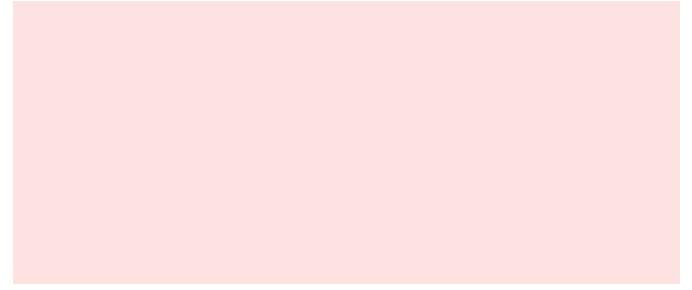
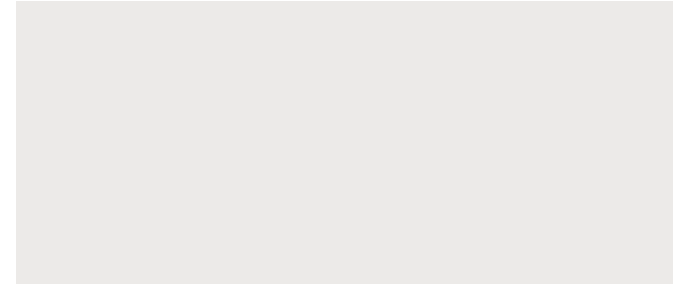
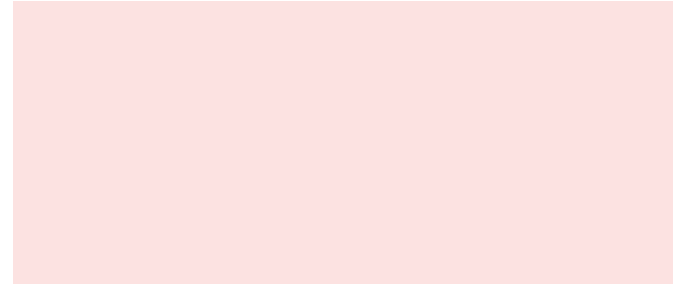
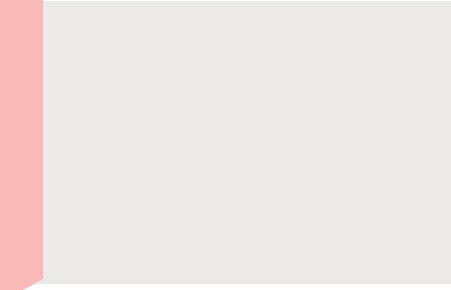


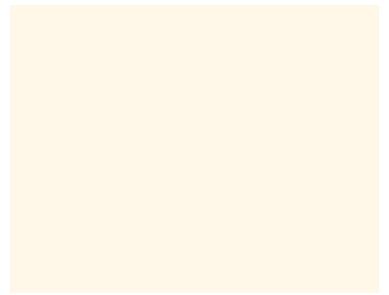
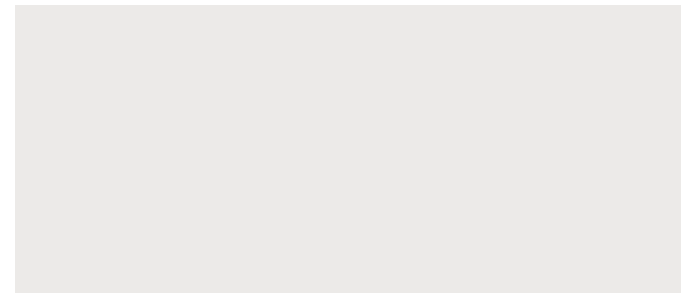
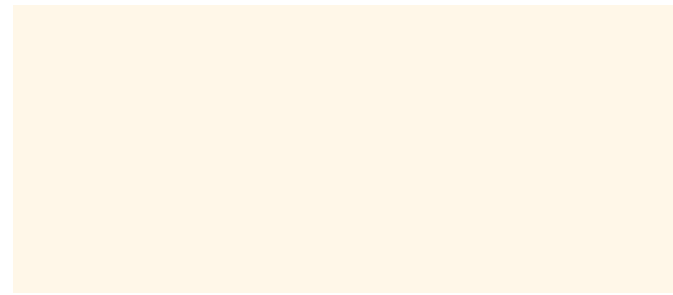
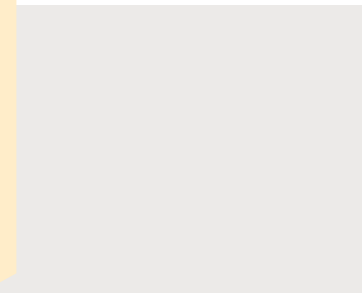
2024

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

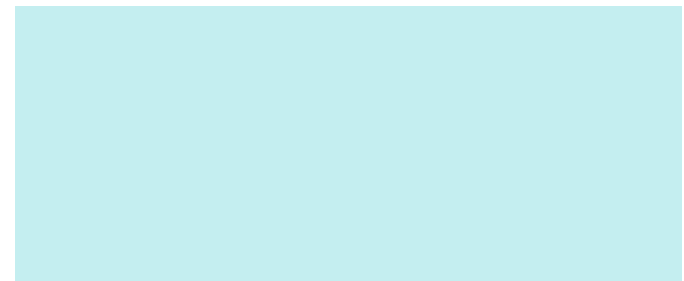
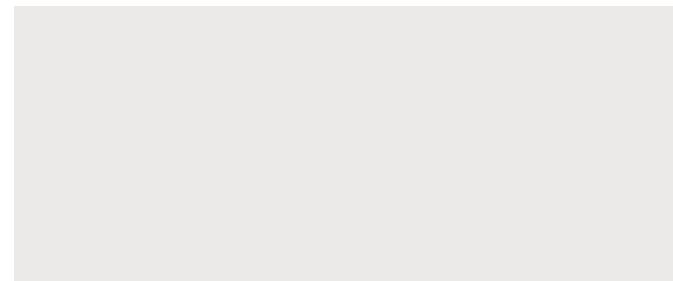
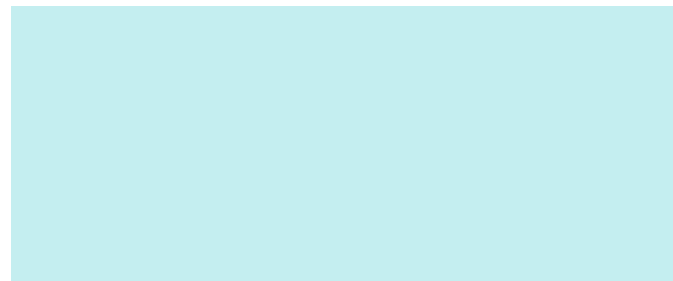
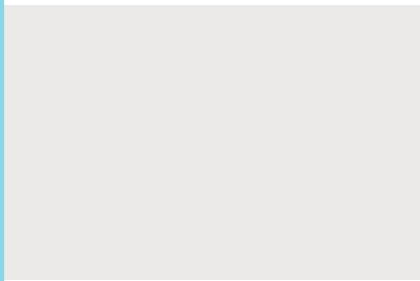
الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الرئيسي

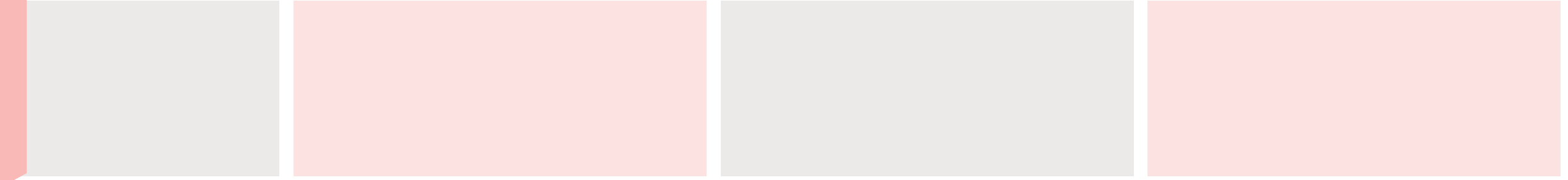
1

الجانب الذي سأركز عليه

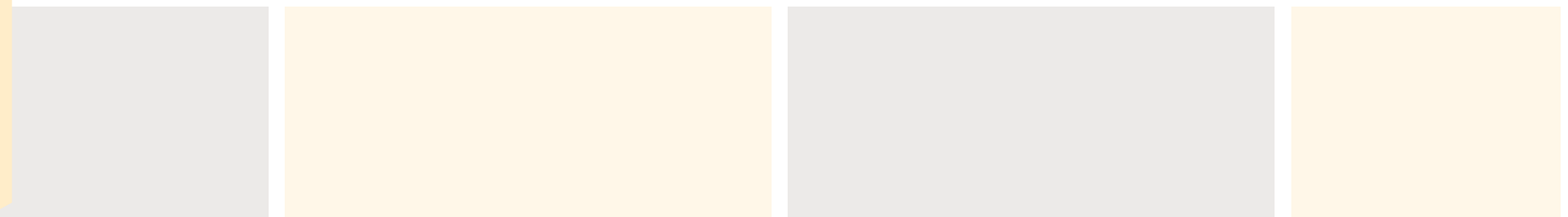
2024

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

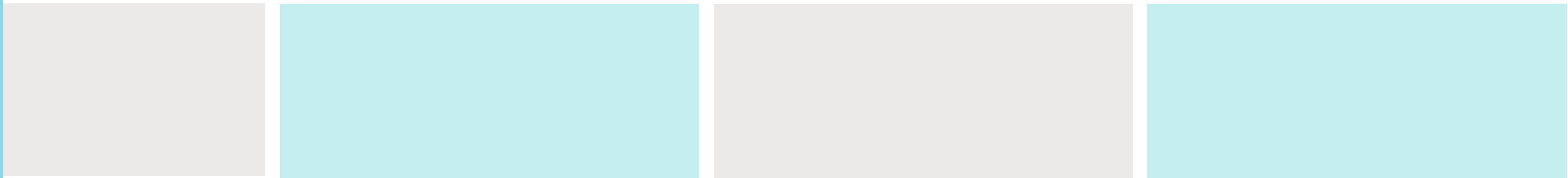
الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



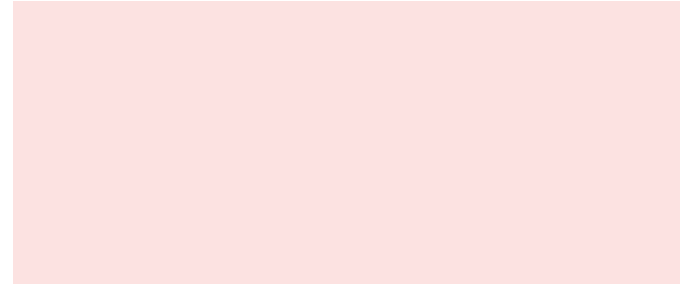
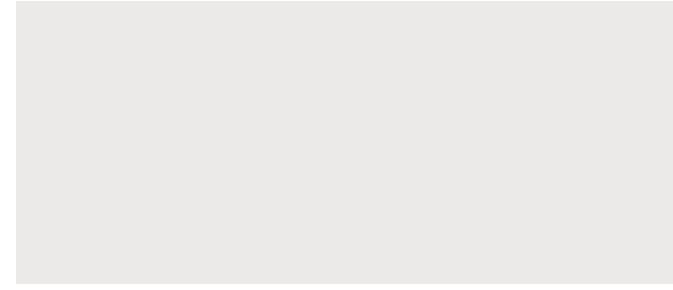
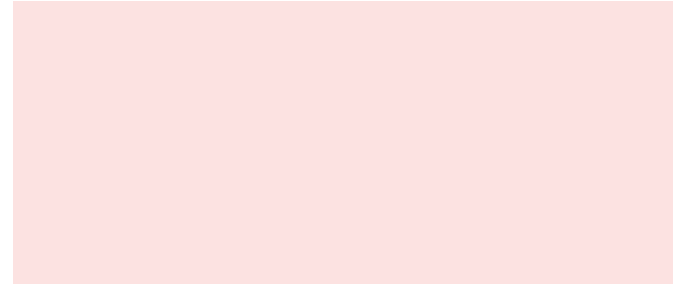
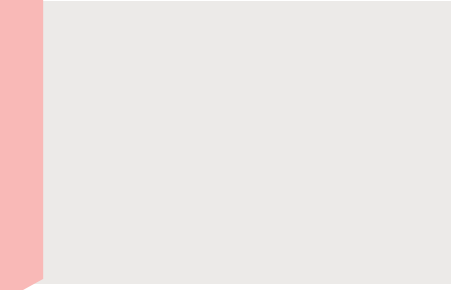
الهدف
الرئيسي

الجانب الذي سأركز عليه

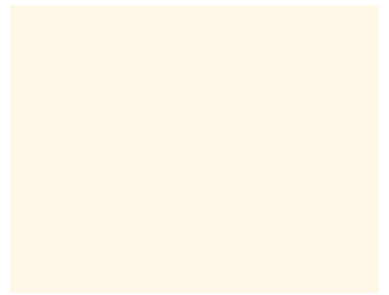
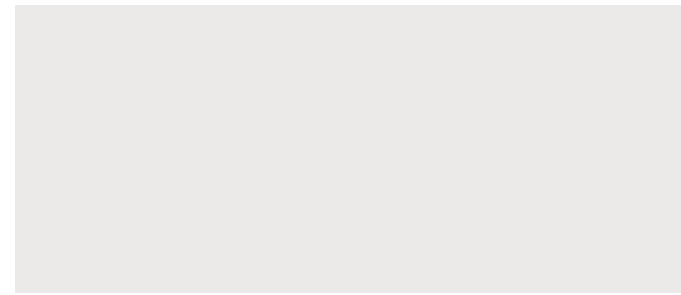
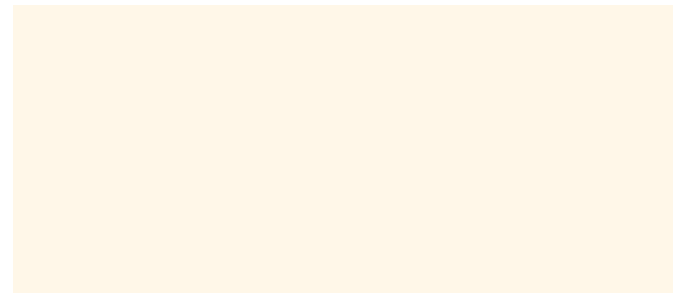
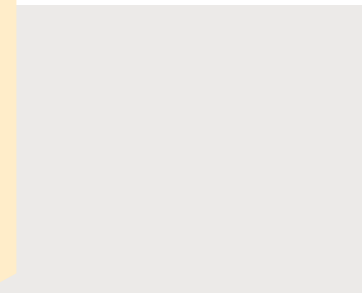
2024

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

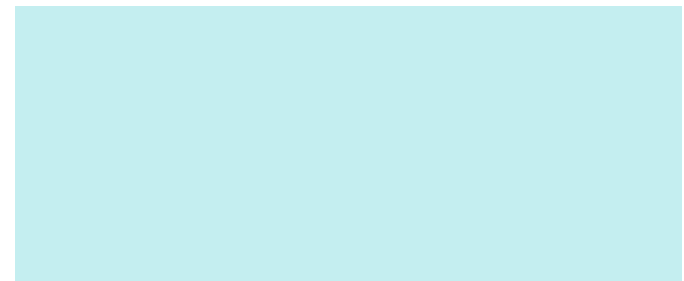
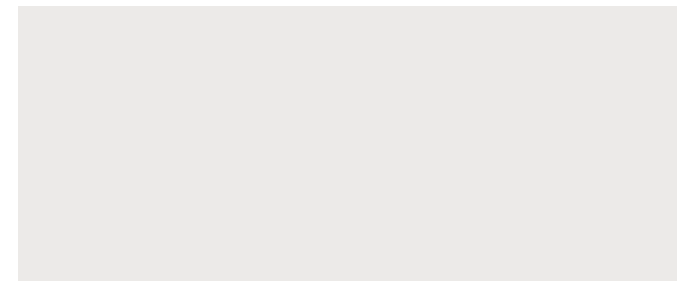
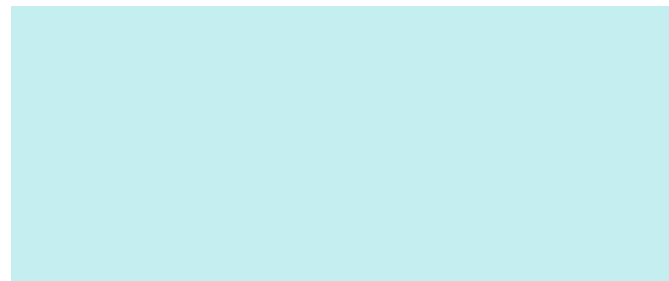
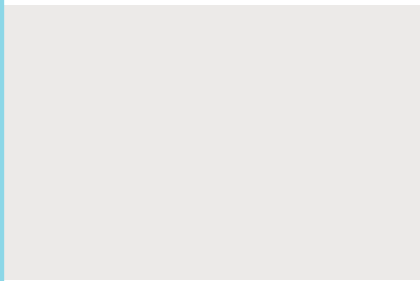
الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



3

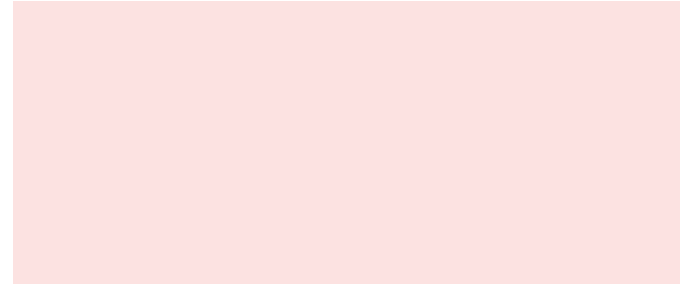
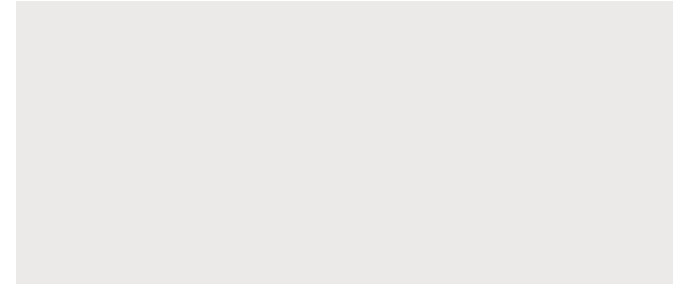
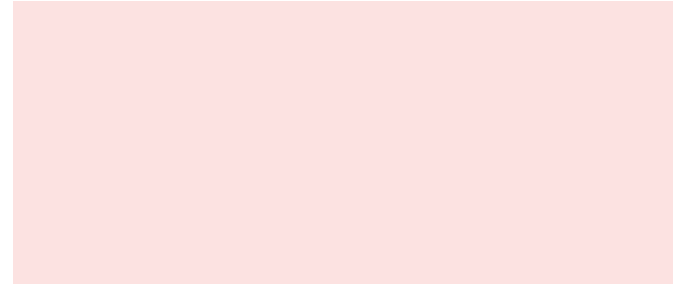
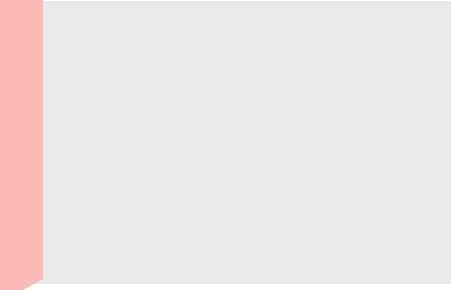
الهدف
الرئيسي

الجانب الذي سأركز عليه

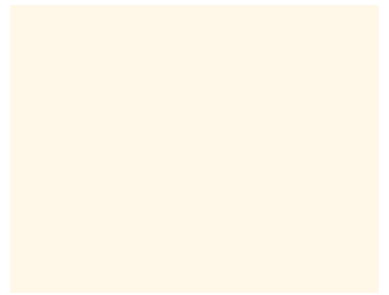
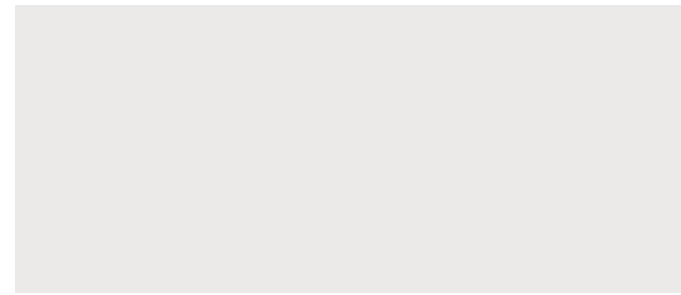
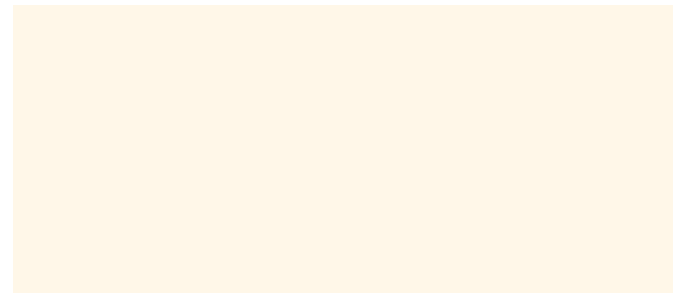
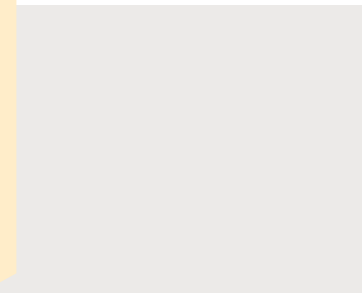
2024

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

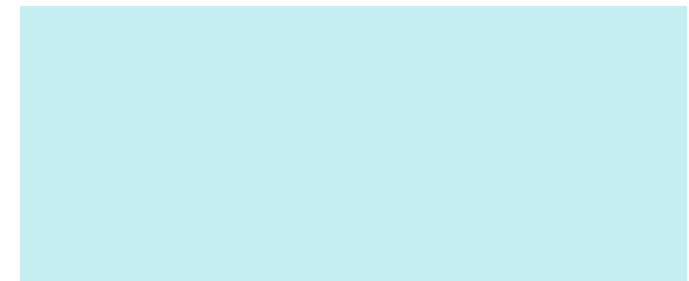
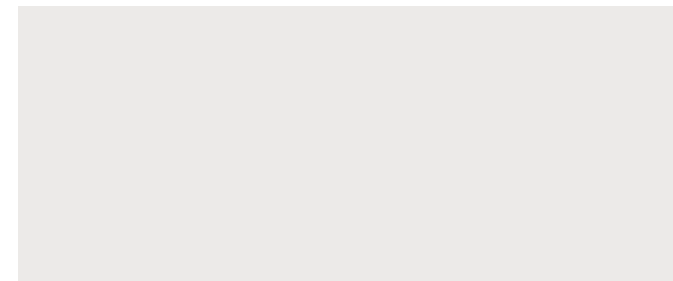
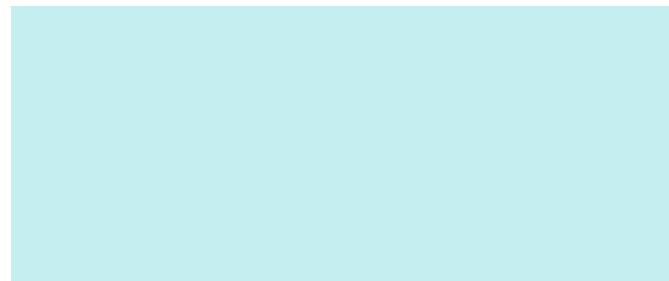
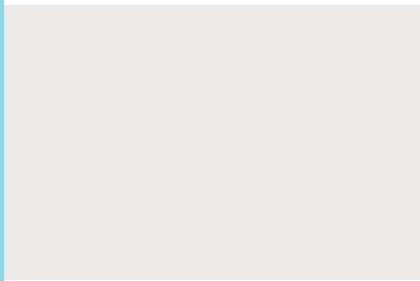
الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الثانوي



الهدف
الرئيسي

4

الجانب الذي سأركز عليه

مثال

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

الالتزام بالنادي
3 ايام بالاسبوع

خسارة من 6-10 كيلو
خلال السنة

متابعة مع مدربة
والوزن شهريا

مشي بأيام غير النادي

جسم صحي
ومرونة عالية

وجبات صحية

اقلل من الرز
والخبز

ازيد الخضروات والفواكه

اقطع الوجبات السريعة

اللتزم
بالفيتامينات

اسلوب حياة
صحي

اقلل من الحلويات

حركة وشرب ماء أكثر

اقطع السهر
تنظيم ساعات النوم

متابعة حسابات صحية

الجانب الذي سأركز عليه

الجانب الصحي

مثال

اهداف مهارية / خطوات / اجراءات

المشاركة بنادي قراءة

متابعة حسابات الكتب

قراءة 5 صفحات
باليوم على الاقل

تقليل وقت
الموبايل

الالتزام بالقراءة
5 كتب هذه السنة

دورة

دورة

دورة

3
دورات تطويرية

رفع الثقة بالنفس
عن طريق المعرفة

تدوين الانجازات

متابعة التطوير
ووضع حلول بديلة

وضع منبه للتذكير

تقييم يومي
نهاية اليوم

استخدام قائمة
المهام لمتابعة
الاعمال

الجانب الذي سأركز عليه

التطوير الشخصي