



نموذج لخطة زمنية لبرنامج فن إدارة الوقت
عدد الأيام التدريبية: 3 يوم عدد الساعات التدريبية: 6 ساعة
نمط تقديم البرنامج (عن بعد) متزامن

الأسبوع/اليوم	الموضوعات الرئيسية والفرعية للبرنامج	أسلوب تقديم الموضوع (متزامن/غير متزامن)	أهداف التعلم	المدة الزمنية لتقديم الموضوع	المهام والأنشطة	الأدوات والتقنيات
الأول	الموضوع الرئيسي : إدارة الوقت : مفاهيم أساسية ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	متزامن		60 دقيقة 10 دقيقة لكل موضوع فرعي		

	ورقة عمل	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعريف مفاهيم إدارة الوقت الأساسية 		مفهوم إدارة الوقت	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعداد أنواع الوقت 		● أنواع الوقت .	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● خصائص الوقت 		خصائص الوقت	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● أهمية الوقت في حياتنا 		● أهمية الوقت	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● إدارة الوقت أهميته في الإسلام. 		● إدارة الوقت وأهميته في الإسلام	
اختبار قصير quiz1	عرض	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ● تغطية الأسئلة 		أسئلة مناقشة	

		دقيقة 80		متزامن	الموضوع الرئيسي : تخطيط الوقت ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية:	الأول
اختبار قصير quiz3		10 دقيقة لكل موضوع فرعي	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف تخطيط الوقت 		•- تخطيط الوقت.	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • أنواع التخطيط 			
اختبار قصير quiz3	ورقة عمل	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • أهمية تخطيط الوقت 		مفهوم واهمية تخطيط الوقت	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد الأنشطة المهمة 		-تحديد الأنشطة.	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • اعداد جداول للأنشطة 		جدوله الأنشطة.	
		10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد الأهداف 		تحديد الأهداف.	

اختبار قصير quiz3		10 دقيقة	• مفهوم تحديد الأولويات		تحديد الأولويات.	
		60 دقيقة		متزامن	الموضوع الرئيسي : توزيع الوقت: ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية	الثاني
اختبار قصير quiz4	ورقة عمل	10 دقيقة	• تعريف توزيع الوقت		• مفهوم وأهمية توزيع الوقت.	

اختبار قصير quiz4		10 دقيقة	• طرق توزيع الوقت		• كيفية توزيع الوقت.	
		10 دقيقة	• طرق قياس توزيع الوقت		• قياس كيفية قضاء وقت العمل.	
		10 دقيقة	• تقسيم الخطط اليومية		• كيف تقسم اليوم.	
		10 دقيقة	• تطبيق الفائدة من إدارة الوقت		• كيف تحصل على الفائدة القصوى من الوقت.	
		10 دقيقة	• منطلقات توزيع الوقت.		منطلقات توزيع الوقت.	
		80 دقيقة			الموضوع الرئيسي :	الثاني
		10 دقائق لكل			تنظيم الوقت وتسجيله:	

		موضوع فرعي			ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية	
		10 دقيقة	• تعريف أهمية تنظيم الوقت .		• مفهوم وأهميه تنظيم الوقت.	
		10 دقيقة	• خطوات تنظيم الوقت.		• خطوات تنظيم الوقت.	
		10 دقيقة	• أمور تساعد على تنظيم الوقت.		• أمور تساعد على تنظيم الوقت.	
		10 دقيقة	• تسجيل الوقت وتحليله.		• تسجيل الوقت وتحليله.	
		10 دقيقة	• سجلات الوقت.		• سجلات الوقت.	

		10 دقيقة	• تعريف تحليل الوقت.		• تحليل الوقت.	
		10 دقيقة	• تحليل شخصي لإدارة الوقت.		• تحليل شخصي لإدارة الوقت.	
		10 دقيقة	• مبادئ استغلال الوقت.		• مبادئ استغلال الوقت.	
		30 دقيقة			الموضوع الرئيسي :	الثالث
		10 دقائق لكل موضوع فرعي			مضيعات الوقت: ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية	

		10 دقيقة	• تعريف مضيعات الوقت		• تعريف مضيعات الوقت.	
		10 دقيقة	• تعداد اسباب ضياع الوقت		• اسباب ضياع الوقت.	
		10 دقيقة	• أساليب السيطرة على مضيعات الوقت.		• أساليب السيطرة على مضيعات الوقت.	
		50 دقيقة			الموضوع الرئيسي :	الثالث
		10 دقائق لكل موضوع فرعي			مضيعات الوقت: ويشتمل على المواضيع الفرعية التالية	

		10 دقيقة	• تعريف مفهوم ضغوط الحياة.		• مفهوم ضغوط الحياة.	
		10 دقيقة	• تعداد أسباب ضغوط الحياة.		• أسباب ضغوط الحياة.	
		10 دقيقة	• مصادر الضغوط.		• مصادر الضغوط.	
		10 دقيقة	• مناقشة النتائج المترتبة على الضغوط.		• النتائج المترتبة على الضغوط.	
		10 دقيقة	• استخدام أساليب السيطرة على ضغوط الحياة.		• أساليب السيطرة على ضغوط الحياة.	