

## "المهارات الحياتية لمجتمع حيوي : تقنيات وأدوات"

المستخلص	عنوان النشاط
<p>يشهد العالم اليوم تقدما غير مسبوق في تطور التقنيات المتقدمة واستخداماتها، الأمر الذي أدى إلى نقلت نوعية في شتى جوانب الحياة وتجديد في نماذج الأعمال وتحسين لجودة الحياة، وقد سمح ذلك للدول على مستوى العالم وخاصة تلك التي تقود هذه الثورة التقنية أو تسهم فيها بالازدهار وإتاحة فرص هائلة لمجتمعاتنا بوجه عام وهذا ما تهدف إليه المملكة العربية السعودية إلى تحقيقه.</p>	<p><b>ورشة عمل آفاق التقنيات المستقبلية للمملكة العربية السعودية في إطار برنامج مجتمع حيوي</b></p>
<p>تهدف المحاضرة لتوضيح آلية عمل الجهاز العصبي اللاإرادي في تقييم الخطر من حولنا والذي يؤدي لشعورنا بالضغط والتوتر، كما توضح مصادر تقييم الخطر الثلاثة من داخل أجسادنا (إحساسنا الداخلي) ، ومن البيئة المحيطة بنا من خلال الحواس الخمس ، وبتواصلنا مع الآخرين وتقييمنا لهم، وكيف أن هذه المصادر الثلاث تؤثر على تقييمنا وقد يكون غير موضوعي فنشعر بالتهديد رغم أن الوضع غير مهدد و لا يشعر بالخطر، كما توجز المحاضرة خيارات الاستجابة للخطر والتهديد وطرق مقاومة الضغوط من خلال فنيات مستمدة من تطبيقات نظرية العصب المتعدد</p>	<p><b>محاضرة مقاومة الضغوط</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ما هو الاتك نظام كتابه الورقة العلمية LaTeX ؟</li> <li>- لماذا نحتاج الي تعلم نظام ال LaTeX ؟</li> <li>- كتابه وثيقه بنظام ال LaTeX باستخدام المحرر Overleaf .</li> <li>- ديباجه الوثيقة.</li> <li>- اضافه العناوين الرئيسية والفرعية والصور والمعادلات الرياضية علي الوثيقة.</li> <li>- انشاء القوائم.</li> <li>- جدول المحتويات.</li> <li>- فهرسه المراجع العلمية.</li> </ul>	<p><b>دورة نظام كتابة الأوراق العلمية "لاتك"</b></p>

يعتبر التعلم أو العمل التشاركي مدخلا أو استراتيجيات للتعليم والتدريب، يعمل فيه الأشخاص معا في مجموعات صغيرة أو كبيرة لإنجاز مهمة أو تحقيق هدف مشترك، حيث يتم اكتساب المعرفة و المهارات والاتجاهات من خلال العمل الجماعي المشترك. ونظرا للتطور التكنولوجي و ظهور تقنيات تساهم في استمرارية هذا النوع من العمل فقد ظهرت أدوات كثيرة تصنف بأدوات أو بيئات التعلم التشاركي عبر الانترنت، والتي تحتوي كثير من الأدوات التي يمكن الاستفادة منها في قيادة الفريق وادارة المشاريع ومن خلال المحاضرة سيتم عرض مجموعة من هذه الأدوات وتوضيح أهم أهدافها واستخداماتها.

**محاضرة التميز في استخدام أدوات العمل التشاركي عن بعد**

مؤخرا أصبحنا نسمع كثيرا عن مصطلحات مثل : الأقفال الذكية ، والثرموستات الذكية ، الساعات الذكية و غيرها، فما هي هذه الأشياء بالضبط - وما الذي يجعلها ذكية جدًا ؟  
يشير إنترنت الأشياء ( Internet of Things/ IoT) إلى عشرات المليارات من الأجهزة منخفضة التكلفة التي تتواصل مع بعضها البعض ومع الخوادم البعيدة على الإنترنت بشكل مستقل.  
تقنية إنترنت الأشياء هي تقنية لربط جميع الأشياء في العالم بالإنترنت وجعلها متفاعلة وقادرة على أداء الوظائف بشكل تلقائي.

**محاضرة أمن وحماية انترنت الأشياء**

سوف نتعلم كيفية الكتابة الصحيحة وماهي المشاعر التي تأثر عليك لتكتب ولماذا اخترنا الكتابة في حياتنا ؟ وسنستعرض مراحل الكتابة وكيف تصدر كتابك الأول للجمهور بكل سهولة وييسر.

**دورة مهارة فن الكتابة**

يعتبر الوعي الذاتي أحد أهم المهارات الحياتية لما له من تأثير على المهارات الأخرى كالمهارات الادراكية والاجتماعية، ويعد الوعي بالذات مقياساً للإدارة الذاتية عندما يكون قائم على أسس ومعايير سليمة.  
إن العمل على تحسين مستوى الوعي بالذات يساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف الشخصية والمؤسسية عن طريق تحسين جودة حياة الأفراد بما ينعكس على كفاءاتهم وزيادة إنتاجيتهم وقدرتهم على التكيف في المجتمع من خلال فهم أنفسهم وإدارة عواطفهم والتعامل مع ضغوط وتحديات الحياة خاصة في وقتنا الحالي.  
في هذه الدورة التدريبية سنتطرق إلى أهمية الوعي الذاتي وعلاقته بالإدارة الذاتية والمصادر التي يستند الأفراد عليها في التعرف على أنفسهم، وتم اختيار ( Johari Window Model) للتطبيق كأحد النماذج الفعالة في بناء الوعي الذاتي وسيتم التعرف على العديد من المقاييس والاختبارات التي تساعدنا لمعرفة من نحن وما الذي نقدمه على المستويين الشخصي والمهني.

**دورة وعي الذات (مهارات وتقنيات)**