

المهارات

الذاتية والاجتماعية



الدكتور سامي حمدان الزعبي



دار النشر للنشر والتوزيع

المحتويات

الصفحة	الموضوع
7	المقدمة
9	البصائر الأولى
	المهارات الذاتية
11	* مهارة التخطيط
12	خطوات عملية التخطيط
13	سمات الخطة الفعالة
13	* مهارات صياغة الأهداف
15	* مهارة تنظيم الوقت
15	- مقدمة
16	- تعريف إدارة الوقت
18	- أهمية الوقت
33	البصائر الثانية
	مهارة ضبط الذات
35	- تعريف مهارة ضبط الذات
36	- مزايا الضبط الذاتي
36	- حالات يصلح لها الضبط الذاتي
48	* مهارة الهدوء
48	- معنى الهدوء
49	- صفات الفرد الذي يمتاز بالهدوء

- 52 * مهارة حل المشكلات
59 * مهارة صنع القرار

الفصل الثالث

مهارات اجتماعية

- 67
69 - مهارة الكفاية الاجتماعية
69 تعريف الكفاية الاجتماعية
73 دور الوالدين في تعزيز الكفاية الاجتماعية لدى الطفل
77 - مهارة توكيد الذات
77 - مفهوم توكيد الذات
81 - خطوات تنمية توكيد الذات
82 - مهارة التعامل مع النقد
82 أنواع النقد
82 كيفية التعامل مع النقد البناء
83 - مهارة حل الصراعات
83 مميزات الصراعات
84 أنواع الصراعات
87 استراتيجيات حل الصراعات
91 **المراجع**