معهد رُدنا العالي للتدريب

معهد رُدنا العالي للتدريب

تحت اشراف المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني

البرنامج التدريبي:

فن الإتيكيت

المركز الوطني للتعليم الإلكتروني
National eLearning Center

المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
Technical and Vocational Training Corporation

معهد رُدنا العالي للتدريب

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

فن الإتيكيت (الرُقي الإجتماعي)

الأستاذة / امجاد الهاجري

AMJAD ALHAJRI

معهد رُدنا العالي للتدريب

محاور الدورة

- ذوقيات التعامل مع النفس.
- ذوقيات التعامل مع الوالدين.
- ذوقيات التعامل مع الزوجين.
- ذوقيات التعامل مع الأبناء.
- التعامل مع الشخصيات.
- الذوق العام.

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

ما هو روتين الإنسان اليومي ؟

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

الإتيكيت هو أن ارتقي بنفسي كفرد ثم ارتقي بأفراد ومن ثم لنرتقي بمجتمع ثم وطن ومن ثم أوطان وأخيراً نرتقي بأمة.

قواعد الإتيكيت الأدب - الفن - الذوق - الإحترام – الرُقي

لماذا الإتيكيت ؟ ليعلمك ويميزك وليجعل سلوكياتك تنحو المنحى الإيجابي وليجعلك تتعامل مع الحياة ومواقفها بإسلوب ورُقي.

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

ما هي الصفات التي تؤهل الفرد للحصول على شخصية راقية ؟؟

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

الإتكيت

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

ذوقيات التعامل مع النفس

AMJAD ALHAJRI
ETIQUETTE

معهد رُدنا العالي للتدريب

ذوقيات التعامل مع النفس (١)

- غيّر الصورة التي تفكر بها عن نفسك فالأمور تتغيّر بمجرد تغيير الصورة فمثلاً عندما تتحدث معها على أنك شخص محبوب ستكون قادراً على تعلُّم وتطبيق فنون كسب الآخرين.

- تقبّلها تقبلاً غير مشروط.

- واجه المشاكل بثقة وثبات و تخلص من حيل الهروب وتحميل الآخرين المسؤولية.

- قم بسلسلة من المنجزات الصغيرة فهي من أروع الطرق المعينة على اقامة علاقة حب مع النفس وهي ما يدفع للقيام باعمال أعظم ثم كافئ نفسك بعد كل إنجاز او هدف تحققه ، توقع النجاح و عود نفسك على ان تكون اهدافك في كل عمل تقوم به سامية واضحه.

- إن تحدثت عن نفسك فتحدث بطريقة جيدة.

معهد رُدنا العالي للتدريب

ذوقيات التعامل مع النفس (٢)

- استحضر قيمتك العالية كانسان مكرّم بعقل واستخلاف ولديه عقيدة تتسامى به إلى اعلى المراتب.- واجه نتائج اعمالك بشجاعه وصبر وثبات مسؤولية.

- تذكر أن أهم فكرتين يجب اعتناقهما لشخصية أجمل هما (أنك ولدت لتفوز) و (انك مهم)

- عوّد الآخرين على احترام وقتك سواء وقت عملك أو راحتك أو غيره ، فاحترامك لوقت راحتك أو عملك هو احترامك لذاتك فهذا يولّد شعور الإحترام لدى المحيطين بك.

- تأكد تماماً أن لك مطلق الحرية وكامل الحق عندما يقتحم محيطك الحيوي فضوليٌّ أن تقول له "عفواً عزيزي ، هذا امر خاص ولا ارغب أن اطلع احداً عليه".

- تفاءل فـ للتفاؤل أثراً عظيماً على جمال شخصية الإنسان حيث الاتزان العاطفي وحسن التصرف وجمال السلوكيات. فالمتشائم لا تراه الا كئيباً متوجعاً ملَّ نفسه فملّه الآخرون.

معهد رُدنا العالي للتدريب

ذوقيات التعامل مع النفس (٣)

- كن شخصيه حاسمة مع نفسك.

- لا تبالغ في تقديم التنازلات فهو تعبير سيئ عن عدم احترام الذات فإن استمر صديقك أو شريكك في خطأ تجاهك أو اهمل في حق فنبهه برفق.

- اظهر نقاط قوّتك وتجنب أن تنتقد ذاتك ودواخلك بإستمرار أو تخشى انتقاد الآخرين لك .

- ارفض تنفيذ ما تجزم أنه يتجاوز طاقتك أو خارج نطاق مسؤولياتك و لا تتقبل الإجبار أو الغاء شخصيتك.

- إذا رأيت من عاداتك معوقاً عن التقدم نحو أهدافك أو سعادتك فاحصرها وعالجها واستبدل بها خيراً منها.

معهد رُدنا العالي للتدريب

ذوقيات التعامل مع النفس (٤)

- تأكد أنك المسؤول عن نوعية علاقاتك بالآخرين فأنت وفق ردود أفعالك التي تطلقها تحصل على النتائج فاجعل ردة فعلك معقولة ومنطقية تجاه الأمور ولا تسرف في مشاعرك وتحلى بالإحترام والوسطيّة في كل شتّى تعاملاتك.

- من غير اللائق ان تجهد نفسك في التبرير للآخرين أو أن تتخيّل نفسك مقبولاً مرضيَّاً عنك من الجميع.