

**Special
Olympics**



تدريب مهارات التنسيق

ورقة عمل تطوير قصتك

اللاعبون القادة



تدريب مهارات تنسيق الأولمبياد الخاص تتمين أهمية صوتك في التنسيق

ورقة عمل تطوير قصتك

التنسيق فن ومهارة. المهارة تكمن في معرفة متى يجب طرح الأسئلة، ومتى تصغي، ومتى تقول ما عندك، وكيف تساعد المجموعة على تحقيق أهدافها. والفن يكمن في معرفة كيفية التواصل مع المشاركين وشرح المفاهيم والأفكار بطريقة مترابطة. والقصص هي وسيلة التواصل.

ستساعدك ورقة العمل هذه في تشكيل قصة من حياتك وتقديمها. للبدء، يرجى مشاهدة الفيديو: [قوة سرد قصتك](#)، Tedx talk حلقة دومينيك كولينسو.

1. ما الذي أعجبك في الفيديو؟

القصص ذات قوة هائلة. فهي تساعد في خلق تواصل، وتربطنا معًا وتساعدنا على فهم خبراتنا المشتركة. عندما تشارك قصصًا عن نفسك، فإنك تتواصل مع المجموعة التي تقوم بالتنسيق من أجلها وتخلق شعورًا أعمق وأكثر ديمومة.

ولتسرد هذه القصص عن نفسك بشكل جيد، عليك أن تتدرب. تحتاج إلى تحديد تلك التجارب الرئيسية في قصتك والتي ستساعدك على الاتصال والتواصل مع المجموعة.

سيساعدك التمرين التالي هذا على تطوير قصص من حياتك.

الجزء الأول: اختيار القصة

من القائمة أدناه، اختر 3 موضوعات تريد تطويرها إلى قصة. ضع علامة X بجوار الموضوع الذي ترغب في تطويره إلى قصة. اختر موضوعًا يمكنك التفكير في مثال له بسرعة.

لقد قمتُ بحل مشكلة بشكل خلاق

توليت المسؤولية عند اللزوم

أحدثتُ ترابط بشكل غير متوقع مع شخص آخر

ساعدت شخصًا ما في اكتساب توجه أكثر شمولاً

تجاوزتُ التوقعات

تعلمتُ من خطأ

لقد غيرت وجهة نظر / رأي شخص ما

الجزء الثاني: تطوير القصة

في ضوء الموضوعات الثلاثة التي حددتها، ستقوم الآن بتطوير قصصك. ستدون الأحداث التي جرت، والعواطف التي شعرت بها، وسبب أهميتها.

1. الموضوع الأول:

الحقائق (ما حدث):

--

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحرَج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصتك. في فقرتين، اكتب قصتك.

ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):

2. الموضوع الثاني:

الحقائق (ما حدث):

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحرج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصتك في فقرتين، اكتب قصتك.
ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):

3. الموضوع الثالث:

الحقائق (ما حدث):

مشاعرك. ما المشاعر التي شعرت بها؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

حزين	غاضب	خائف	مبتهج	قوي	مسالم
نعسان	مجروح	منبوذ	الحماس	فخور	راضٍ
ضجر	عدواني	مشوش	نشيط	محترم	مفكر
وحيد	غاضب	عاجز	مفعم بالحيوية	موضع تقدير	مقرب
مكتئب	غاضب بشدة	مستسلم	مرح	متعاون	محب
مُحرَج	كاره	غير مستقر	مبدع	مهم	واثق
مذنب	حاسم	قلق	واعٍ	مؤمن	الرعاية

قيمك. لماذا كان هذا مهمًا بالنسبة لي؟

يرجى وضع دائرة حول المشاعر التي شعرت بها من القائمة أدناه.

الاستقرار	الخدمة	الفضول	الاعتراف
مغامرة	السلامة	الخصوصية	الحالة
العلاقات	العائلة	الأصدقاء	الشهرة
القوة	اللعب	الترتيب	المرح

قصتك في فقرتين، اكتب قصتك.
ما حدث (الحقائق):

الشعور الذي جعلتني أحس به (العواطف):

السبب في كونها ذات أهميته (القيم):