

TLTD Basics

منهج تعلم مهارات التواصل وبناء العلاقات

الهدف: تعلم مهارة التواصل وبناء العلاقات للحصول على فرص عمل في العراق من خلال "الواسطة" (العلاقات).

لماذا هذه المهارة مهمة؟

في العراق، كثير من الوظائف تأتي عن طريق العلاقات الشخصية (الواسطة). إذا كنت خريجاً جديداً، فإن بناء شبكة علاقات قوية ومهارات تواصل جيدة تساعدك على إيجاد فرص عمل، حتى لو لم تكن لديك خبرة كبيرة.

المنهج (خطة تعلم مدتها 4 أسابيع)

الأسبوع الأول: فهم أساسيات التواصل

● اليوم 1-2: تعلم أهمية التواصل

- اقرأ مقالاً بسيطاً عن "فن التواصل الفعال" (ابحث على الإنترنت بكلمات مثل "تواصل فعال بالعربية").
- اكتب 3 أسباب تجعل التواصل مهماً للحصول على وظيفة.

● اليوم 3-4: تحسين مهارة الاستماع

- مارس الاستماع الجيد: تحدث مع صديق أو فرد من العائلة واسمع دون مقاطعة لمدة 5 دقائق.
- سجل ملاحظات: هل فهمت ما قاله؟ هل كنت مركزاً؟

● اليوم 5-7: تعلم لغة الجسد

- شاهد فيديو على يوتيوب عن "لغة الجسد في التواصل" (ابحث بالعربية).
- مارس الوقوف بثقة، الابتسامة، والتواصل البصري أمام المرآة يومياً لمدة 5 دقائق.

الأسبوع الثاني: بناء الثقة في التحدث

TLTD Basics

● اليوم 1-2: تحسين طريقة الكلام

- سجل نفسك وأنت تتحدث عن نفسك (اسمك، دراستك، أهدافك) لمدة دقيقة.
- استمع للتسجيل: هل صوتك واضح؟ هل تتحدث بثقة؟

● اليوم 3-4: التحدث باللهجة المحلية

- مارس الكلام باللهجة العراقية المناسبة لمنطقتك مع أصدقاء أو عائلة.
- تعلم 5 كلمات أو عبارات شائعة يستخدمها الناس في منطقتك (مثل تحيات أو عبارات شكر).

● اليوم 5-7: محادثات قصيرة

- ابدأ محادثات قصيرة مع أشخاص تعرفهم (مثل جيران أو زملاء دراسة) عن مواضيع بسيطة (مثل الطقس أو الأخبار).
- الهدف: تحدث 3-5 دقائق يومياً مع شخص مختلف.

TLTD Basics

الأسبوع الثالث: بناء شبكة علاقات

● اليوم 1-2: تحديد الأشخاص المهمين

- اكتب قائمة بـ 5 أشخاص يمكنهم مساعدتك (مثل أستاذ، قريب يعمل في شركة، صديق لديه وظيفة).
- فكر: كيف يمكن أن تساعدك أنت أيضاً؟ (مثل مشاركة معلومة أو مساعدة بسيطة).

● اليوم 3-4: التواصل معهم

- أرسل رسالة قصيرة (عبر واتساب أو تيليجرام) لشخصين من القائمة.
- مثال: "مرحباً أستاذ فلان، كيف حالك؟ أفكر أبحث عن شغل، هل عندك نصيحة؟"

● اليوم 5-7: حضور فعاليات

- ابحث عن فعالية محلية (مثل معرض وظائف، محاضرة، أو تجمع طلابي) في مدينتك (بغداد، أربيل، البصرة).
- اذهب وحاول التحدث مع شخص واحد على الأقل وتبادل أرقام الهواتف.

TLTD Basics

الأسبوع الرابع: التطبيق العملي

● اليوم 1-2: التحضير لمقابلة عمل

- مارس تقديم نفسك: "أنا فلان، درست هندسة، وأبحث عن فرصة لتطوير مهاراتي."
- اطلب من صديق أو قريب أن يلعب دور المدير ويجري معك مقابلة وهمية.

● اليوم 3-4: استخدام الإنترنت

- أنشئ حساباً على لينكدإن (LinkedIn) واكتب ملفاً شخصياً بسيطاً (اسمك، دراستك، مهاراتك).
- أتبع الدليل الآتي - [اضغط هنا](#).
- تواصل مع شخص واحد من مجالك (مثل مهندس إذا كنت مهندساً).

● اليوم 5-7: متابعة العلاقات

- أرسل رسالة شكر لكل من تحدثت معهم في الأسابيع الماضية (مثل: "شكراً على نصيحتك، ساعدتني كثيراً").
- حاول لقاء شخص واحد وجهاً لوجه (مثل تناول قهوة) لتقوية العلاقة.

TLTD Basics

نصائح عامة

- كن محترماً وصادقاً دائماً عند التواصل.
- لا تخف من طلب المساعدة، لكن قدم شيئاً بالمقابل (مثل مساعدة صغيرة).
- مارس يومياً، حتى لو 10 دقائق فقط.
- إذا شعرت بالخجل، ابدأ بمحادثات قصيرة مع أشخاص تعرفهم جيداً.

ماذا لو لم تتعلم هذه المهارة؟

- بدون مهارات تواصل قوية، ستجد صعوبة في بناء علاقات تساعدك على إيجاد وظيفة.
- قد تفوتك فرص عمل لأنك لا تعرف أشخاصاً في الشركات أو القطاعات المهمة.
- حتى لو كنت ذكياً، قد يختارون شخصاً آخر لأنه يعرف كيف يكسب ثقة الناس.

موارد مساعدة

- مواقع: [Linkedin](#).
- فيديوهات يوتيوب: ابحث عن "مهارات التواصل" أو "كيف تبني شبكة علاقات".
- مجموعات تليغرام: انضم إلى مجموعات طلاب أو خريجين في مدينتك.

الخطوة التالية

ابدأ اليوم! تحدث مع شخص واحد من عائلتك أو أصدقائك واسأله عن نصيحة للوظائف. هذه خطوة صغيرة، لكنها بداية كبيرة!