Integrationshaus

مُقيِّم اللغات والمؤهلات

للمهاجرين واللاجئين

ARABISCH

مُقيِّم اللغات والمؤهلات

للمهاجرين واللاجئين

تم تطويره في إتحاد مشروعات دار الاندماج
من قِبَل: فيرينا بلوتسار وإلزه هازلينجر
بالتعاون مع مانّيكس أكينفينوا وأنجيليكا هروبيش
في إطارشراكة التطوير "إكوال": الكفاءة تقوّي

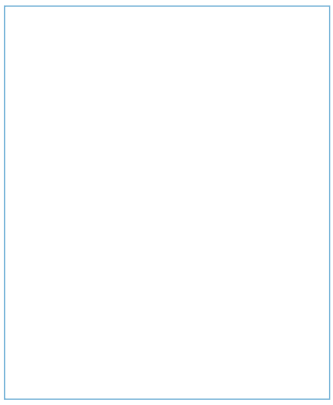
التعاون الكامل: اتحاد انترفيس
المسئولية المالية: صندوق التشجيع الفييناوي للعاملين والعاملات
مسئولية محور المشروع: إتحاد مشروعات دار الاندماج

بمساعدة: abz النمسا، الدور النسوية النمساوية المستقلة، المركز الاستشاري للمهاجرين والمهاجرات، مركز التعليم المهني لـ bfi في فيينا، شركة فليكسورك ذات المسئولية المحدودة، روت كرونشتاينَر

تم دعمه مادياً بمساعدة من قبل الصندوق الاجتماعي الأوروبي ومن وزارة العمل والاقتصاد

إنه هكذا: الأسئلة هي تلك
التي ما يبقى منها يظل:
فكروا في سؤال ذاك الطفل:
ما فائدة الريح إن لم تهبّ؟
إريخ كستنر

هذا المقيّم لـ:



حتى

تم العمل به من

في معهد

(الختم)

مقدمة 6

1 أين أقف الأن؟ 12

أنا أكثر من مجموع معلوماتي
الإهتمامات والتعلم - القدرات والمعارف - متابعة التعلم -
الخبرات المهنية وأعمال أخرى - صورة القدرات 14

القدرات اللغوية
تعلم وفهم اللغة المحلية سماع ـ قراءة ـ كتابة اللغة المحلية
القدرات اللغوية - مقيّم عام لتقييم معلوماتي اللغوية -
قائمة بالإستعمالات اللغوية في العمل 1- 2 20

توثيق
صورتي المهنية - قائمة بمتابعات تعليمي - قائمة بخبراتي المهنية -
قائمة بالأعمال الأخرى - قدراتي اللغوية 1- 2 -
قائمة بقدراتي اللغوية في العمل 27

2 إلى أين أريد؟ 36

نظرة عامة
أفكار عن موضوع العمل - النجاح في عملية العمل -
دور النوع في العمل (ذكر- أنثى) 38

سوق العمل
الشبكات - الحصول على معلومات - التوجه في سوق العمل 1- 2 -
مكان العمل المثالي - أهدافي الوظيفية 43

3 كيف أصل إلى هناك؟ 48

الطريق في العمل
الطريق في هدفي الوظيفي 1- 2 50

إستراتيجيات التعلم ا
استراتيجيات وتقنيات التعلم 1- 2 - استراتيجيات التعلم اللغوي 52

الهدف أمام عيني
تصرفي مع الوقت - تحديد أهداف - مخططي 1- 3
فحص خطتي - خطتي (Liste) - نظرة سنوية 55

4 ملف 62

5 فهرس 65

ما هو مُنَظِّم (مُقيِّم) اللغات والمؤهلات؟

المقيّم هومجموعة من أوراق العمل. عن طريق العمل بالمقيّم

- سوف تصبح على وعي بقدراتك ومعارفك وكفاءاتك ومؤهلاتك التي جمّعتها على مدار الزمن في كل مجالات عملك.
- ستوجّه نفسك في سوق العمل وتطوّر صورة عمل مناسبة لك.
- ستتم مساعدتك بشكل موجه لتحسين لغتك اللازمة للعمل.
- ستجمع وثائقك اللازمة للتقدم للعمل.
- ستتعلم كيف تحدّد أهدافك وتطور تقنية التعلم.
- تخطط للخطوات القادمة التي تلزمك للدخول إلى المجال المهني حتى تستطيع أنت ومحيطك التغلب على التغيّرات .

وعلى عكس الإستعمال العادي لما يسمى بالمقيّم (المنظّم)، فلا يستعمل هذا الملف لعرض شيء أمام آخرين مثل ملف المصورين الذي يجمعون فيه أحسن صورهم حتى يقنعوا زبائن جدداً. عندما تهيئ هذا الملف تكون امتلكت ملفاً يظهر من خلاله قدراتك ونتاجاتك. من خلال شكل قوائم وعن طريق جمع وثائقك فإنّ مقيمّ (منظّم) اللغات والمؤهلات يساعدك على تجهيز السيرة الذاتية وكيفية تقديم طلبات العمل.

لماذا يكون العمل بمقيّم (منظّم) اللغات والمؤهلات مفيداً؟

الدخول إلى عالم العمل أو التحسين الوظيفي ليسا بالأمر السهل، لذا فمن المهم أن تعرف قدراتك ومعارفك وكفاءتك، فعن هذا الطريق لا تطور ثقتك بنفسك فقط وإنما توجد رؤى قد تقودك إلى إحتمالات لم تكن معروفة لك من قبل.

حتى تتعرف على قدراتك ومعارفك وكفاءتك؛ فإنه من المهم أن تكون جاهزاً لترك فسحة من الوقت للمقيّم، وأن تجيب على الأسئلة التي بداخله بترو ومن دون عجلة، بهذا تجد الطريق المناسب لك شخصياً إلى سوق العمل وتخلق لنفسك قوة أمام التغيّرات التي تشكّل دخولاً إلى عمل مهني أو تغيير لمجال العمل.

ماذا ينتظرك من خلال العمل بالمقيّم (المنظّم) اللغوي والمؤهلي؟

عند العمل بالمقيّم ستنتظرك إنعكاسات أي أفكار عن الماضي والحاضر والمستقبل، كذا تبادل أفكار مع غيرك. هكذا ستنتبه إلى قدراتك وتصوراتك وأهدافك. مقيّم اللغات والمؤهلات يهيئ لك أسئلة عميقة في كل مجالات الحياة المهمة في التوجه المهني.

الإجابات التي تذكرها لا يستطيع أي شخص خارجي تقييمها إذا ما كانت "صحيحة" أم "خاطئة"، أنت فقط من يعرف إذا ما كانت الإجابة التي توردها صحيحة، وأنت فقط الذي يقرر ماذا يقول للآخرين، لا شيء من هذه الإجابات يباح به لآخرين أو يتم التحقق من صحته أو تقييمه إن لم ترغب أنت في ذلك.

ومع ذلك، فمن المفيد أن تتبادل أفكارك مع أشخاص آخرين؛ فبهذا تكسب رؤى أخرى وترى أكثر مما كنت تراه من قبل، ولك الرأي فيما تقبله أو لا تقبله من الآخرين.

عندما تستعمل مقيّم اللغات والمؤهلات في الكورس، فأنت تستفيد من فرصة تبادل المعلومات مع زملائك ومدربيك. إن أردت عدم التعامل مع بعض الأسئلة في الكورس، فتستطيع اختيار شخص آخر يمكنك التكلم معه في هذا الشأن، أو ربما تريد الإجابة على بعض الأسئلة وحدك فقط وهذا أيضاً ممكن.

كيف بُني مقيّم اللغات والمؤهلات؟

مقيّم اللغات والمؤهلات يتبع في بنائه ثلاث أسئلة أساسية: **أين أقف الأن؟ إلى أين أريد؟ وكيف أصل إلى ما أريد؟**.

في الجزء الأول: **أين أقف الأن؟** ستجد من خلال الأسئلة قدراتك ومعرفتك ومؤهلاتك.

في الجزء الثاني: **إلى أين أريد؟** ستفكر عن مواقفك عن العمل والمهنة حتى تستطيع النجاح في يوم العمل العادي. ستكوّن لنفسك نظرة عامة عن سوق العمل وعن الصور المهنية الممكنة. في النهاية سينشأ أول هدف مهني محدد ستتابعه في المستقبل.

في الجزء الثالث: **كيف أصل إلى هناك؟** ستفكر كيف تصل إلى هدفك المهني. ستكوّن صورة واضحة ومحددة عن هدفك المهني وتطور تقنيات وأهداف تستطيع من خلالها أن تصل إلى هدفك.

في الجزء الرابع: **ملف** يمكنك فيه حفظ الشهادات وشهادات الكورسات وشهادات العمل ووثائق مهمة أخرى.

في الجزء الخامس: **فهرس** من خلاله تكون لديك الفرصة لتدوين وشرح الكلمات المهمة.

لغة المقيّم

لغة المقيّم ليست دائماً سهلة الفهم لأن كثيراً من الكلمات تخص لغة مهنية أو وظيفية ذات مصطلحات خاصة. وأيضاً لأن خلف أسئلة المقيّم تصورات مبنية على واقع ربما مازال غريباً عليك. العمل بالمقيّم يمكن أن يكون مفيداً لك لتعلّم كلمات جديدة تعطيك تصورات عن قواعد ومعايير عالم العمل؛ لذلك يجب أن تفهم الأسئلة بشكل جيد لأن المهم هو محتوى هذه الأسئلة. إذا كان هناك صعوبات اسأل أو استعمل الترجمات. ولأن الأجابات في الأصل هي لك، تستطيع بالطبع أن تجاوب بلغتك الأصلية. من المفيد لإثراء لغتك الجديدة أن تحاول في أكثر عدد ممكن من الإجابات باللغة المحلية، وفي كل الأحوال ينبغي أن تكون لديك المقدرة على تقديم نفسك باللغة المحلية فهذه ميزة في انضمامك للعمل.

كيف تم التَّوصّل إلى تطوير مقيّم اللغات والمؤهلات؟

في السنوات من 2002 إلى 2005 نفذ الإتحاد الأوروبي برنامجاً يهدف لدخول بعض المجموعات إلى سوق العمل عن طريق مشاريع تطويرية. البرنامج سُمّي إيكوال1 (EQUAL 1) معناه بالإنجليزية: التساوي، ألزم بإنجاز مشاريع لشراكات. هذه الشراكات تتكون من مندوبين سياسيين وخبراء حتى تكون محتويات المشاريع متنوعة وفعالة. أيضاً أوجب أن يتعاون هؤلاء الشركاء مع شركاء من دول أخرى للإتحاد الأوربي من أجل تبادل الخبرات.

في فيينا تكونت شراكة لمعاهد تعليمية واتحادات للمهاجرين وخبراء في ساحة العمل ووضعوا هدفاً لهم لتطوير آليات معينة من أجل مساعدة المهاجرين للوصول إلى الهيئات التعليمية وسوق العمل.
نقطة البداية في هذه الشراكة كانت تحت إسم **المؤهلات تقوّي**. كانت الخبرة بأن المهاجرين يحضرون مؤهلات وقدرات متنوعة إلى دول القبول لكن يتم التعرف عليها واستعمالها بشكل قليل. من جهة أخرى لا يكسب المهاجرون من العروض التعليمية إلا القليل لوجود إحتياجات خاصة لديهم (مثلاً لتكلمهم عدة لغات) تلك التي لم تتنبّه إليها الهيئات التعليمية.

في إطار الشراكة **المؤهلات تقوي** طُبقت عدة مشاريع، مثلاً إنشاء الوحدات الاستشارية لمتابعة التعليم والتأهيل للمهاجرين ولتطوير وتجريب هذا المقيّم.

الهيئات الشريكة لدار الاندماج الفيينا وية كانت: الغرفة العمالية في فيينا والمركز الاستشاري للمهاجرين ومعهد التشجيع المهني في فيينا وشركة "فليكسورك" واتحاد دور النساء المستقلات في النمسا (AÖF) وبرنامج (waff) الإداري والغرفة التجارية في فيينا وصندوق الاندماج الفيينا وي. أما الشركاء الدوليون فكانوا (mare) وهي اختصار لكلمة الهجرة والعمل قي راين-ماين في ألمانيا وفي هولندا (Nieuwkomers aan de slag in den Niederlanden).

من أجل التشجيع

في الشكل التالي إخترنا بعض الأقوال من مشاركين عن العمل بالمقيّم للغات والمؤهلات حتى نظهر أن الجهد يأتي بنتائج:

"ماذا أخذ معي: عندما تريد الوصول إلى هدف مهني يجب أن تفكر خطوة تلو الأخرى، كيف أصل إلى هناك" سونيتا

" اعتنيت بأقارب مسنّين وكنت أفكر أن هذا أمر خاص بي. عن طريق المقيّم وجدت أن هذا مهم في أيضاً" لينيت

"الإنسان يتعلم مادام حياً" زارين

" أعرف الآن كيف أدرس وأين. تعلمت كيف وأين أحتاج إلى خبراتي. أعرف كيف أتحدث عن أفكاري المتعلقة بحياتي" ماريا

"لا شيء بلا هدف – هناك العديد من الهيئات و الأشخاص الذين يساعدون، لكن يجب أن يُعرف أنهم موجودون" بسمة

" لاحظت أنني أتعلم الأشياء وأفهمها بشكل أحسن عندما أشرحها لشخص آخر" ترايكو

عملية إستعمال المقيّم

مقيم اللغات والمؤهلات هو مقيّم إستعمالي. أي أن القيمة العليا في العمل بالمقيّم تقع في عملية الإستعمال نفسها. لذلك فمن الضروري أن تفرغ لهذه العملية وقتك وأن تحافظ على الخطوات التي سنشرحها تالياً. عندما تكون منتبهاً للمعلومات التي تنشأ من خلال العملية ستلاحظ أن إستعمال المقيّم مفيد جداً.

1. أولاً إقرأ السؤال برويـة وهـدوء ودع لنفسك وقتـاً حتـى تفكـر فيمـا يتـرك هـذا السؤال لـديك مـن أثـر.

2. فكـر جيـداً وإسـمح لنفـسك ألا تجيـب فـوراً علـى الـسؤال، وإنمـا إجمـع مـا يخطـر علـى بالـك.

3. تكلم مع أحد بعد ذلك. يمكن أن يكون زميلاً أو مدرب الكورس أو شخصاً موثوقاً به لديك.
إسـتفد مـن إمكانيـة تبـادل الأفكـار، إسـأل ودع نفـسك تُـسأل. إسـمع الآراء والخبـرات الأخـرى!

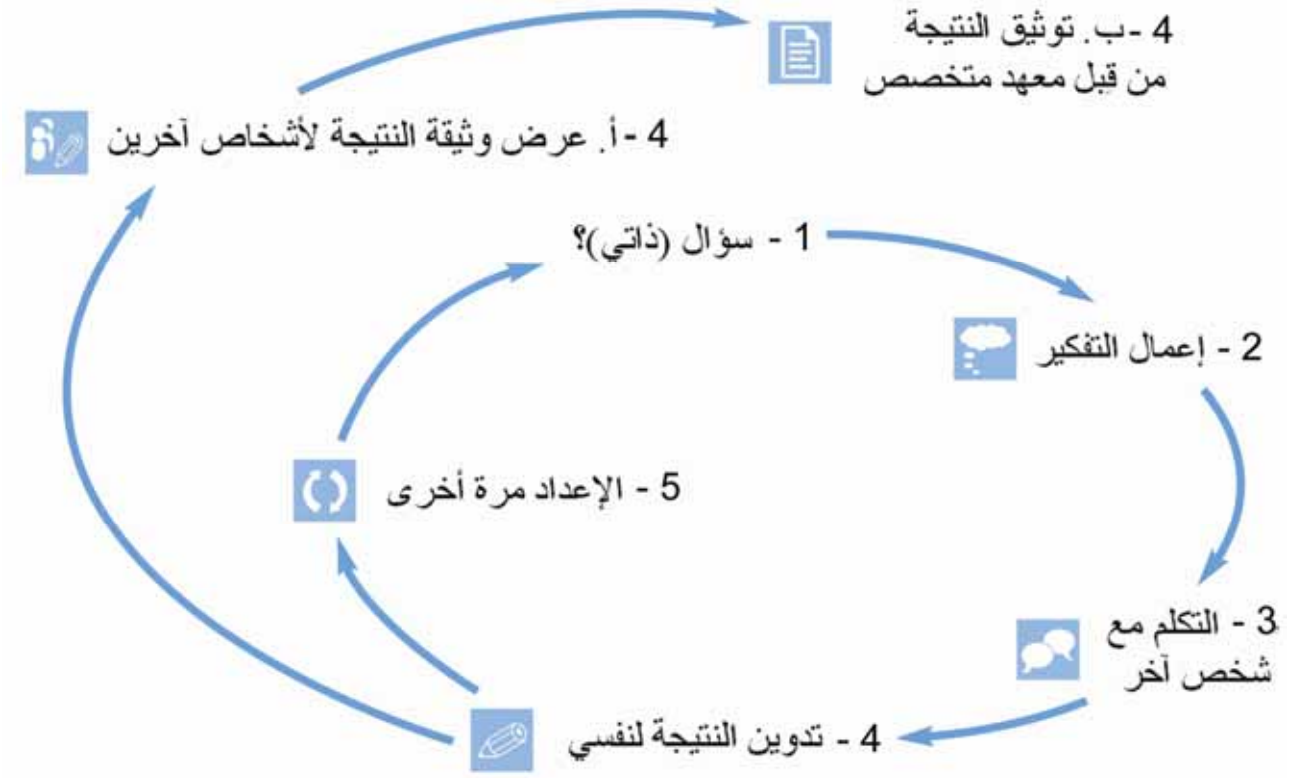
4. هنا إكتب ما هو مهم لك بعد المحادثة فيما يتعلق بالسؤال. ليس كل سؤال يجب أن يجاب عليه. ما يحسم الأمر هو ماتجده مهماً.

أ- هناك أوراق عمل في شكل قوائم تعطي معلومات عنك. هذه تخدم لبناء وثيقة عنك مقارنة بأشخاص آخرين إذا أردت هذا.

ب- بعض هذه المعلومات يمكن أن تثبتها عن طريق معاهد قمت بإستعمال المقيّم لديها.

5. بعض الأسئلة يستحسن أن تجيب عليها مرة أخرى في وقت آخر، وبعض الأوراق تكملها في وقت آخر. هكذا تمكن نفسك من أن تتابع عملية تطورك وأن تظهرها لنفسك.

في الشكل التالي هناك العملية بأشكال يمكن ان تجدها أيضاً في المقيّم:



يتم تحضير هذه الصفحة فقط مع مجموعة و/ أو مع وجود شخص معاون للمقيّم

1 أين أقف الأن؟

أنا أكثر من مجموع معلوماتي

القدرات اللغوية

توثيق

أنا أكثر من مجموع معلومات - القدرات اللغوية - توثيق

عندما يبحث المرء عن طرق جديدة يكون من الأفضل تحديد موقع الوقوف. هنا يكون واضحاً أمامك أين توجد الآن وكيف وصلت إلى هنا وماذا فعلت حتى الآن وإلامَ توصلت في حياتك وما هي القدرات والمؤهلات والمعارف، يعني أي قدرات خاصة طورتها حتى الآن. إهتماماتك تبين لك ما هو مكنون فيك حتى ولو لم تطوره مهنياً.

نظرة على موقفك من أشياء جديدة تعطيك إشارات عن كيفية دخولك في مجال التعلم والدراسة. أعمال مهنية وتعليم ومتابعة التعلم والتدرب هذا كله قد حقق لك أكثر من التعلم المتخصص، حتى ولو لم تعمل في عمل مدفوع الأجر كانت حياتك حتى الآن مليئة بالخبرات. عن طريق هذا تعلمت الكثير الذي لم يكن واضحاً لك ولكن عليه تستطيع البناء في المستقبل.

فرصك والإمكانيات في سوق العمل متعلقة بمعرفتك باللغة المحلية. لكي تستطيع أن تصل إلى هدفك المهني يجب أن تحسّن من قدرتك على التكلم بهذه اللغة. لكن هنا يجب التفكير؛ كم لغة تتحدثها وأين يمكن إستعمال هذه اللغات. عندما يكون واضحاً لك ماذا ستفعل باللغة المحلية في المحيط الوظيفي سيكون من السهل التعلم - يمكنك أن توجه بنفسك ماذا تريد أن تتعلم.

عندما تنظر إلى حياتك وتقوم بعمل موازنة ستصل إلى أفكار مهمة عن كيفية متابعة الطريق. كل أجزاء هذا التقدير تعطيك معلومات عن كيفية إختيار عمل أو كيفية متابعة التعلم في النمسا، لذلك هذا الجزء مفصل بشكل أكبر. هنا يدور الموضوع عن تقدير "كنوزك المخبأة".

الإهتمامات والتعلم

- أي إهتمامات وهوايات عندي أو كانت عندي؟
- أي معارف وقدرات طورتها بنفسي؟

- أي مواقف عندي أمام التعلم؟
- ماذا يربطني بالجديد وغير المعروف؟
- كيف أطور قدرات جديدة؟

قدرات ومعارف

أفكر في أعمالي مع العائلة وفي عملي وفي اليوم المعتاد:

- ماذا أستطيع بشكل جيد؟ كيف أرى هذا؟
- كيف تعلمت هذا، متى ومِمَّن؟
- هل لدي مثل أعلى؟ مَن كان؟ ولماذا؟
- ماذا أريد أن أتعلم بعد؟

متابعة التعلم

- في أي مدارس درست؟
- أي دراسة وأي دورات درستها في المدرسة؟
- متى، أين، وكم من الزمن؟

- ما هي المعلومات التي درست؟ وأي مواد كانت عندي؟
- ما هي المعلومات التي تستهويني؟ لماذا؟
- ما هي المواد التي كانت سهلة؟ وأيها كان صعباً؟ لماذا؟
- ما هي المعلومات والقدرات التي طورتها؟
- ماذا سيقول أناس من محيطي عني (مدرسين وزملاء دراسة وأعضاء من العائلة....)؟

خبرات في العمل وأعمال أخرى

- ماذا فعلت حتى الآن مقابل مدفوع مالي أو بدونه؟ (مهنة، العمل في شركة عائلية، عناية بالمنزل، عمل في منظمة سياسية، اتحادات، عناية بكبار السنّ...)
- متى، أين، كم من الزمن؟
- ماذا كانت أعمالي؟ وماذا كانت مهماتي؟
- كيف بدا يوم العمل المعتاد؟

- أين تعلمت قدراتي ومعلوماتي التي أحتجتها لمهامي وأعمالي؟
- أي معارف وقدرات طورت عن طريق هذا؟
- أي مهام وأعمال كانت سهلة لي؟ وأيها كان صعباً؟ لماذا؟
- ماذا كان سيقول أشخاص من محيطي (رئيسي في العمل، الزملاء، عملاء، أعضاء العائلة...)؟

صورة عن القدرات الخاصة

القدرات والقدرات الخاصة	نعم	أقرب لنعم	أقرب للا	لا
التشجيع الذاتي				
متحمس لأهدافه				
جمع معلومات بالاعتماد على الذات				
التنظيم العصامي				
تطوير أهداف للحياة الخاصة				
تحقيق الأهداف الموضوعة				
تنظيم الوقت				
العناية بالصحة				
الوعي بالمسؤولية				
تقدير نتائج التصرف				
أداء المهمات بشكل موثوق به				
الإيفاء بالوعود				
القدرة على التحمل والتغلب على التوتر				
تحت ضغط وقتي				
الصبر				
البقاء حتى الانتهاء من المهمة				
تحقيق مهمة ضد عوائق				
القدرة على التصرف بحمكة أمام المنغصات				
القدرة على الإتصال				
إنشاء علاقات				
القدرة على الإنصات بتركيز لوقت طويل				
توضيح محتويات صعبة				
ذكر النقد بشكل مقبول				
الوصول إلى حلول عن طريق محادثات				
اختبار النقد الذاتي				

صورة عن القدرات الخاصة

القدرات والقدرات الخاصة	نعم	أقرب لنعم	أقرب للا	لا
القدرة على التعاون				
القدرة على قبول المساعدة				
القدرة على تقديم مساعدة				
إيجاد حلول وسط				
صنع علاقات والمحافظة عليها				
القدرة على التعامل مع الأزمات				
البحث عن حل في حال وجود إختلاف في الآراء				
إدراك الاختلاف في الرأي كفرصة				
البحث عن حلول				
تحقيق حلول				
إيجاد حلول في مواقف صعبة				
القدرة على فرض الإرادة				
المرونة والحركة				
أقلمة الأهداف على الظروف الجديدة				
التغلب على عدة متطلبات في وقت واحد				
الإنفتاح لمهمات جديدة				
القدرة على التنظيم				
تنظيم مختلف المهمات				
التخطيط لمدة طويلة				
تنظيم الوقت				
توجيه مهمات الآخرين				
الإنتباه للنوعية والقدرة المالية				
اتخاذ قرارات				

التحدّث باللغة المحلية وفهمها

أفكر، في أي مواقف إستعملت فيها أي لغة حتى أستطيع تحسين قدراتي اللغوية:

- مع من أتحدث بلغتي الأصلية؟
- مع من أتحدث بلغات أخرى؟
- مع من أتحدث اللغة المحلية؟ هل أتحدث باللغة المحلية بسرور؟
- أين أريد أن أستطيع التحدث باللغة المحلية؟ ولماذا؟

أتأكّد من أي شروط أحتاجها للتحدث باللغة المحلية:

- أين يمكنني التحدّث باللغة المحلية بدون مساعدة؟
- أي جوّ أحتاجه لهذا؟
- في أي موقف يكون من المستحسن التحدّث وحدي وبدون مساعدة؟

سماع – قراءة – كتابة اللغة المحلية

- أسأل نفسي الأسئلة نفسها فيما يتعلق بالسماع.

- أسأل نفسي الأسئلة نفسها فيما يتعلق بالقراءة.

- أسأل نفسي الأسئلة نفسها فيما يتعلق بالكتابة.

المعلومات اللغوية

- أي لغات أتحدّثها بشكل جيد؟
- أقدّر معلوماتي اللغوية في كل اللغات التي أتكلمها حسب الفهرس العام (Globalraster) في صفحة 10.

- ماذا أستطيع باللغة المحلية في مجال الخبرة العملية؟
- أقدّر معلوماتي اللغوية في كل اللغات التي أتكلمها حسب قوائم الاختبار(Checklisten) في صفحة 11-12.

- أفحص تقديراتي مع مدير الكورس أو مستشار من خلال قوائم الاختبار.

فهرس عام لتقدير معلوماتي اللغوية*

	أ - 1 (قليلاً)	أ - 2 (مقبول)	ب – 1 (جيد)
السماع	أفهم كلمات معينة وجملا سهلة جداً تتعلق بي، بعائلتي أو بمحيطي. بشرط أن يكون الكلام ببطء ووضوح.	أفهم جملا مفردة وكلمات معينة حول أشياء مهمة مثلاً معلومات عني, العمل، العائلة, التسوق والمحيط القريب. أفهم الجمل القصيرة الواضحة.	أفهم النقاط المهمة إذا كان الكلام عادياً وإذا دارت عن أشياء عادية مثل العمل أو المدرسة. أتابع برامج التليفزيون والراديو
القراءة	أفهم أسماء وكلمات معينة مثل اللوحات والإعلانات.	أقرأ جملا قصيرة مثل كتالوجات وإعلانات خرائط المواصلات. وأجد المعلومات فيها.	أفهم كتابات تدور حول اليوم العادي مثل إعلانات الوظائف ومتابعة التعليم.
المشاركة في محادثات	أعبر بشكل بسيط عندما يكون محدثي مستعداً للكلام بشكل بطيء أو إعادة ما يذكر ويساعدني في قول ما أريد وأسأل وأجيب ببساطة في مواضيع سهلة.	أعبّر في مواقف عادية إذا كانت عن تبادل معلومات ومواضيع معروفة وأدير محادثة قصيرة لكن لا أستطيع الحفاظ عليها.	أتغلب على معظم المواقف اليومية. وأشارك بلا تحضير في النقاشات السهلة. وأشرح ببساطة.
محادثات مرتبطة ببعضها	أستطيع أن أستعمل جملا سهلة حتى أكلم الناس الذين أعرفهم ولوصف مكان سكني.	أصف بجمل قصيرة عائلتي، عملي، دراستي، سكني وآخر وظائفي.	أتكلم جملا مرتبطة ببعضها لأشرح تصوراتي وإهتماماتي وأشرح رأيي وخططي.
الكتابة	أكتب بشكل بسيط وقصير مثلاً قائمة أو على بيانات الأسم والجنسية والعنوان.	أكتب ملاحظات قصيرة ورسائل شخصية مثلاً في كتاب طفلي. وأكتب معلوماتي على قسائم.	أكتب عن مواضيع تهمني كتابات متعلقة ببعضها. وأكتب تقارير أطول وأكتب رسائل رسمية بمساعدة أحد آخر.

* وفقاً للإطار المرجعي الأوروبي المشترك للغات التابع للمجلس الاستشاري الأوروبي/ شتراسبورج مع التغييرات الخاصة.

فهرس عام لتقدير معلوماتي اللغوية*

	ب – 2 (جيد جداً)	ت – 1 (ممتاز)	ت – 2 (كامل)
السماع	أفهم محاضرات أطول ومعقدة أكثر إذا كان الموضوع معروفاً وأفهم معظم البرامج والأفلام التلفزيونية إذا كانت اللغة عادية.	أتابع محاضرات أطول حتى ولو كانت غير منظمة والروابط فيها غير واضحة وأفهم بلا صعوبة الأفلام والبرامج.	ليس عندي مشاكل في فهم اللغة المحكية سواء كانت على الهواء أو في وسائل الإعلام حتى ولو كان الحديث سريعاً. أحتاج لوقت حتى أتعود على اللهجة.
القراءة	أقرأ مواضيع وكتابات عن المشاكل المعاصرة مثل الجرائد. أفهم الكتابات التي تحتوي على إرشادات وقواعد وأفهم الكتابات الخاصة.	أفهم كتابات طويلة ومعقدة وقادر على ملاحظة مختلف الإشارات الكتابية وأفهم الكتابات المختصة حتى ولو كانت ليست في مجالي.	أقرأ كل كتابة حتى ولو كانت معقدة لغة ومعنى مثل كتب يدوية وأعمال أدبية.
المشاركة في محادثات	أتحدث بتلقائية وسلاسة حتى تنشأ محادثة سلسة وأشارك في نقاشات وأدافع عن رأيي وأشرح مواقف معقدة.	أتحدث بسلاسة وتلقائية دون البحث عن كلمات بين الحين والآخر وأستعمل اللغة في العمل والناحية الإجتماعية. وأعبر عن رأيي وأفكاري بدقة وترابط.	أشارك بلا تعب في كل المحادثات والنقاشات وعندي كل المعلومات اللازمة. أتكلم بشكل سلس وأعبر بشكل دقيق. في حالة صعوبة التعبير أستطيع أن أعبر بشكل آخر.
محادثات مرتبطة ببعضها	أشرح رأيي عن سؤال حالي وأشرح الفوائد والأضرار. وأقدم مؤهلاتي وقدراتي في مقابلة وأتكلم عن ماضيّ المهني.	أعبر عن مواضيع معقدة وأربط بين نقاط الموضوع وأظهر بعض النقاط المهمة وأنهي جزئي بكفاءة.	أستطيع التعبير عن المحتوى بشكل سلس ومناسب. أعبر عن تصوري بشكل منطقي وأسهّل على المستمع فهمها.
الكتابة	أستطيع في تقرير أعطاء معلومات وأن أوضّح مختلف الأراء. وأكتب الرسائل الرسمية بقليل من المساعدة من شخص آخر.	أعبر عن نفسي بوضوح وترتيب وأظهر رأيي بوضوح. وأعبر في رسائل وكتابات عن مواضيع معقدة. وأختار الأسلوب المناسب.	أكتب بشكل سلس واضح. أكتب رسائل وتقارير معقدة تلك التي توضح المحتوى وتساعد القاريء على ملاحظة النقاط المهمة. ألخص الأعمال الأدبية.

* وفقاً للإطار المرجعي الأوروبي المشترك للغات التابع للمجلس الاستشاري الأوروبي/ شتراسبورج مع التغييرات الخاصة.

قائمة اختبار بالإستعمالات اللغوية في العمل 1

الإستعمالات اللغوية وإمكانية التحقق	هل أستطيع....	المحادثة	السماع	الكتابة	القراءة
شرح الأعمال مثلاً في يومي العادي: ماذا أعمل خلال اليوم؟ بماذا أبدأ؟ ثم ماذا بعد؟ وبماذا أنهي يومي؟	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
شرح القواعد وفهمها مثلاً في لعبة ما: ما هو هدف اللعبة؟ ماذا يجب أن يفعل اللاعبون؟ ماذا لا يحق لهم؟ متى تنتهي اللعبة؟ أو مثلاً قواعد مجال عمل معروف لي.	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
تنظيم، شرح وفهم أعمال مثلاً كيّ قميص، تبديل لمبة أو عمل آخر معروف لي	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
فهم معلومات من وسائل الإعلام					
جهاز تلقي المكالمات	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
إعلانات الوظائف	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
نشرات متابعة التعلم	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
ملفات	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
مقالات في الجرائد	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
إعلانات	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
...	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐
إدارة محادثات في وقت الراحة	هل أستطيع ببساطة	☐	☐	☐	☐
	هل أستطيع بمساعدة	☐	☐	☐	☐

قائمة اختبار بالإستعمالات اللغوية في العمل 2

المهمات اللغوية وقدرة الفحص	هل أستطيع...
هل أستطيع قراءة وفهم إعلانات البحث عن وظائف مقارنة الإعلانات مع مؤهلاتي وقدراتي والتأكد إذا كنت مناسباً.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
السؤال إذا لم أستطع فهم شخص ما مثلاً.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
توضيح سوء التفاهم عندما يفهمني أحد ما خطأ	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
التعبير عن الإحتياجات مثلاً عندما أحتاج إلى شيء وأطلب شيئاً من شخص آخر	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
إتخاذ موقف مثلاً عندما يكون عندي رأي آخر غير رأي زميلي أو رئيسي في العمل.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
توضيح القادم مثلاً عندما أعمل شيئاً مشتركاً مع زميلي مثل كتابة نص أو طبخ شيء.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
تحضير مواعيد مثلاً موعد عند طبيب.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
إدلال شخص ما مثلاً هل أستطيع شرح عمل ما لشخص حتى يستطيع القيام به.	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة أو بأخطاء
الاتصال تليفونياً	
سؤال عن معلومات	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة
إعطاء معلومات	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة
التبليغ عن مرضي	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة
التكلم على جهاز تلقي المكالمات	☐ أستطيع ببساطة ☐ أستطيع بمساعدة

تصنيفي المهني

أنا

أستطيع

قائمة بتعليمي ومتابعة التعلّم

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

قائمة بتعليمي ومتابعة التعلّم (متابعة)

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

السنة (من - إلى)

إسم المدرسة بلغة البلد الأصل وبالألمانية

المعرفة والقدرات

شهادة اتمام الدراسة/الدبلوم صادر من
معترف به في/ تمت معادلته في/ من خلال

قائمة بخبراتي المهنية

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

قائمة بخبراتي المهنية(متابعة)

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

إسم الشركة، المجال، مكان الشركة

أعمل كـ...

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

قائمة بأعمالي الأخرى
(العناية بالمنزل، عضو شرف، إهتمامات وغيرها)

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

قائمة بأعمالي الأخرى (متابعة)
(العناية بالمنزل، عضو شرف، إهتمامات وغيرها)

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

السنة (من - إلى)

العمل

المعرفة والقدرات

شهادات العمل والإثباتات

قدراتي اللغوية

اللغة:	مصدق
فهم _سماع	
فهم _ قراءة	
تكلم (حوار)	
تكلم (محادثة فردية)	
كتابة	

اللغة:	مصدق
فهم _سماع	
فهم _ قراءة	
تكلم (حوار)	
تكلم (محادثة فردية)	
كتابة	

اللغة:	مصدق
فهم _سماع	
فهم _ قراءة	
تكلم (حوار)	
تكلم (محادثة فردية)	
كتابة	

قدراتي اللغوية في العمل

أستطيع ...	بسهولة	بمساعدة

2 إلى أين أريد؟

نظرة عامة

سوق العمل

نظرة عامة - سوق العمل

في هذا الجزء الثاني من المنظّم سوف يتم إرشادكم عند توجهكم إلى سوق العمل، والتفكير في معارفكم وقدراتكم التي يمكنكم استخدامها والتي تريدون اسستخدامها.

سوف يتبيّن لكم أي أشخاص وهيئات في محيطكم مفيدة لكم وأي مصادر معلومات بإمكانكم الاستفادة منها لتحديد وجهتكم المهنية. في نهاية هذا الجزء سوف تكوّنون تصوراً عن مكان عملكم المحتمل وتهيئون أول هدف مهني واضح.

قبل هذا، فإنه من المهم أن تفكروا في رؤيتكم الشخصية عن الحياة العملية وكل ما يتعلق بها، وأن تعوا قوانين عالم العمل وأن تنعكس لديكم الأدوار المتوقعة، وهذا في رأينا يعتبر شرطاً أساسياً لنجاح بدايتكم في الحياة العملية وفي مهنتكم.

أفكار عن موضوع العمل

ما هو موقفنا من العمل وماذا يعني لنا، هل يؤثر على تصرفاتنا المهنية وعلى قراراتنا وعلى ارتياحنا؟

- ما هو تفكيري عن العمل والانجاز والنجاح والإحساس بالرضى؟
- ماهي الأمثال التي اعرفها وتتعلق بموضوع " العمل"؟
- من هم الأشخاص الذين اكنّ لهم الاعجاب بما ينجزون؟
- ماذا سأقول لأحفادي فيما بعد عمّا هو مهم في الحياة العملية؟
- هل يمكننى التعرف على فروقات بين تصوراتى وواقعى الذي أدركه؟

النجاح و الوقوف في عملية العمل 1

الحياة العمليه محددة بقواعد والتعرف على هذه القواعد هو شرط لدخولي في المجال المهني أو عودتي إليه.

- ماذا يجب علي القيام به حتى **لا** أنجح في الحياة المهنية؟

النجاح و الوقوف في عملية العمل 2

كل منا يلعب "دوراً" في حياته العملية. بهذا "الدور" ترتبط توقعات تحدّد تصرفاتي وقراراتي وارتياحي:

- ماذا أتوقع من رئيس عمل "جيد" أو رئيسة عمل "جيدة"؟ ولماذا؟
- من زميل "جيد" أو زميلة "جيدة"؟ ولماذا؟
- من شخص "جيد" يعمل أو تعمل معي؟ ولماذا؟

- ما هو مالا أقبله على أية حال؟ ولماذا؟
- فيمَ تختلف توقعاتي عن توقعات الغير؟
- وكيف أبدو؟

دور الأجناس في العمل (ذكر- أنثى)

المرأة والعمل: كيف يتفق هذا مع تصوراتي؟

- ما هي الأعمال النسائية وما هي الأعمال الرجالية؟
- أين ومتى تعمل النساء أيضاً؟ أين ومتى يعمل الرجال أيضاً؟
- كيف هو الأمر معي؟ كيف أريد هذا في المستقبل؟
- ماذا يعني هذا للعائلة؟

شبكات

الشبكة هي مجموعة من الناس الذين أعرفهم ولدي إتصال بهم ويمكنهم مساعدتي عندما أحتاج إليهم. أضع تصوراً لشبكاتي:

- كيف تبدو علاقاتي؟ من هو مهم لي؟ مع من عندي صلة؟
- مع من منهم أستطيع التكلم بالألمانية وتعلمها؟
- مَن منهم له علاقة بعملي؟
- مَن يستطيع مساعدتي لإيجاد عمل؟
- مَن يستطيع يدعّمني عندما أجد عملاً؟
- كيف أستطيع توسيع شبكتي؟

الحصول على معلومات

عندما أريد أن أتوجه في سوق العمل يجب عليّ أن أفكر أولاً في كيفية الحصول على المعلومات الضرورية:

- كيف أحصل على المعلومات الأساسية عن سوق العمل والوظائف والتعليم؟
- ما هي الإستراتيجيات المناسبة؟

1 التوجه في سوق العمل

هنا سأوجه لنفسي أسئلة جوهرية عن التوجه في سوق العمل. لن أستطيع الإجابة على كل الأسئلة في الوقت نفسه، وإنما في عدة خطوات. ليست كل الأسئلة ذات أهمية بالنسبة لي:

- هل تعليمي معترف به في النمسا؟
- هل أستطيع وهل أريد أن أعمل أصلاً في هذه المهنة؟
- ما هي المهن المشابهة الموجودة؟
- ما هي المهن التي أعرفها وتهمني؟
- كيف يتعلم المرء مهنتي أو يتحصل على مثل اهتماماتي في النمسا؟
- أي شروط يحتاجها المرء لذلك؟
- ماهي فرصي للعمل في هذه المهنة في النمسا؟
- أي مهن توجد حاجة لها في الوقت الحالي؟
- أهيّئ ثلاث صور لمهن تجتذبني.

التوجه في سوق العمل 2

أقارن صورة ("بروفيل") قدراتي مع المهنة التي تناسب اهتماماتي:

- هل أنا مناسب لهذه المهن؟
- أي متطلبات لازمة لهذه المهن؟
- كيف يمكنني ان أتأكد، مع أي مهنة أتناسب؟
- ما هي قدراتي المتوافرة حالياً وماذا ينقصني بعد؟

مكان العمل المثالي

أضع تصوراً لمكان العمل المثالي وأهيّئ بهذا أهدافي المهنية بشكل أوضح، وأفحص في الوقت نفسه إذا ما كان هذا مناسباً لي بالفعل.

- تحت أي ظروف أرغب في أن أعمل في المستقبل؟

أفكر في مكان العمل المثالي. كيف يبدو من ناحية:

- وقت العمل، مكان العمل، حجم ونوع المكان
- الضغوط والتوتر والتغيير والروتين والمسؤولية
- جو العمل، الزملاء والمكافأة والمقابل الإجتماعي
- المتطلبات اللغوية...؟

أجهز ترتيباً:

- أي الشروط هي الأهم بالنسبة لي وأيها الأقل أهمية؟
- ولماذا؟

أهدافي المهنية

الآن أصبحت لديّ نظرة عامة عن سوق العمل وقارنت صور المهن مع قدراتي:

- ماهي الأهداف المهنية التي توصلت إليها حتى هذه المرحلة؟
- إلامَ أريد أن أصل؟
- ما هي البدائل التي لديّ، إن لم أستطع التوصّل إلى الهدف؟

3 كيف أصل إلى هناك؟

الطريق إلى المهنة

إستراتيجيات التعلم

الهدف أمام الأعين

الطريق إلى المهنة - إستراتيجيات التعلم - الهدف أمام الأعين

لقد فكرتم كثيراً خلال العمل بالمنظّم عن أي القدرات والخبرات التي تميزكم وأين توجد نقاط قواكم. ولديكم اللآن نظرة شاملة جيدة عن سوق العمل وتعلمون أين تريدون وضع قواكم المرتقبة. الأمر الآن يتعلق بكيفية تخطيط خطواتكم القادمة واختبار إلى أي مدى أخترتم بالفعل أهدافكم بشكل جيد.

بالإضافة لذلك يمكنكم مرة أخرى- في هذا الجزء الأخير من منظّم اللغات والمؤهلات- اجراء اختبار مفصل إذا ما كانت قدراتكم تتناسب مع متطلبات المهنة المستهدفة، وأين وكيف يمكنكم مبدئياً استكمال ما نقص من معارفكم ومؤهلاتكم.

أنتم توضحون لأنفسكم أي المتطلبات اللغوية ضرورية لعملكم المستهدف وأين وكيف تستطيعون الحصول عليها. وفي الوقت نفسه سوف تتعرفون على إستراتيجيات وتقنيات التعلم اللازمة لتعلم المزيد عبر طريقكم المهني، لأنكم ستحتاجون إليها بالتأكيد في طريقكم هذا.

سوف تفكرون في استراتيجيات مفيدة لكم لدى بحثكم عن عمل وسوف تخططون بعناية لما ستقومون به ومَن بإمكانه معاونتكم حتي يمكنكم المضي في طريقكم. بهذا تكونون قد أتممتم العمل بالمنظّم. نهنئكم! ونتمنى لكم أطيب الأمنيات والنجاح في بداية انضمامكم لسوق العمل.

الطريق إلى هدفي المهني 1

- أي متطلبات للقدرات والمؤهلات سيتم طلبها في هدفي المهني؟ ماذا أحضر منها معي؟ كيف أستطيع إثباتها؟ أي قدرات ومؤهلات ما زال واجباً عليّ تعلمها؟
- أين يمكنني هذا؟ وكم من الوقت سيطول هذا؟ وماذا ستكلف؟ متى أستطيع البدأ بهذا؟
- أين يجب عليّ أن أتقدم للحصول عليها؟ هل هناك مهلة يجب علي أن آخذها بعين الاعتبار؟

- أي أعمال يجب علي القيام بها باللغة الألمانية في هدفي المهني ؟
- هل أستطيع هذا؟
- أين وكيف أحصل على الإلمام اللغوي اللازم باللغة الألمانية؟

الطريق إلى هدفي المهني 2

- هل هناك أسباب أخرى تصعّب من دخولي المجال المهني؟ (على سبيل المثال: أطفال، مشاكل سكنية، الصحة، الحالة المالية،...)؟
- أي أشخاص و/أو هيئات تستطيع مساعدتي؟
- هل هناك أشياء لا يجب أبداً أن أقوم بها، وأخرى عليّ القيام بها، أو يمكنني توجيهها؟ ماهي؟
- هل هناك أشخاص يمكن أن أطلب منهم المساعدة؟ من هم؟
- كيف سأطلب منهم المساعدة؟

إذا كان كل شيء منظّماً وأرغب الآن في الدخول إلى المجال المهني؛ أسأل نفسي:

- كيف وصلت حتى الآن إلى أماكن العمل؟
- ماهي كافة الأشياء التي وجب عليّ معرفتها؟
- من كان يجب عليّ معرفته؟ مع من وجب عليّ أن أتحدث؟
- أي خطوات كان يجب القيام بها؟
- إذا كنت لم أكن قد بدأت العمل، أفكر في شخص مقرّب مني.

1 تقنيات التعلم والإستراتيجيات

- أي نشاطات تعلمية أعرف؟
- أي نشاطات تعلمية في الكورس أجدها جيدة؟ وأيها لا؟ لماذا؟

أتذكر موقفاً تعلمت فيه شيئاً.

- ماذا كان هذا الموقف؟
- من كان مشاركاً؟
- ماذا فعلت؟
- كيف أستطيع الإستفادة من هذا في تعلمي اللغة الألمانية وتعلمي المهني؟

أقارن كتبي مع كتب زملائي.

- أنظر إلى كتبي. هل هناك ترتيب؟ ماهو؟
- أقارن كتبي مع كتب زملائي.
- هل أريد تغيير شيء في كتبي؟

تقنيات التعلم والإستراتيجيات 2

- أي مكان أبحث عنه كي أدرس؟ كيف يجب أن يكون المكان؟
- لِمَ سأقول"لا" خلال فترة دراستي؟
- كم من الوقت أستطيع أن أركز؟ ماذا أفعل في وقت الراحة؟
- متى أدرس بأفضل صورة؟ كيف أقسّم مادتي الدراسية؟

- هل أعلم ماذا أريد أن أصل إليه بالتعلم؟
- هل أهدافي التعلمية واقعية؟ (مقارنة أيضاً بـ "الأهداف الموضوعة")
- كيف سأفحص نجاحاتي التعلمية؟
- هل أشعر بأنني جاهز - ألستُ مرهقاً جداً، مشغولاً...؟

- هل أعتقد أن المرء يمكنه الاستفادة من العمل الجماعي؟
- أية مزايا توجد في العمل الجماعي؟ وأية عيوب؟
- هل أقدم لزملائي المساعدة بسرور؟
- هل يمكنني أن أتقبّل المساعدة؟

استراتيجية تعلم اللغات

- عندما أتعلم لغة، ما هي النشاطات الأفضل بالنسبة لي؟

تصرفي مع الوقت

حتى أستطيع التصرف مع التغيّرات القادمة فإنه مهم لي أن أسيطر على الوقت. لهذا أفكر:

- كيف يبدو جدول أعمالي اليومي؟ كم من الوقت سأقضي ومع مَن وفيمَ؟
- هل أنا راضٍ عن وقتي؟
- مَن أوماذا "يسرق" وقتي؟
- مع مَن وفيمَ أرغب أن أقضي وقتاً أطول بكل سرور؟
- أي تغيرات ستحدث عن طريق ابتداء العمل أو الدراسة؟ مَن في محيطي سيتأثر بهذا؟
- كيف سأتصرف؟

تحديد الأهداف

عندما أحدد أهدافي، يجب أن أنتبه إلى أنها واقعية. ليس هذا سهلاً دائماً. وللتدريب على ذلك أفكر في هدف خاص أو هدف مهني وأكتبه في جملة واحدة وأفحص:

- هل هو مُصاغ بشكل واضح؟
- هل بالإمكان تحقيق هذا الهدف؟
- هل هذا جذاب لي؟
- هل أستطيع فحص إذا ما كان بإمكاني تحقيق هذا؟
- هل هناك موعد أريد أن أحققه فيه؟
- ماذا سيتغير في حياتي إذا ما حققت هدفي؟
- ماذا سأغير في حياتي حتى أحقق هدفي؟
- هل أريد هذا؟

خطتي

الآن أجهز خطتي، أفكر وأحضر قائمة:

- ما هو الهدف؟
- ما هي الخطوات التي يجب أن أقوم بها حتى أصل إلى الهدف؟
- ما هي الأسئلة التي يجب عليّ الإيجاب عليها؟
- من يستطيع مساعدتي؟
- ماهو استعدادي للقيام بها؟
- أي تغيرات ستحصل من خلال هذا؟
- في أي ترتيب سأقوم بخطواتي؟
- إلى متى أرغب في القيام بالخطوات التفصيلية؟
- ماذا سأفعل للمحافظة على الجدول الزمني؟
- بعد أي الخطوات سأكافيء نفسي؟ وكيف؟

فحص خطتي

حتى أتأكد إذا ما كانت خطتي واقعية وأنني لم أنس شيئاً، أخبر شخصاً آخر عن خطتي بشكل تفصيلي بقدر الإمكان. ونفكر معاً:

- هل جميع الخطوات واضحة؟
- هل تقود جميع الخطوات إلى الهدف أو إلى طرق جانبية؟ لماذا؟
- هل فاتني شيء؟

خطتي

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

خطتي (متابعة)

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

الهدف

ماذا يجب أن أفعل؟

من سيساعدني؟

إلى متى يجب أن أتمها؟

موعد جديد

تمام

نظرة سنوية

ما سأفعل	الأشهر

4 فهرس

Te Iná sanka Ke a go rata
من تڑا دوست
Bonun
NDIKUKONDA
TE IUBESC
Carn
Je t'aime
Kita suka pa nyana
MAN
אני אוהבת אותך
Nalungi yo
Ziako sanao
SZERETLEK
mye nTondo
NIMITZTLAZ ÒTLA
ASSAVAKKIT
Te quiero
Intoobok

التعريف	الشرح بالألمانية	التعريف والشرح في لغتي
الملف المقيّم	ملف يجمع فيه شخص وثائق و أمثلة عن أعماله حتى يستطيع عرض و شرح القدرات والمؤهلات التي يمتلكها.	
الكفاءات	قدرات ومعارف, ومواقف وتصورات أستطيع تطبيقها حتى أصل إلى هدف معين. الكفاءات اكتسبتها في مجرى حياتي من خلال خبرات عملية وعمليات تعلم مستهدفة.	
المؤهلات	كفاءات اكتسبتها خلال دراسة مؤسسية أو عن طريق خبرات مهنية ومثبتة بشهادات أو معترف بها عن طريق سلطة خارجية.	
الكفاءات الأساسية	كفاءات ليست متخصصة بمهنة ما. هي كفاءات متعلقة بالتعامل مع أشخاص آخرين، بالتزامات وأشياء أصبحت تعنيني مع الوقت. ولأنها تعتبر كفاءات أساسية وشرط في كل مجالات العمل يسميها المرء الكفاءات "المفاتيح".	

التعريف	الشرح بالألمانية	التعريف و الشرح في لغتي

5 فهرست لغات تخصصی

المحتوى

خبرات

Te Iná
Ke a go rata
Bonun
NDIKUKONDA
TE
Carn
Je t'aime
Kita suka pa nyana
MAN
Nalungi
Erako
ASSAVAKKIT
SZERETLEK
mye nTondo
NIMITZTLAZ OTLA

الحياة في ثقافات متعددة

كمهاجر/ كمهاجرة أدرك الحياة في ثقافات متعددة.

- ما هي الفوائد التي تتيحها لي معرفتي؟
- ما هي القدرات التي طورتها خلال حياتي في ثقافات متعددة؟
- في أي مواقف تكون هذه المعرفة وهذه القدرات مفيدة لي؟

التشجيع الذاتي

كان عليّ بقدرتي الذاتية أن أتغلب على صعاب وعوائق في حياتي؛ لهذا كان علي أن أشجع نفسي، أن أبحث عن معلومات، وأن أتحمّل رغم الصعاب.

- ماذا كان سهلاً عليّ، وماذا كان صعباً؟

ب هذا أظهرت أني أستطيع تشجيع نفسي.

التنظيم بالاعتماد على النفس

استطعت الوصول في حياتي إلى أهداف معينة، وكان واجباً عليّ أن أقسم وقتي وجهدي.

- أين ومتى كان هذا؟
- كيف فعلت هذا؟
- ماذا كان سهلاً عليّ وماذا كان صعباً؟

بهذا أظهرت أنني أستطيع التنظيم بالاعتماد على نفسي.

الإحساس بالمسؤولية

أنا معتاد على قضاء مهماتي بشكل مسؤول، وعلى المحافظة على المواعيد والإتفاقات وتحمّل نتائج تصرفاتي.

- ما هي تلك المهمات التي كانت في الماضي وأيها يوجد الآن؟
- ماذا كان سهلاً عليّ وماذا كان صعباً؟

بهذا أظهرت أنني أستطيع تحمّل المسؤولية

التغلب على التوتر

لقد كان هناك دائماً مواقف تمكنت فيها- تحت الضغط والتوتر- من إنهاء مهماتي بشكل فعال.

- كيف كان شعوري حينها؟
- ماذا فعلت حتى استطعت عمل هذا؟
- ماذا من هذه الأشياء يمكنني الإستفادة منه في موقفي الآن؟

بهذا أظهرت أنني أستطيع التغلب على التوتر.

القدرة على التفاهم

أفكر في مواقف إستطعت فيها عن طريق التحادث أن أحل مشاكل أو الوصول إلى أفكار جديدة.

- ماذا كانت هذه المواقف؟
- من كان مشاركاً في المحادثات؟
- هل كنت على الأرجح مستمعاً أم متحدثاً؟ أيّ دور أفضّله؟

بهذا أظهرت أن عندي القدرة على التفاهم.

القدرة على التعاون

أتذكر مهمة أو عمل قمت به أو بها مع أشخاص آخرين وتمكّنا من تنفيذه لأننا عملنا سوية.

- لماذا عملنا في مجموعة؟
- مَن قام بماذا؟
- أي دور قمتُ به؟
- هل من السهل لي أن أطلب المساعدة من آخرين؟ أو أن أقدم المساعدة؟

بهذا أظهرت أنني أستطيع التعاون مع الغير.

القدرة على مواجهة الخلافات

عندما كان لديّ إهتمامات غير ما لدى الآخرين أو سوء تفاهم أو خلاف مع أشخاص آخرين مثل العائلة،

- الأصدقاء، الجيران، الزملاء، الرؤساء... كيف استطعت التصرف معها؟
- هل بحثت عن حل؟ كم طال هذا الوقت؟

بهذا أظهرت أني أستطيع أن أواجه الخلافات.

استلهام حلول

عندما تواجهني مشكلة، هل أركز على المشكلة أم على الحل؟

- أتذكر مثالاً إستطعت فيه أن أجد حلاً مناسباً.

بهذا أظهرت أني أتصرف في اتجاه البحث عن الحلول.

المرونة

لقد أظهرت في حياتي أنني قادر على التخلي عن خططي وإتباع خطط جديدة.

- كيف أحسست في هذه الأثناء؟
- مَن أيضا تأثر بهذا التغيير؟
- ماذا أثر على هذا بشكل كان إيجابياً؟

بهذا أظهرت أنني قادر على أن أكون مَرِناً.

القدرة على التنظيم

لقد خططت في حياتي دائماً للمدى الطويل ووافقت بين مختلف المهمات والأشياء مع بعضها "أنجزت شيئاً".

- متى وأين كان هذا؟
- كيف فعلت هذا؟
- ماذا كان سهلاً عليّ وماذا كان صعباً؟

بهذا أظهرت أنني قادر على التخطيط.

تعلم اللغات

لتعلم لغة جديدة، فإنه من المهم أن ألاحظ أي إستراتيجيات لغوية تم استعمالها بنجاح، وما هي العلاقة مع اللغة الجديدة. أفكر:

- كيف تعلمت لغتي الأصلية؟
- كيف تعلمت لغاتي الأخرى؟
- أي إحساسات تربطني مع اللغات التي أتكلمها؟
- أي إحساسات تربطني مع اللغة الألمانية؟ هل تعجبني؟
- ماذا يمكن أن يكون مفيداً لي في تعلم اللغة الألمانية؟

الإستعمالات اللغوية في العمل

آخذ مرة أخرى " قوائم الاختبار للإستعمالات اللغوية في عمل 1 وعمل 2"، وأفكر إذا ما كنت قد قمت بهذه الأعمال في لغتي الأصلية ومتى، وإذا ما كنت قد قمت بهذه الأعمال في لغة البلد ومتى.

- ماذا كان هذا الموقف؟
- ماذا كان سهلا عليّ؟ وماذا كان صعباً؟
- هل يجب عليّ أن أقوم بهذا في المستقبل؟
- كيف سأقوم بهذا في المستقبل؟

مراحل مهمة في حياتي

أفكر في العشر سنوات حتى العشرين سنة الأخيرة من حياتي، في أحداث كانت مؤثرة في حياتي.

- أيها كانت الأهم لي؟ لماذا؟
- كيف كان حالي في ذلك الوقت؟
- كيف وجدني الآخرون في هذا الوقت؟

تأملات مستقبلية

أتصوّر أنه قد مرت عشر سنوات:

- كيف تبدو حياتي؟ أين أعيش؟ في أي محيط؟
- مع من أعيش؟ كيف تبدو علاقتي بعائلتي وأصدقائي؟
- ماذا يعني لي عملي؟ ماهو الجزء الذي يحتله في حياتي؟
- ماذا أفعل خارج نطاق العمل؟
- كم من المال معي؟
- كيف تبدو حالتي الجسمانية؟

تغيرات

حتى أستطيع التصرف مع التغيّرات القادمة بشكل حيوي، أستوعب ما تعني لي التغيّرات وأي دور لعبته أنا معها حتى الآن. أتأمّل أهم التغيّرات في حياتي:

- ماذا أدى إلى هذه التغيّرات ؟
- هل كانت بفعل أسباب داخلية أم خارجية؟
- ماذا عنت التغيّرات لحياتي؟
- كيف عشتها؟ وكيف عاشها الأشخاص المقرّبون إليّ؟
- كيف يفكر فيها الأشخاص المقرّبون مني؟
- أي أشخاص كانوا مهمين عند حدوث هذه التغيّرات ؟ لماذا؟

الإحساس بالارتياح والصحة

إحساسي الجسدي والنفسي هما شرطان لتصرفاتي في العمل. أفكر:

- كيف تبدو حالتي صحياً الآن؟
- ماذا أفعل من أجل صحتي؟ ماذا أفعل من أجل جسدي؟
- هل لدي نصائح صحية؟
- ماذا أحتاج حتى أشعر بالراحة؟

جذور حياتي المهنية

لكي أكتشف قدرات محتملة؛ فقد يكون مساعداً لي أن أفكر، أي أمنيات كانت لدي في طفولتي حتى ولو لم أستطع تحقيقها.

- ماذا كنت أريد أن أصبح عندما كنت طفلاً؟
- من كانوا قدواتي؟
- ماذا أراد الناس المحيطين بي أن أكون (والدي، أمي، جدي وجدتي، الأقارب الآخرون)؟
- ماهي المهنة التي تعلمتها أخيراً؟ وكيف حصل هذا؟

النجاحات

أستطيع إدراك نجاحاتي حتى أستطيع الحصول على القوة لمواصلة طريقي. أفكر:

- إلامَ توصلت في حياتي؟
- كيف أستطيع ملاحظة هذا؟
- إلامَ أريد أن أصل بعد؟

قرارات

أتخذ القرارات التي تؤثر على حياتي. لذا سيكون جيداً أن أكون واعياً بكيفية اتخاذي لقراراتي في الماضي. أتذكر قراراً مهماً في حياتي:

- مَن كان مهماً معي؟ في أي شكل تم اتخاذ القرار؟
  (عن طريق محادثات، أفعال، بشكل سريع، بشكل بنضج خبير،...)
- أي أشخاص كان لديهم التأثير؟ ماذا كانت منطلقاتهم التي تبنوها؟
- ماذا كان أساس القرار؟
- ماذا يعني هذا لمستقبلي؟

القدرة على التأقلم

القدرة على التأقلم هي عون كبير عندما يتعلق الأمر بالتصرف مع العمل. لقد أظهرت دائماً في حياتي أنني أستطيع التأقلم حتى عندما لم يكن ذلك بالأمر السهل.

- أين وكيف استطعت التأقلم؟
- ماذا حقق لي هذا؟
- أين لا أرغب في أن أتأقلم؟