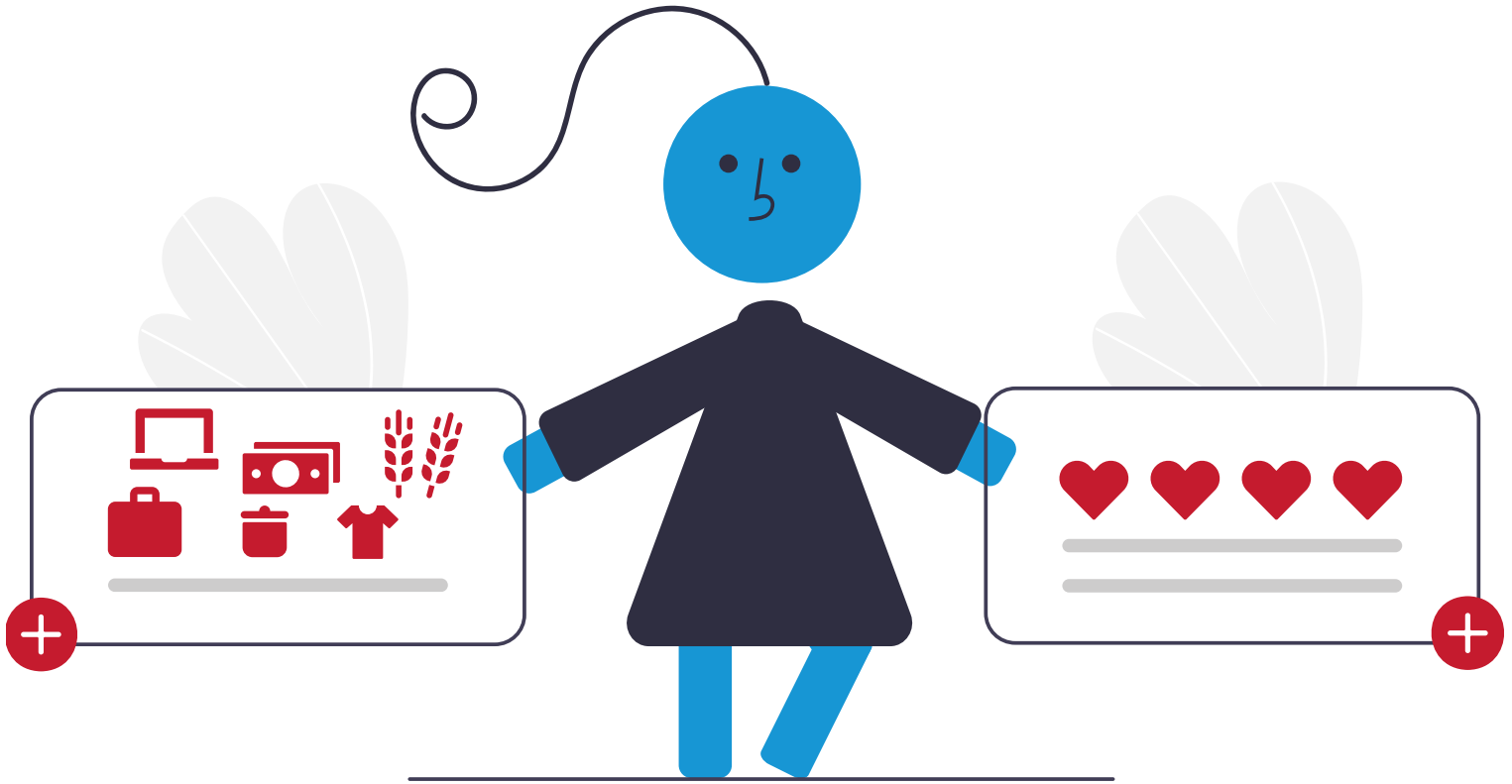
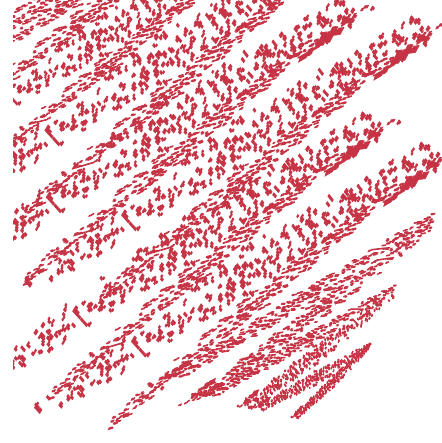




التوافق بين الحياة والعمل

الجزء أ. أسئلة للتفكير في تحقيق التوافق بين حياتك وعملك
في الجزء أ من هذا النشاط، قومي بتدوين بعض الملاحظات في كل مربع
من المربعات بشأن إجاباتك على الأسئلة من 1 إلى 7

1. هل تعتقدين أنك ستحتاجين إلى المزيد من التعليم أو التدريب
لأداء الوظيفة / المهام التي تفكرين فيها في الوقت الحالي؟

2. هل تريدين وظيفة تمنحك الوقت الكافي للاعتناء بنفسك؟ ما
هي الاهتمامات أو الأنشطة الأخرى التي تحتاجينها لتخصيص
وقت في حياتك، مثل الدراسة أو ممارسة الرياضة؟

3. هل لديك شريك؟ لماذا من المهم بالنسبة لك قضاء الوقت مع
شريك حياتك؟

4. هل لديك أطفال؟ أو أشخاص آخريين تقومين بالاعتناء
بهم؟ هل تحتاجين إلى وظيفة تمنحك الوقت الكافي لرعاية
هؤلاء الأشخاص؟ أو الشخص الذي يدفع لك ما يكفي حتى
تتمكنين من توظيف أشخاص آخريين للقيام بهذه الأدوار؟

الجزء أ. أسئلة للتفكير في التوافق بين العمل والحياة

5. هل تريدون وظيفة تمنحك الوقت الكافي لتقضيه مع الأقارب والأصدقاء الآخرين؟ لماذا تمثل أهمية بالنسبة لك؟

6. هل هناك أي أشياء عملية في حياتك قد تؤثر على المرحلة المهنية التالية لديك؟ على سبيل المثال، ربما لا يمكنك السفر لمسافات طويلة للوصول إلى العمل؟ ربما تحتاجين إلى كسب مبلغ معين من المال لرعاية نفسك أو عائلتك؟ أو ربما تحتاجين إلى المال لبدء تنفيذ مشروعك الخاص، وبالتالي تحتاجين إلى مدخرات للقيام بذلك؟

7. عند اختيار المرحلة المهنية التالية الخاصة بك، هل هناك أي أشياء تحتاجين إلى التفكير فيها تختلف عن تلك الموجودة في س6؟ على سبيل المثال، ربما تكونين قد انتقلت إلى هنا من بلد آخر وتحتاجين إلى الحصول على نوع من تصريح العمل.

الجزء ب. التوافق بين الحياة والعمل والعوائق المتعلقة بالعمل

في الجزء "ب" من هذا النشاط، يمكنك استخدام إجاباتك على الأسئلة الواردة في الجزء "أ" لإكمال أول عمودين. ثم استغرق بعض الوقت في التفكير في كيفية تأثيرها على نوع العمل الذي يمكنك القيام به. ثم أكمل العمود 3. أخيرًا، استغرق بعض الوقت للتفكير فيما إذا كان بإمكانك تغيير بعض هذه الجوانب من حياتك لجعل حياتك المهنية أكثر سهولة. على سبيل المثال، هل يمكنك أن تطلبين من فرد آخر من عائلتك أو صديق لك رعاية أطفالك عندما تكونين في العمل؟

الأشخاص والأنشطة المهمة، أمور في حياتي.	حدود عملية في حياتي، على سبيل المثال، أحتاج إلى تعلم مهارة X؛ أو لا يمكنني السفر لأكثر من XXX للوصول إلى العمل؛ أو أحتاج للحصول على تصريح للعمل.	كيف يمكن أن تؤثر هذه الحدود على اختياري للعمل؟	هل يمكنني فعل أي شيء لتغييرها؟