

أدوات البوصلة المجانية · بالغ يستكشف عملاً أو يفكر بخيار جديد

وثن يهمني في يوم العمل؟

ارجع إلى مواقف عشتها، واختر ما يهمنك في يوم العمل ثم حوّله إلى أسئلة عن الخيار الذي تستكشفه.

بنهاية الورقة

ثلاث أولويات مع أمثلة، وما تستطيع التفاوض عليه، وأسئلة للتحقق من الواقع.

كيف تبدأ؟

01 تذكر يومًا أو مهمة تعرفها. ما الذي ساعدك تعمل بشكل جيد: وضوح المهمة، تعاون، وقت للتركيز، تعلم أو شيء آخر؟

02 اختر أولوياتك الحالية واكتب مثالًا لكل منها. فرق بين ما تحتاجه الآن وما تتمنى وجوده: تستطيع تغيير الأولويات لاحقًا.

03 حوّل كل أولوية إلى سؤال عن العمل الفعلي. لا تفترض أن مسمى وظيفيًا أو قطاعًا واحدًا يضمنها.

تأمل شخصي بلا درجات أو تصنيف للشخصية أو نتيجة ملائمة. لا تستنتج منه وحده تخصصًا أو وظيفة مناسبة.



مثال تعليمي افتراضي

وثن يهمني في يوم العمل؟

الأسماء والمواقف للتعلم. عدّل المثال ليصف تجربتك الفعلية.

أولويتي الأولى ومثالها

وضوح المطلوب؛ ساعدني وجود مثال للمخرج.

موقف عمل أو دراسة أتذكره

مشروع جامعي كانت فيه المهام واضحة ومراجعة أسبوعية.

أولويتي الثالثة ومثالها

وقت للتركيز؛ أنجزت عندما قسمت المهمة إلى أجزاء.

أولويتي الثانية ومثالها

تعاون يمكن الرجوع إليه؛ استفدت من مراجعة زميل.

أسئلتني للتحقق من يوم العمل

كيف تحدد المهام؟ ومتى تتم مراجعتها مع الفريق؟

ما الذي يمكن أن أكون مرناً فيه؟

مرن في شكل المكان إذا وضحت المهام وطريقة التواصل.

متى أراجع أولوياتي؟

بعد محادثة شخص في المجال وتجربة مهمة صغيرة.



اكتبها بطريقتك

وش يهمني في يوم العمل؟

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

أولويتي الأولى ومثالها

ماذا يحدث فعليًا عندما تكون موجودة؟

موقف عمل أو دراسة أتذكره

وصف بسيط بلا أسماء أو بيانات خاصة.

أولويتي الثالثة ومثالها

يمكن أن تختلف حسب وضعك الحالي.

أولويتي الثانية ومثالها

اختر من تجربتك، لا من قائمة جاهزة.

أسئلتني للتحقق من يوم العمل

اسأل عن ممارسة أو مثال، لا عن شعار.

ما الذي يمكن أن أكون مرئيًا فيه؟

تفضيل تستطيع تغييره بعد فهم الخيار.

متى أراجع أولوياتي؟

بعد تجربة أو محادثة أو تغير ظرف عملي.



خطوتك التالية

راجع، ثم اختر خطوة.

- ☐ الأولويات مبنية على أمثلة.
- ☐ فصلت الضروري عن المفضل.
- ☐ حولتها إلى أسئلة عن الواقع.
- ☐ أسمح لنفسي بمراجعتها لاحقًا.

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.

أكمل بأداة مرتبطة

[قبل ما تقبل العرض](#) [جرب المجال قبل القرار](#) [قيودي وخياراتي الواقعية](#)

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