

مرحباً بكم!

جولة تعارف

قواعد المجموعة

١- عاملوا بعضكم البعض باحترام (على سبيل المثال، دعهم ينتهون من الكلام).

٢- عليك أن تقرر بنفسك ما تريد قوله.

٣- إذا كنت بحاجة إلى استراحة أو تريد مغادرة المجموعة، فاترك الغرفة بهدوء من دون إزعاج الآخرين في المجموعة.

التدريب ما وراء المعرفي



التدريب ما وراء المعرفي Meta cognition training



Meta: من اليونانية وتعني "فوق"

Cognition: من اللاتينية وتعني "التفكير"

Meta cognition: التفكير في التفكير

لماذا التفكير ما وراء المعرفي؟

- إن التعرض لأزمات نفسية شديدة يمكن أن يعزز أنماط التفكير غير الموازية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

الدورة التدريبية لليوم

التعاطف

ماذا يعني التعاطف؟

- التعرف على مشاعر الآخرين
- التعاطف = الرحمة

تدريب

الهدف من التمرين:
جمع أدلة حول الحالة العاطفية للآخرين

التعرف على العواطف

ما الذي يمكن أن يشعر به هذا الشخص؟



التعرف على العواطف

ما الذي يمكن أن يشعر به هذا الشخص؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

التعرف على العواطف

ما الذي يمكن أن يشعر به هذا الشخص؟



الريبة
البرود
أم غضب شديد
؟...

الخاتمة

- التعرف على المشاعر بشكل صحيح ليس بالأمر السهل في كثير من الأحيان!
- في معظم الأوقات، لا يمكننا أن نكون متأكدين تمامًا مما إذا كنا نفسر مشاعر الآخرين بشكل صحيح.
- يمكن أن تؤدي التفسيرات غير الصحيحة للعواطف إلى سوء الفهم وحتى الصراعات.

الخطافية

التعرف على العواطف

ما الذي تبحث عنه عندما تريد التعاطف مع شخص ما؟

التعرف على العواطف

ما الذي تبحث عنه عندما تريد التعاطف مع شخص ما؟

تعبير الوجه (تعبيرات الوجه)

لغة الجسد (الإيماءات)

الوضع أو البيئة

تصريحات الشخص

للأشخاص المعروفين: المعرفة السابقة

ما مدى موثوقية مصادر المعلومات هذه؟

مصادر المعلومات عن مشاعر الآخرين

- بعض هذه المصادر عادة ما تكون موثوقة
مثال: التصريحات التي أدلى بها الشخص
- بعض المصادر أقل موثوقية
مثال: الوضع أو البيئة

عند التعاطف، يجب أن نحاول دائماً أخذ أكبر قدر ممكن من المعلومات في الاعتبار.

أهداف الدورة التدريبية

أهداف الدورة التدريبية

- ناقش مصادر المعلومات المتوفرة للتعرف على مشاعر الآخرين
- تدرب على النظر في أكبر عدد ممكن من مصادر المعلومات عند تقييم مشاعر الآخرين

تدريب

الهدف من التمرين:

عليك أن تدرك أن مشاعر الشخص لا تظهر دائمًا بوضوح من خلال تعابير الوجه فقط.

تدريب

ستظهر لك صورة أو جزء من صورة.

يجب عليك أن تقرر ما يحدث مع الأشخاص الموضحين.

يرجى أيضًا أن تناقش في المجموعة مدى ثقتك في تقييمك!

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

جزء!



١. قائد العمال يتحدث إلى زملائه (عشرينيات القرن العشرين)
٢. نزاع في السوق
٣. موسيقي يغني أغنية حب

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

عاطفة!



١. قائد العمال يتحدث إلى زملائه
(عشرينيات القرن العشرين)

٢. نزاع في السوق

٣. موسيقي يغني أغنية حب (في دار العجزة)

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

جزاء!



١. راهب أعمى
٢. نظرة مشبوهة
٣. شخص يمارس رياضة الرمي

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

التركيز!



١. راهب أعمى
٢. نظرة مشبوهة
٣. شخص يمارس رياضة الرمي

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

جزء!



١. عداء ماراثون
٢. رجل أعمى يائس
٣. سياسي أمريكي يركض مع حراسه الشخصيين

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟



١. عداء ماراتون
٢. رجل أعمى يائس
٣. سياسي أمريكي يركض مع حراسه الشخصيين

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

جزاء!



١. عروس تعطي كلمة "نعم"
٢. امرأة في الحانة
٣. امرأة تشكو من تذكرة ركن السيارات

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟



١. عروس تعطي كلمة "نعم"
٢. امرأة في الحانة
٣. امرأة تشكو من تذكرة ركن السيارات

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟

جزاء!



١. امرأة تأكل ديدان باشمنزاز
٢. امرأة تخفض رأسها من الخجل
٣. امرأة تشعر بالشماتة

ماذا يشعر أو يفعل هذا الشخص؟ ما مدى ثقتك في تقييمك؟



١. امرأة تأكل ديدان باشمنزاز
٢. امرأة تخفض رأسها من الخجل
٣. امرأة تشعر بالشماتة

الخاتمة

تعبير الوجه والإيماءات لا يمكن دائمًا تفسيرها بوضوح!

الخاتمة

تعبير الوجه والإيماءات لا يمكن دائماً تفسيرها بوضوح!

ينبغي الاستعانة بالمزيد من المعلومات (الموقف، المعرفة المسبقة للشخص، الاستفسار المباشر) قبل تفسير تعبيرات الوجه والإيماءات بثقة.

الخطافية

ما كل هذا؟

- الأشخاص الذين يعانون من أزمات نفسية شديدة قد يكونوا، ولكن لا يجب عليهم:
 - أن يكون لديهم مشاكل في تقييم التعبيرات العاطفية للآخرين (مثل الفرح والحزن).

ما كل هذا؟

- الأشخاص الذين يعانون من أزمات نفسية شديدة قد يكونوا، ولكن لا يجب عليهم:
- أن يكون لديهم مشاكل في تقييم التعبيرات العاطفية للآخرين (مثل الفرح والحزن).
 - يجدون صعوبة في التعرف على سبب تصرف الآخرين بطريقة معينة.

تدريب (أمثلة يومية)

الهدف من التمرين:

باستخدام الأمثلة اليومية، يمكن أن نتدرب على استخدام مصادر متعددة للمعلومات للتعرف على مشاعر الآخرين.

أمثلة يومية

خلال الجولة، يجلس الطبيب مع تعبير صارم على وجهه ونظرة ثابتة.
لماذا؟

أمثلة يومية

خلال الجولة، يجلس الطبيب مع تعبير صارم على وجهه ونظرة ثابتة.
لماذا؟

- هل هو غاضب؟

- أو ربما مركزة للغاية؟

أمثلة يومية

شخص قريب منك (على سبيل المثال أحد أفراد العائلة) يكون هادئًا وصامتًا جدًا أثناء زيارتك.
لماذا؟

أمثلة يومية

شخص قريب منك (على سبيل المثال أحد أفراد العائلة) يكون هادئًا وصامتًا جدًا أثناء زيارتك.

لماذا؟

- هل يشعر الشخص بالملل؟
- هل هو غاضب من وجوده هنا؟
- أم حزين؟
- أو ربما لا يعرف ماذا يقول؟
- أم أنه متعب؟

أمثلة يومية

في تدريب كرة القدم، يشكو المدرب من خطأ ارتكبه.
لماذا؟

أمثلة يومية

في تدريب كرة القدم، يشكو المدرب من خطأ ارتكبته.
لماذا؟

- هل هو لا يحبك ويريد طردك من الفريق؟
- هل بالغ في رد فعله؟
- أو ربما لديه الكثير ليفعله في الوقت الحالي وهو سريع الانفعال؟
- هل يشكو كثيرًا بشكل عام؟

أمثلة يومية

شخص غريب يبتسم لك في الشارع.
لماذا؟

أمثلة يومية

شخص غريب يبتسم لك في الشارع.
لماذا؟

- هل يستمع إلى أغنيته المفضلة؟
- هل هو في طريقه إلى موعد مع صديقته المفضلة؟
- هل جعلت الشخص يبتسم؟

أمثلة يومية

يتيح لك رئيسك إنهاء العمل مبكرًا.
لماذا؟

أمثلة يومية

يتيح لك رئيسك إنهاء العمل مبكرًا.
لماذا؟

- هل هو في مزاج جيد لأن مشروعك كان ناجحًا؟
- هل ربما يلاحظ أنك متعب جدًا؟
- هل هو بشكل عام كريم جدًا تجاه موظفيه؟

أمثلة يومية

امرأة تنظر إلى هاتفها المحمول وتبتسم.
لماذا؟

أمثلة يومية

امرأة تنظر إلى هاتفها المحمول وتبتسم.
لماذا؟

- هل تشاهد فيديو مضحك؟
- هل وصلتها رسالة من صديق؟
- هل وصلت طردها البريدي الذي تنتظره؟

أمثلة يومية

رجل يسمح لك بالمحاسبة قبله في السوبر ماركت.
لماذا؟

أمثلة يومية

رجل يسمح لك بالمحاسبة قبله في السوبر ماركت.
لماذا؟

- هل هو مجرد شخص لطيف؟
- هل يلاحظ أنك متوتر بشأن الوقت ولديك الكثير من الوقت بنفسك؟
- هل سمحت له بالدخول الاسبوع الماضي وهو يريد رد الجميل؟

أمثلة يومية

هل تعرف تلك الأمثلة؟
هل لديك أي أمثلة خاصة بك؟

أهداف التعلم

أهداف التعلم

- غالبًا ما يكون التعرف على مشاعر الآخرين بشكل صحيح ليس بالأمر السهل.

أهداف التعلم

- غالبًا ما يكون التعرف على مشاعر الآخرين بشكل صحيح ليس بالأمر السهل.
- تعبيرات الوجه ولغة الجسد هي أدلة مهمة لمشاعر الآخرين. ولكن يمكن أيضًا أن تكون مخادعة!

أهداف التعلم

- غالبًا ما يكون التعرف على مشاعر الآخرين بشكل صحيح ليس بالأمر السهل.
- تعبيرات الوجه ولغة الجسد هي أدلة مهمة لمشاعر الآخرين. ولكن يمكن أيضًا أن تكون مخادعة!
- يجب أن نعرف الآخرين جيدًا أو نراقبهم عن كثب قبل أن نحكم على ما يشعرون به.

أهداف التعلم

عند تقييم مشاعر الآخرين، يجب أن نحاول دائمًا مراعاة أكبر عدد ممكن من مصادر المعلومات، على سبيل المثال:

- تعبيرات الوجه ولغة الجسد

- الوضع/البيئة

- تصريحات الشخص

أهداف التعلم

عند تقييم مشاعر الآخرين، يجب أن نحاول دائمًا مراعاة أكبر عدد ممكن من مصادر المعلومات، على سبيل المثال:

- تعبيرات الوجه ولغة الجسد

- الوضع/البيئة

- تصريحات الشخص

خاصة عندما نكون أنفسنا في أزمة صحية نفسية حادة، قد يكون من الصعب التعرف على مشاعر الآخرين!

الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!

تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بموافقة غير مباشرة (ترخيص المشاع الإبداعي) أو موافقة مباشرة من الفنانين أدناه، والتي نود أن نشكرهم عليها كثيراً! القائمة الكاملة متاحة على

www.uke.de/mkt

إذا انتهكنا حقوق الطبع والنشر عن غير قصد، فإننا نعتذر بشدة ونطلب بعد ذلك الإذن باستخدامها.

اسم المصور/الفنان	المصدر	اسم الصورة	مستخدم بموجب ترخيص المشاع الإبداعي = CC يستخدم بإذن شخصي من الفنان = PP	وصف قصير
Nayara Dinato	pexels	Selective photography of a woman wearing grey sweater with her arms crossed	CC	Junge Frau mit verschränkten Armen
RTL	Granada Productions	LisaFitz	PP durch das Management von Lisa Fitz sowie granada productions	Frau isst Maden
Nico Gaycken	Mary Lou's	- - -	PP	Frau in Kneipe
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathonläufer
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singender Akkordeonspieler
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert – mittig - ins Schwarze	PP	Bogenschütze