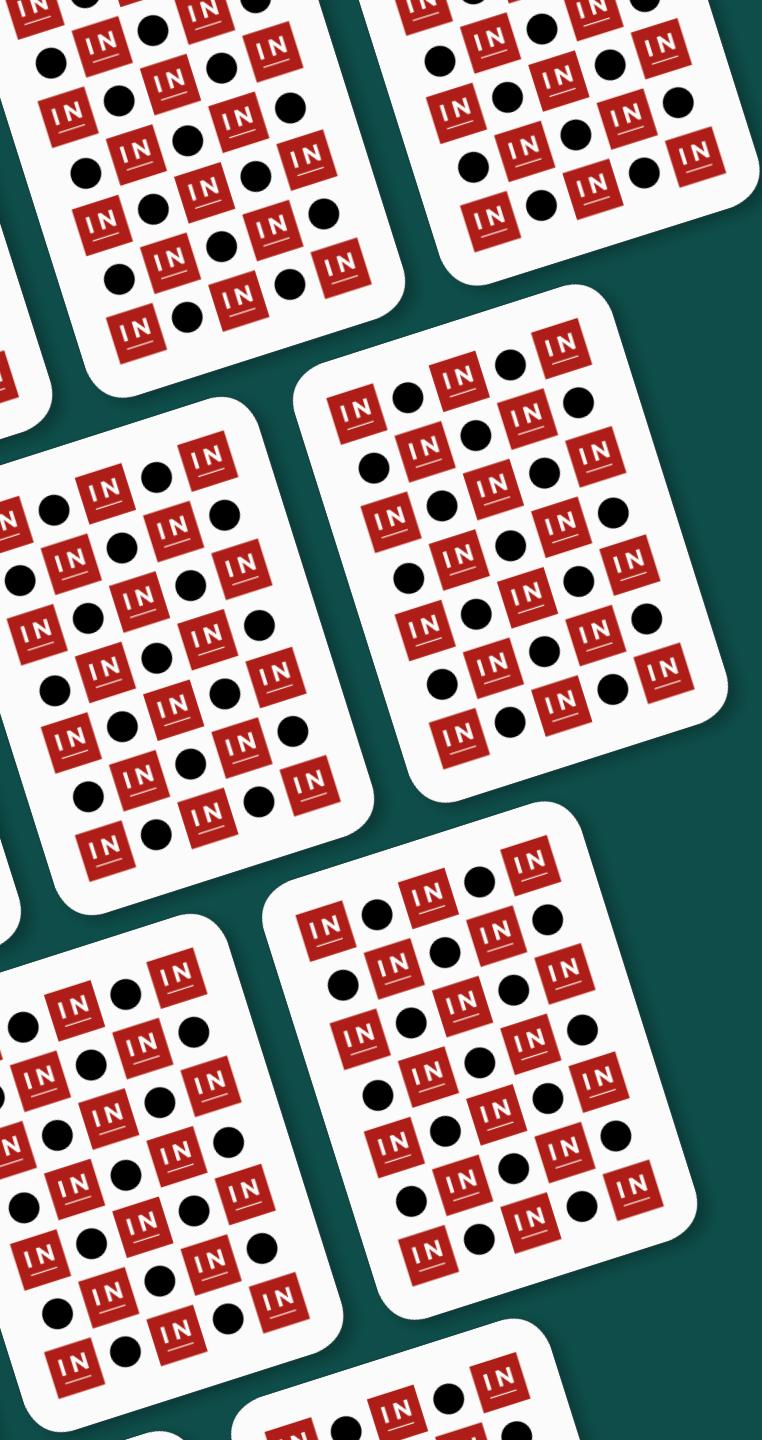


# اجتماع الدائرة: بطاقات الاتصال



# نظرة عامة

# نظرة عامة

- تركز نشاطات الاتصال على مشاركة القصص الشخصية والاستفادة من أفكار دائرك وتجاربها ودعمها.
- يستخدم نشاط بطاقة الاتصال مجموعة من الأسئلة لتسهيل عملية مشاركة المعلومات العميقة بعضنا مع البعض سريعاً.
- الهدف من هذا النشاط هو التعرف بعضنا على البعض بشكل أفضل عن طريق الإجابة عن الأسئلة ومشاركة الكثير من المعلومات سريعاً - فكري في.
- الأمر باعتباره موضوعات للطرح على دائرك!



يتم تقديمها إليك عبر شراكة مع  
كارولا روбин من مدرسة خريجي ستانفورد للأعمال  
وبناءً على نشاط مشابه من ابتكر هيئة تدريس  
الدورات التعليمية الخاصة بالдинاميكيات الشخصية في  
ستانفورد

**تحقيق الأهداف**

# تحقيق الأهداف

## 1. تحقيق الأهداف

تعزّزي على نفسك ودائرتك على مستوى أعمق.

2. اعمل على بناء الثقة مع دائرتك عن طريق المصارحة ومشاركة القصص والتجارب الشخصية.



# جدول أعمال المقابلات

# جدول أعمال المقابلات

100-90 دقيقة (بناء على حجم مجموعة من 10 عضوات)



1. تسجيل الوصول - 15 دقيقة

الإحماء وشد الانتباه والشروع في العمل

2. النشاط 1: بطاقة الاتصال - 40 دقيقة

اعمل على تعميق فهمك لنفسك ولزميلاتك من عضوات الدائرة

3. النشاط 2: موجز بطاقة الاتصال - 15 دقيقة

ناقشي ما ييسر المشاركة أو يصعبها ودور النوع الجنسي في المشاركة

4. تصرف واحد - 15 دقيقة

الدفعة البسيطة التي تحتاجين إليها لتحقيق النجاح

5. الإحماء - 10 دقائق

ما شيء التالي وبعض الكلمات الأخيرة

# تسجيل الوصول

## 15 دقيقة تقريرًا

# الخطوة 1: تحقيق الألفة

- لنبدأ في تناوب الأدوار والتعريف بأنفسنا.
- اسمي...
- أقضي معظم وقتي في...
- انضمت إلى هذه الدائرة لأن...



## الخطوة 2: الاتفاق على أساسيات الدائرة

### السرية

الثقة أمر أساسي. ما يحدث في دائرتك ينبغي أن يظل داخل دائرتك

### التواصل

التزمي بالمشاركة بصرامة وأمانة - والاستماع بتعاطف

### الالتزام

ينبغي مشاركة الجميع في نجاح دائرتك وحضور المجتمعات بشكل كامل.

# النشاط 1: بطاقة الاتصال

## 40 دقيقة تقريرًا

# كيفية اللعب بشكل افتراضي



1. يتم تبادل الأدوار في الإجابة عن السؤال الذي على الشاشة
2. إذا كنت لا تريدين الإجابة عن السؤال، يمكنك أن تقولي "تمرير"، لكن حاولي أن تخرجي من منطقة راحتك!
3. كرري الأمر مع كل بطاقة جديدة

ملاحظة: للمساعدة في إجراء النشاط افتراضياً بسلسة، يتم الاتفاق على ترتيب الأدوار أولاً وكتم الصوت عندك بينما تتحدث الآخريات.

# تحديد الأسلوب

- 1. السرية أمر مهم
- 2. ينبغي أن يشارك الجميع
- 3. اخرجي من منطقة راحتك



هيا نبدأ!

ما أكثـر شيء تفـخرـين  
به؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما أكثر شيء تندم  
عليه؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

أبلغينا بمرة تجاوزت  
فيها محنـةـ



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

متى شعرت بأقصى  
قدر من القوة؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

متى شعرت بأقل قدر  
من القوة؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما الذي يبين أفضل ما  
 لديك؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما الشيء الذي تتمرين  
أن تتمكنين من تغييره  
في نفسك؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما الشيء الذي تتمني  
أن تتمكن من تغييره  
في حياتك؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

من أكثر من تحدّينه  
ولماذا؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

بعد عام من الآن، ما  
الذي ستتمرين لو أذكى  
 فعلته اليوم؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

إذا كان بإمكانك تقديم  
نصيحة واحدة لنفسك  
وأنت في سن أصغر،  
فماذا ستكون؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

إذا كانت هناك ساعة  
إضافية واحدة في  
اليوم، فما الذي  
ستفعلينه فيها؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

إذا كان عليك أن تصفي  
حياتك في 3 جمل،  
فماذا ستقولين؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

إذا كان بإمكانك أن  
تطابي أي شيء، فما  
الذي ستتطابقينه و ممن  
ستتطابقينه؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

# کېف ستصفڭى أقرب صديقاتك؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما هي الأشياء الثلاثة  
التي تشعرين بأكبر  
تقدير لها؟ كيف تتوافق  
وتحترم اليومية مع هذه  
القيم؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

من الذي كان له تأثير  
في حياتك ولم تشكريه؟  
لماذا؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما الذي يسعدك؟ لماذا؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

ما الذي يجعلك حزينة؟  
ولماذا؟



© Copyright Carole Robin, PhD, and LeanIn.Org, 2013

LEAN IN

النشاط 2:  
موجز بطاقة الاتصال  
15 دقيقة تقريرياً

# موجز النشاط

15 دقيقة تقريرًا



1. كيف كان شعورك حيال المشاركة بصراحة والاستماع لمشاركة الآخريات في وسط هذه المجموعة الصغيرة؟
2. هل شاركت واحدة منهن أي شيء كان له صدى لديك أو فاجأك؟
3. ما معدل دخولك في مناقشات مثل هذه اليوم في مكان العمل أو في حياتك الشخصية؟
4. هل يمكنك التفكير في بعض الفوائد التي قد تنشأ عن إجراء هذه المناقشات بمعدل أكبر؟

تصرف واحد  
15 دقيقة تقريباً

## الخطوة 1: حددи التصرف الذي ستقومين به

- ما التصرف الذي ستقومين به قبل الاجتماع التالي؟
- قبل اجتماعنا التالي، التصرف الذي سأقوم به هو....



## الخطوة 1: التنبيهات التي تساعدك على تحديد التصرف الذي سأقوم به

- هل كان لأي من بطاقات الاتصال صدى لديك اليوم؟
- قد تقولين مثلاً "البطاقة المكتوب عليها 'من الذي كان له تأثير في حياتك ولم تشكريه؟'، جعلتني أفكر في مشرفة بحثي في الكلية. أخطط لأن أرسل لها بطاقة لأشكرها على سنوات إشرافها وأبلغها كيف أن ذلك لا زال يؤثر في."
- أو اخترني تصرفًا بناءً على فكرة أو شعور ظهر لديك أثناء النشاط.
- قد تقولين مثلاً "ينبغي أن أكون أكثر صراحةً مع اختي بشأن ما يهمني فعلاً من أجل أن تكون أكثر قرباً. أخطط للاتصال بها هذا الأسبوع وقضاء وقت جيد في مناقشة ما فات."
- يمكنك أيضًا استخدام شيء مما يلي:
- تحديد وقت للتواصل مع شخص كنت تنوين قضاء وقت أكبر معه قبل اجتماعك التالي.
- إذا كانت هناك ساعة إضافية واحدة في اليوم، فما الذي ستفعلينه فيها؟ حدي وقتاً لهذا ثلاثة مرات قبل اجتماعك التالي.

## الخطوة 2: شاركي التصرف الذي ستقومين به مع دائرك

- لتبادل الأدوار في الدائرة ونشارك الإجراء الذي التزمتن باتخاذه قبل اجتماعنا التالي.
- ستحرك بسرعة من واحدة لأخرى ونحيي بعضنا البعض أثناء تحركنا.
- ملاحظة: تذكري أن تكوني مستعدة لتقديم آخر الأخبار عن التصرف الذي ستقومين به أثناء اجتماعك التالي.

الإِحْمَاء

10 دُقِّيقَةٍ تقرِيبًا

## الخطوة 1: إنتهاء الوجستيات لاجتماعك التالي

• قبل أن نغادر، لنتناول أساسيات اجتماعنا التالي: اليوم والوقت، والموقع، والطعام والشراب. كما أنها سنحدد ما إذا كنا سنحتفظ برئيسة الجلسة كما هي في اجتماعنا التالي أم أن واحدة أخرى ترغب في ممارسة ذلك الدور. وأخيراً، لنتحدث عن الأشياء التي نجحت - والتي لم تنجح - في اجتماع اليوم وإدخال تحسينات على العصف الذهني بعد ذلك.

## الخطوة 2: تناول ملاحظة محفزة وملهمة عن قرب

- لاختتم هذا الاجتماع، لنتبادل الأدوار في دائرتنا واحدة بوحدة ولتشارك كل واحدة منا ثلاث كلمات تصف ما تشعر به الآن.

تهانينا على اجتماع الدائرة الرائعة!