**مخطط لجلسة تدريب**

**الحدث:** تدريب **"**حرةلأكونانا"

**الجلسة الأولى:** مقدمة عن مشروع الشراكة بين الجمعية العالمية للمرشدات و فتيات الكشافة و "دوف"

**الأهداف:**

* **فهم مشروع الشراكة العالمى بين الجهتين، أهدافه و رؤيته.**
* **استيعاب الرابط المشترك بين موضوعات الثقة الجسدية، تقدير الذات، التنمية الذاتية، القيادة و الوصول لأقصى طاقات و إمكانات الفرد.**
* **إتاحة الفرصة لطرح أى أستفسارات أو أسئلة مبدئية بشأن البرنامج.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأدوات** | **الميسرة** | **الطريقة / خطوات التنفيذ** | **المحتوى** | **الوقت** |
| عرض الشرائح  مقاطع فيديو |  | نبذة عن "حرة لاكون أنا"  نبذة عن الشراكة مع "دوف"  **ملاحظة:** يمكنك تعديل عرض الشرائح الخاص بهذا الجزء ليتماشى مع اهتمامات الحاضرين المتباينة، أو ليتناسب مع الوقت المتاح لديك. | أهلاً بكم فى "حرة لأكون أنا" / شراكة مع مؤسسة "دوف" | 35 دقيقة |
|  |  | تتاح الفرصة للمشاركين لطرح أى اسئلة او استفسارات بخصوص البرنامج و مشروع الشراكة. | أسئلة و أجوبة | 10 دقائق |
| لوحات كبيرة من الورق ، اقلام ملونة/ ألوان لكل طاولة. |  | تقوم المشاركات في مجموعات (على كل طاولة) برسم شجرة. يتم توجيههن إلى تقسيم الرسم إلى 4 أجزاء، تقوم كل مشاركة بدور في رسم جزء كما يلي :   1. **الجذور**: إرسمي جذور طويلة و عميقة، تمثل هذه الجذور الثقة الجسدية، و هي ما يشعرك بالثبات و يمنحك الأساس الثابت الذى يساعدك على النمو و الازدهار. بجوار الجذور تكتب بخط واضح "**الثقة الجسدية".** 2. الخطوة التالية هى رسم **الجذع** الذى يرتفع بثبات و شموخ. يمثل هذا الجزء تقديرك لذاتك، حيث تدركين قيمة نفسك و تعتزين بها. بجوار هذا الجزء نكتب **"تقدير الذات"**. 3. عندما تمتلكين الجذور الثابتة و الجذع القوي يمكنك الأن رسم **الفروع**، حيث تستطيعين الان أن تصلي لطموحاتك و تنمي قدراتك القيادية. لا يعيقك ضعفا فى ثقتك بنفسك، بل على العكس، أنت قادرة على قيادة الطريق لأخرين من حولك. بجوار هذا الجزء أكتبي كلمة **"القيادة"**. 4. الان يمكن لشجرتك ان تزهر و تطرح **الثمار.** يمكنك التعبير عن هذا الجزء برسم ثمار أو اوراق او ازهار. يمثل هذا الجزء تحقيقك لطموحاتك و استغلالك لكل إمكاناتك و طاقاتك. عندئذ تكون الشجرة قد اينعت، فنمت و ازدهرت و ستستمر فى النمو و العطاء مرتكزة على اساسها المتين. أشيري لهذا الجزء بكلمة **"الوصول لأقصى الإمكانات"**.   ملاحظة : سيساعدك هذا النشاط كثيرا على أن تشرحى و توضحي للراشدين من اعضاء جمعيتك كيف يتماشي برنامج "حرة لاكون انا" مع مهمة الجمعية العالمية للمرشدات و فتيات الكشافة.  يمكن تنفيذ هذا الجزء بشكل منفصل عن عرض الشرائح. | **توضيح الرابط بين موضوعات الثقة الجسدية، تقدير الذات، التنمية الذاتية، القيادة و الوصول لأقصى طاقات و إمكانات الفرد.** | 15 دقيقة |