

## البرنامج التدريبي: فن الإتيكيت

### ETIQUETTE COURSE

#### • وصف البرنامج:

الإتيكيت هو فن تعلم سلوك التهذيب واحترام النفس واحترام الذات واحترام الآخرين، وحسن التعامل معهم واكتساب آداب في الخصال الحميدة، ومن خلال هذه الدورة سنتعلم فن الاتيكيت واكتساب مهارات كبيرة في الإتيكيت وكيفية التعامل مع كبار الشخصيات، والتعرف على قواعد التشرifiات وسمة الاحترام وبروتوكولات السلوك الاجتماعي طبقاً للمعيار التقليدي المعاصر في المجتمع، أن الذوق غالباً ما يكون انعكاساً لسلوك وتقاليده المجتمع ومن الممكن أن يكون انعكاساً لرمز أخلاقي داخلي أو أن ينمو أكثر مثل الموضة؛ ويتسع مصطلح الذوق ليصبح معناه «الحياة كما ينبغي أن تكون».

#### • الهدف العام من البرنامج التدريبي

من خلال هذه الدورة سوف يتم توضيح مفاهيم وأساسيات فن الاتيكيت واستكشاف علاقتها بالسلوكيات الفردية وتنمية المهارات الوظيفية والحياة العامة واكتساب فن التعامل مع كبار الشخصيات في مختلف المناسبات والفعاليات .

#### • الأهداف التفصيلية للبرنامج التدريبي:

- يتوقع من المتدرب في نهاية الدورة التدريبية أن:
- أن يتذكر تعريفاً واحداً لمفهوم الاتيكيت.
- أن يُعدد ثلاث مجالات لاستخدام الاتيكيت.
- أن يُعدد أربعة استخدامات رسمية للإتيكيت.
- أن يُعدد ثلاث مهارات أساسية لإتقان الاتيكيت.
- أن يتذكر ثلاث طرق للتعامل مع كبار الشخصيات والضيوف في مختلف المناسبات والفعاليات

#### • أدوات التدريب:

- حاسب الي / جوال
- خدمة النت.
- برنامج فتح ملفات PFD
- برنامج zoom
- برنامج تحرير النصوص WORD

#### • المتطلبات المعرفية للمتدرب:

- حد أدنى من المعرفة، مهارات عامة.
- يجيد الكتابة والقراءة.

#### • نوع التدريب:

- غير متزامن

#### • مدة البرنامج:

- يوم تدريبي واحد - 5 ساعات تدريبية

• خطة الزمنية التفصيلية للبرنامج التدريبي:

الأنشطة	الزمن بالدقائق	الموضوعات
		<b>أولاً: ذوقيات التعامل مع النفس:</b>
	5	غير الصورة التي تفكر بها عن نفسك
	5	واجه المشاكل بثقة وثبات
	5	قم بسلسلة من المنجزات
	5	إن تحدث عن نفسك بطريقة جيدة
	5	استحضر قيمتك العالية
	5	ثق بأنك ولدت لتفوز وأنك مهم
	5	عود الآخرين على احترام وقتك، تأكد من عبارة (عفواً عزيزي ، هذا امر خاص ولا ارجب أن اطلع احداً عليه)
	5	للتعاؤل أثراً عظيماً على جمال شخصية، كن شخصيه حاسمة مع نفسك
	5	لا تبالغ في تقديم التنازلات، اظهر نقاط قوتك وتجنب أن تنتقد ذاتك
	5	ارفض تنفيذ ما تجزم أنه يتجاوز طاقتك أو خارج نطاق مسؤولياتك
	5	أنتك المسؤول عن نوعية علاقاتك بالآخرين، فمن غير اللائق ان تجهد نفسك في التبرير للآخرين
		<b>ثانياً: ذوقيات التعامل مع الوالدين:</b>
	5	عامل والديك بقاعدة الإحسان الربانية، صل والديك وإن كانا ميئين
	5	خذ بنصائح والديك واطهر قلبك لكلامهما، وتأدب في الجلوس مع الوالدين
	5	أقبل على والديك عند الحديث، وادخال السرور بطليف الحديث معهم
	5	اسأل والديك عن أصحابهما واطهر اهتمامك بهما
	5	تذكر أن أعلى درجات البر هي عند بلوغ أحدهما سن الكبر أو كليهما
		<b>ثالثاً: ذوقيات التعامل مع الزوج:</b>
	5	حاولي التعبير عن مشاعرك من وقت لآخر لزوجك
	5	اجعلي البيت أفضل مكان يستطيع أن يجد فيه راحته ومطالبه، واحرصي على إتقان ترتيب أسلوب منزلك
	5	احتفظي برقيقك وهدوئك وانوثتك حتى في أصعب الأوقات، ولا تجرحيه ولا تحرجيه ولا تحقره عندما تعاتبينه
	5	عندما يتحدث لك اهتمي بحديثه واستمعي بإنصات وتفاعلي، واعتني بنفسك ، واحرصي على أناقتك
	5	لا تعي بخطأ (إنك تستطيعين قراءة ما يدور في ذهنه)، وتجنبي مقارنة زوجك بشخص آخر

الأنشطة	الزمن بالدقائق	الموضوعات
	5	تجنبي أن تبادري الزوج بالشكوى لحظة عودته من الخارج، ولا تتحدثي عن مشاكلك الزوجية مع الآخرين.
		<b>رابعاً: ذوقيات التعامل مع الزوجة:</b>
	5	أعطي زوجتك كل اهتمامك عندما تحدثك.
	5	أن تعامل زوجتك بلطف ولباقة وبخاصة عند نقدها.
	5	أن تدلل زوجتك وتسمعها ما تحب أن تسمعه منها.
	5	أن تعطيتها الحرية التامة في بيتها
	5	أن تركز على مزايا بدلا من التخليلات.
	5	أن تكون عفيفاً ولا تتطلع لمالها وحاجياتها.
	5	أن تظهر إعجابك من وقت لآخر بأناقته وذوقها
	5	تجنب أن تنفس عن غضبك أو توترك الناتج عن عملك في وجه زوجتك
من ذوقيات التعامل مع النفس واجه المشاكل بتقّة وثبات ( ) صح ، خطأ	15	<b>تمــــرين</b>
	10	<b>استراحة</b>
		<b>خامساً: ذوقيات التعامل مع الأبناء</b>
	5	تعويد الصغار على الصبر والإنصات وعدم مقاطعة المتحدث
	5	اجب عن اسئلة أولادك مهما كانت غرابتها، لاحظ الفروق الفردية بينهم ولا تتعامل معهم على أنهم نسخة واحدة
	5	ثلاثة أرباع التربية في التغافل عن بعض تصرفاتهم، والثناء يستحسن أن يكون على أفعاله وليس على الطفل شخصياً
	5	عامل ابنائك وفق مبدئ الصدق منجاة، اجعل لك شخصيه امام اولادك لتقوم اعوجاجهم وقت اللزوم
	5	يجب ان يشعر كل شخص بالتقدير حتى لو كان طفلاً، تحدث معهم باحترام واسألهم عن أمنياتهم وأحداث يومهم
	5	تجنب الكذب أمام الطفل أو على الطفل
		<b>سادساً: التعامل مع الشخصيات</b>
	5	التعامل مع الشخصية الكثيرة الكلام
	5	التعامل مع الشخصية العصبية
	5	التعامل مع الشخصية المعارضة
	5	التعامل مع الشخصية المتعالية
	5	التعامل مع الشخصية العنيدة
	5	من آداب الاختلاف مع الآخرين
	5	نصائح قل ولا تقل
	5	التعامل مع صاحب الأسئلة المحرجة أو الفضولية أو الخاصة.

الأنشطة	الزمن بالدقائق	الموضوعات
		<b>سابعاً: الذوق العام</b>
	5	في المسجد، في المطار، إتيكيت التسوق في المجمعات والأسواق والسوبر ماركت
	5	اثناء تسوقك وعندما تأخذ ملابس وتغير رأيك لا ترمها على الأرض أو تضعها في غير مكانها
	5	إتيكيت التعامل مع البائع والمحاسبة
	5	في المطاعم والكافيات
	5	اثناء حاجتك لموظف الخدمة
	5	إتيكيت الأكل، إتيكيت الشرب
	5	إتيكيت الفنادق وأماكن الإقامة، اتيكيت البوفيات
	5	المتنزهات العامة، إتيكيت المؤسسات التعليمية
	5	الإتيكيت الخاص ببيئة العمل
	5	إتيكيت المقابلة الشخصية
	5	إتيكيت الاجتماعات، لباقة الكلام، الاستماع الجيد