربين".
- توفير دليل مطبوع بسيط لكل مشارك.

التشغيل 3-6 أشهر

- المرحلة - إطلاق مجموعات متابعة شهرية بإشراف المتطوعين.
- 02 - إدخال البرنامج كجزء إلزامي في برامج التوظيف والتأهيل داخل الجمعية.
- جمع قصص النجاح ونشرها داخل الجمعية لتحفيز باقي المستفيدين.

07 عنصر الاستدامة الأهم

مشروع "إدارة الوقت" استدامته تعتمد على المتابعة والربط المباشر بحياة المستفيد. إذا حس إن التنظيم ساعده يحصل وظيفة أو يضبط بيته، يستمر لحاله.

الاستقلالية 6-12 شهر

- المرحلة - تسليم إدارة المتابعة للمستفيدين أنفسهم مع إشراف خفيف من الجمعية.
- 03 - تحويل البرنامج إلى ورشة شهرية مفتوحة لأي مستفيد جديد.
- استخدام بيانات قياس الأثر لتطوير المحتوى وجذب دعم من جهات مانحة.

جمعية زود للتعليم الإلكتروني

تعلن جمعية زود لتنمية ذوي الدخل المحدود بالتعاون مع معهد البصائر للتدريب ومركز الحب المتعلم بأتاوية الملك عبدالله عن إقامة برنامج تدريبي

إدارة الوقت

أهداف البرنامج:

- تعليم المشاركين كيفية إدارة الوقت بشكل فعال.
- تعليم المشاركين كيفية تحديد الأولويات.
- تعليم المشاركين كيفية التخطيط للوقت.
- تعليم المشاركين كيفية التخلص من المشتتات.
- تعليم المشاركين كيفية التعامل مع الضغط.

أهداف البرنامج:

- تعليم المشاركين كيفية إدارة الوقت بشكل فعال.
- تعليم المشاركين كيفية تحديد الأولويات.
- تعليم المشاركين كيفية التخطيط للوقت.
- تعليم المشاركين كيفية التخلص من المشتتات.
- تعليم المشاركين كيفية التعامل مع الضغط.

يمكن الاستفادة من إدارة وقتهم بفعالية بعد هذا البرنامج التدريبي الذي يهدف إلى تعليم المشاركين كيفية إدارة الوقت بشكل فعال.

للتسجيل في البرنامج، يرجى التواصل مع الجمعية على الرقم 0553645378 أو عبر البريد الإلكتروني j.zod2021@gmail.com



الإعلان

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج إدارة الوقت 2025م



j.zod2021



jzod2021



j.zod2021@gmail.com



0553645378