



أدوات البوصلة المجانية · بالغ يفكر بالعودة للعمل بعد فترة انقطاع

خطوة العودة للعمل

ابدأ بما تستطيع استخدامه من خبرتك اليوم، وحدد ما يحتاج تحديثاً وخطوة استكشاف تناسب وضعك الحالي.

بنهاية الورقة

دليل خبرة متاح، وفجوة واحدة لتحديثها، وخطوة عودة صغيرة قابلة للمراجعة.

كيف تبدأ؟

- 01 اختر مهمة أو مهارة مارستها في عمل أو مشروع أو نشاط آخر، واذكر نوع التجربة كما هو. لا تحتاج مشاركة سبب الانقطاع.
- 02 راجع وصف دور تهتم به من مصدر أصلي. حدد ما زال لديك له دليل وما يحتاج تحديثاً أو تجربة جديدة.
- 03 اختر خطوة تناسب وقتك: تحديث مثال، تجربة مهمة، تعلم جزء محدد أو محادثة عن المجال. راجع بعدها ما تعلمته بدل الحكم على نفسك من أول محاولة.

خطة مرنة للتجهيز والاستكشاف. الانقطاع وحده لا يحدد قيمة خبرتك، والأداة لا تضمن توظيفاً أو تطلب تفسيراً شخصياً له.



مثال تعليمي افتراضي

خطوة العودة للعمل

الأسماء والمواقف للتعلم. عدّل المثال ليصف تجربتك الفعلية.

خبرة أستطيع البناء عليها

نظمت نشاطًا تطوعيًا؛ أصفه كنشاط تطوعي.

دور أو مهمة أريد استكشافها

أستكشف تنسيق المهام الإدارية.

ما الذي أحتاج تحديثه؟

أحتاج تحديث استخدام الجداول ومراجعة متطلبات الدور.

مثال أو دليل متاح

جدول مهام مصطنع يوضح طريقة التنظيم ودوري.

أول خطوة صغيرة

أنشئ جدولًا حديثًا ببيانات افتراضية وأطلب ملاحظة عليه.

الوقت الذي يناسبني للخطوة

جلسات قصيرة أقدر أخصصها خلال الأسبوع.

ما الذي سأراجع بعده؟

أراجع وضوح الجدول والفجوة التي بقيت قبل الخطوة التالية.



اكتبها بطريقتك

خطوة العودة للعمل

اختر خانة تبدأ بها. لا تكتب بيانات حساسة: احتفظ بالورقة في مكان خاص.

خبرة أستطيع البناء عليها

عمل أو مشروع أو تطوع: سمّ نوعها بدقة.

دور أو مهمة أريد استكشافها

ابدأ باتجاه واحد قابل للتعديل.

ما الذي أحتاج تحديثه؟

مهارة أو أداة أو فهم لطبيعة الدور.

مثال أو دليل متاح

صف دورك الحقيقي بدون بيانات عمل سرية.

أول خطوة صغيرة

عمل تستطيع تنفيذه. لا قائمة طويلة.

الوقت الذي يناسبني للخطوة

لا يلزم تفرغ كامل أو شرح ظروفك.

ما الذي سأراجع بعدها؟

ما أصبح أوضح وما يحتاج تجربة أخرى.

خطوتك التالية

راجع، ثم اختر خطوة.

- ☐ أمثلة الخبرة صادقة.
- ☐ لم أكتب سبب انقطاع أو بيانات حساسة.
- ☐ الخطوة تناسب وضعي الحالي.
- ☐ عندي موعد أو حدث لمراجعة التقدم.

ماذا سأفعل، ومتى؟

مصادر وروابط

الورقة والأمثلة أصلية. راجع المعلومات المتغيرة لدى الجهة المسؤولة.

- [MIT CAPD: Career Advising](#)
مرجع جامعي عن استكشاف المسار والتجارب. هذه ورقة أصلية، وليست تقييمًا أو نتيجة ملائمة.
- [UC Davis: Accomplishment Statements](#)
مرجع جامعي عن توضيح الخبرة بالعمل والنتيجة. أمثلة البوصلة أصلية وافترضية، ولا تُنسخ من المرجع.
- [CareerOneStop: Create a Job Search Plan](#)
مرجع عام لتنظيم البحث عن عمل. الخطوات هنا مرنة: الخدمات والبيانات الأمريكية لا تُقدّم كخدمات سعودية.

أكمل بأداة مرتبطة

[اجمع أدلة مهاراتك](#) [رتب أسبوع البحث عن عمل](#)

[افتح هذه الورقة على الموقع، واحفظ نسخة إجاباتك على جهازك](#)