



10 Conseils Pour
Accomplir 300 %...

Page 5



Vos idées
deviennent
des croyances :

Page 6



Les Six Outils
Magiques et Gratuits
pour penser résultats

Page 7



HOLMONA

www.HolmonaStudent.com

10 DH دراهم

N° 5

15 Septembre 2013

مجلة حلْمنا للطالبة المبدعين، متخصصة في التدريس و التدريب و التنمية البشرية

**SAVEZ-VOUS PRÉPARER
VOTRE RENTRÉE ?** Page 14

**COMMENT
RÉUSSIR
SA RENTRÉE
SCOLAIRE ?**

Page 11

الدخول المدرسي مع ابتسامة أمل
صفحة 18



الحب بلا شروط، يعني سعادة بلا حدود

Page 17



www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudent

Avec
MuNdiAtaWjiH
RÉVÉLÉZ
VotRe

PotEnTiel



www.mundiapolis.ma - Tél : 05 29 01 37 07

L'Université Mundiapolis à Casablanca est une institution qui œuvre à la réussite de tous ses étudiants et ce depuis 17 ans. Aujourd'hui, cet engagement vis-à-vis de nos étudiants s'enrichit par la création d'un programme d'accompagnement unique, qui vise à mettre les meilleures chances de réussite du côté de tous nos étudiants. Intitulé Mundiatawjih, notre programme d'accompagnement sera initié dès la rentrée 2013. Grâce à une équipe de psychologues et de pédagogues, Mundiatawjih met en puissance le potentiel caché en chaque étudiant. Et ce à chaque étape de leurs parcours.



جامعة
UNIVERSITE
UNDIAPOLIS

LE MEILLEUR EST EN VOUS



10 CONSEILS POUR
ACCOMPLIR 300 %...

Page 5



الحب بلا شروط،
يعني سعادة بلا حدود

Page 17



VOS IDÉES DEVIENNENT
DES CROYANCES

Page 6



SAVEZ-VOUS PRÉPARER
VOTRE RENTRÉE ?

Page 14



ON FAIT SOUVENT
ATTENTION À CE QU'ON MANGE
ET PEU À CE QU'ON PENSE!!!

Page 10



الموسم الدراسي الجديد
مشروع للتغيير الإيجابي

Page 18


www.HolmonaStudent.com

من تلميذ عادي، إلى تلميذ متفوق... إلى تلميذ مبدع.

ادخل لموقعنا و احصل على استشارتك المجانية لمدة 21 يوما،
مع أقوى مدربي التوجيه والتدريب الدراسي.... زر موقعنا وسجل معنا الآن !

www.HolmonaStudent.com



www.facebook.com/HolmonaStudent



twitter.com/holmonastudents



CASABLANCA

4 lotissement la colline 1,
immeuble Makatib Assalam,
2ème étage, Appt 5, Sidi Maarouf
Tél.: 05 22 786 758 - Fax : 05 22 78 67 65


HOLMONA Group

TANGER

Avenue Mohamed V, Résidence Beethoven
I, N° 71, 2ème étage . Tanger - MAROC
Tél.: 05 39 944 025



Avez-vous déjà posé ces questions :

- Qu'est ce qui permet à certains de progresser toute leur vie, de s'accomplir, d'être excellent, d'améliorer leur créativité et d'être plus heureux alors que d'autres n'y parviennent jamais ?
- Qu'est ce qui donne à certains le pouvoir personnel

inépuisable ? Qu'est ce qui permet à certains de découvrir les solutions à n'importe quel problème et de se créer un chemin à travers les difficultés ?

Chaque jour nous étudions pour atteindre nos objectifs, mais nous le faisons en oubliant qu'il y a des lois, et stratégies, qui régissent la réussite comme l'échec dans nos études, si nous maîtrisons ces lois, nous devenons des « CERATIVE STUDENTS ». HCS : Holmona for Creative Student, Première revue au Maroc qui s'intéresse au Coaching Scolaire. HCS vous dévoilera DES REPONSES à et sur de la réussite scolaire et au succès personnel, et vous donnera un PLAN INFALLIBLE pour progresser rapidement et facilement, vous allez faire connaissance de votre « Pouvoir Personnel » et comment l'utiliser et surtout le mettre en exécution MAINTENANT.

Au sein de notre REVUE, vous allez découvrir enfin les réponses claires et précises à ces deux questions, vous allez découvrir les secrets de la réussite avec l'aide des outils les plus récents dans le domaine du développement personnel et Coaching Scolaire :

La Programmation Neurolinguistique : PNL

La Time Line Therapy : TLT

Les Techniques d'Apprentissage Accéléré.

Les Techniques de « Speed Turning Page » ;

Le Mind Mapping comme outil de Synthèse ;

Les techniques de Mémorisation

Les Stratégies de Motivation.

Nous concevons des Thèmes et des articles en coaching scolaire, développement personnel de très grande qualité pour vous permettre d'atteindre un niveau d'excellence extraordinaire en vous apportant des savoir-faire et des outils immédiatement applicables dans votre le quotidien des Etudiants.

Avec Nous, Vous pouvez Marquer la différence FACILEMENT.

*Zakaria
Ahmadi*



Fayçal Hafidi
Coach Développement
Personnel

10 Conseils Pour Accomplir 300% De Votre Travail En Une Journée

Cherchez-vous une méthode pour travailler uniquement lorsque vous en avez envie ? Oui, je sais que là où vous travaillez, on ne vous le permettra jamais. Mais, vous pouvez tout de même le faire et vous verrez ci-dessous comment.

Il y a des journées où nous sommes très productifs et il y en a d'autres où nous n'avons pas du tout envie de travailler. Je pense que cela arrive à la majorité des personnes. Notre état énergétique ne dépend pas que de notre consommation en calories, mais aussi de notre état émotionnel.

Nos émotions sont instables et varient selon notre contexte, l'état de nos relations et plusieurs autres paramètres. Ainsi, il serait difficile d'envisager le fait d'avoir une productivité stable et régulière tous les jours. Je sais que c'est le rêve de tous les patrons vis-à-vis de leurs collaborateurs, mais hélas, ce n'est pas possible.

Comment s'adapter à notre état énergétique instable ?

Une façon qui permettrait de faire tout ce que nous avons à effectuer tout en nous permettant de travailler uniquement lorsque nous en avons envie est le fait de profiter de nos meilleures journées productives. Il s'agit de chercher à accomplir le maximum possible durant ces journées et

travailler comme on peut lorsque nous ne ressentons qu'une seule envie, rentrer chez nous et dormir.

-1 Se préparer la veille

Si vous ressentez que c'est demain que vous allez attaquer votre journée commando et que vous allez être hyperproductif, vous pouvez déjà rédiger une liste de toutes les choses à faire, préparer certains documents ou dossiers, effectuer les tâches qui ne demandent pas beaucoup d'effort ou répondre à des emails qui pourraient vous perturber. Vous pouvez aussi faire quelques appels et déléguer quelques tâches à l'avance. Bref, le mieux donc est de se préparer la veille pour ce genre de journée au moins mentale-ment.

-2 Avancer sur une liste

Ne faites jamais les tâches au hasard si vous désirez effectuer le maximum possible et produire plus. Ayez un petit plan ou au moins une liste de choses à faire et suivez-la. Dans le feu de l'action, vous perdrez la notion des priorités, des vraies priorités, et vous allez vous retrouver à faire des choses moins importantes. Votre plan sera votre guide, car vous l'avez élaboré à tête reposée.

-3 Un peu de rangement fera certainement du bien

Les études ont montré qu'un espace organisé et bien rangé permet de produire plus. Si vous êtes le genre de personne qui se retrouve dans son désordre, testez le fait de travailler dans l'ordre et comparez les résultats. Vous n'êtes pas obligé de tout ranger toutes les minutes, mais ayez au moins des espaces qui appartiennent à chaque catégorie ou type de dossier.

-4 Déterminer les moments de pauses et les respecter

Quand on est hyperproductif, on a tendance à travailler en continu sans se reposer. C'est bien, mais vous risquez d'avoir un coup de barre trop brusque qui peut tout simplement éteindre le feu de votre productivité. Ainsi, reposez-vous avant d'être totalement épuisé.

-5 Avancer en respectant votre rythme

Si vous êtes matinal, arrivez plus tôt au bureau et si vous êtes nocturne, restez un peu plus tard. C'est votre journée 300% qui va préparer votre journée 0% ! Travaillez aussi dans l'environnement qui vous convient, quitte à passer un moment dans une salle de réunion ou dehors. C'est dommage de rater votre journée commando à cause de quelques parasites.

-6 Prévenir les autres si votre travail dépend d'eux

Vous pouvez faire cela la veille ou au moins avant de foncer sur un dossier. Cela vous permettra de ne pas réduire votre élan en attendant quelqu'un qui est peut-être dans sa journée mode « paresse »

-7 Faites la part entre le multi-tasking et le multi-delegating

Certains pensent que le fait de faire plusieurs choses à la fois peut marcher, mais en vérité, ce n'est le cas que si vous êtes sur des activités non cérébrales. Autrement dit, si vous êtes impliqué dans des tâches de coordination ou de communication, vous pouvez parler au téléphone, répondre à un email tout en discutant avec une ou deux personnes. Mais vous allez avoir du mal à travailler sur un dossier important

tout en discutant et en répondant à vos messages. Une fois que vous avez une tâche intellectuelle qui rentre en jeu, vous devez cesser le tout et vous concentrer.

-8 Ne faites pas ce qui peut être fait par les autres

A quoi ça sert ? Déléguez, c'est tout !

-9 Limitez le temps de chaque tâche

Faites la course au temps et faites-en un jeu. Dites-vous, par exemple : « Je vais finir un tel dossier en 30 min », alors qu'il nécessite une heure. Vous allez voir c'est amusant, car vous allez vous rendre compte que vous pouvez finir rapidement certaines tâches qui, à la base, vous prennent beaucoup de temps. C'est la loi de Parkinson : une tâche a tendance à prendre tout le temps qu'on lui accorde.

-10 Mettez-vous en mode urgence même s'il n'y a pas feu

Imaginez que demain, vous partez en vacances. C'est fou comment on devient productif la veille des vacances. Soyez dans le même état d'esprit. Agissez, faites vite, courez dans les couloirs, vous avez de l'énergie, vous devez la dépenser en urgence ! Cela ne fait aucun mal lorsque c'est un jeu que vous provoquez vous-même !



SAIFEDDINE EL GHARBAOUI

COACH DE SUCCÈS
ET MOTIVATEUR DE TALENTS

VOS IDÉES DEVIENNENT DES CROYANCES :

Vos idées et vos pensées vont se confirmer avec le temps, votre cerveau va vous ramener toutes les preuves que ce que vous dites est vrai. A chaque fois vous allez entendre parler d'une personne riche qui a gagné sa vie en exploitant les autres, vous allez rencontrer un ami qui va vous délaissier à cause de l'argent..., bref votre cerveau va commencer à vous confirmer vos propos, car vous lui avez demandé de le faire à travers votre vocabulaire usuel.

Ce processus s'appelle «**LA TRANSFORMATION DES IDÉES EN CROYANCES**»

John Stuart Mill a dit : «*Un être qui possède une croyance a autant de force que 99 êtres qui n'ont que des intérêts*». Vos croyances sont des ordres à votre système nerveux. Lorsque vous croyez que quelque chose est vraie, vous vous mettez dans un état d'esprit qui permet la manifestation de cette croyance. Si vous croyez que vous ne méritez pas d'être riche, vous ne le saurez jamais puisque votre cerveau va vous mettre dans des conditions qui encouragent cette croyance. Vous devenez aveugle vis-à-vis des opportunités qui se présentent.

Maniée d'une manière positive, la croyance devient un outil très puissant pour réaliser vos rêves les plus insensés. Par contre, une croyance qui entrave votre action peut provoquer des résultats catastrophiques. Les croyances sont la boussole qui vous guide vers vos buts. Et si votre but est de devenir libre financièrement; vous devez le croire avant de le devenir.

Nous ne sommes pas des feuilles ballottées par le vent, nous sommes des êtres

humains et nous pouvons contrôler nos croyances et choisir celles qui favorisent la réalisation de nos rêves. Nous pouvons diriger nos pensées d'une manière consciente et créer de nouvelles croyances.

Si vous avez des croyances négatives vis-à-vis de l'argent, vous n'allez jamais devenir riche. Quand le Milliardaire Paul Getty s'est lancé dans la vie, il a cherché à découvrir les



croyances principales des gens à succès en lisant leur autobiographie, puis il les a imitées consciemment et il a obtenu de meilleurs résultats.

- Vos croyances créent des comportements :

Vous l'avez bien compris. Si vous croyez à quelque chose, vous vous conduisez selon cette croyance. Nous allons tout de suite évaluer votre niveau d'intelligence financière, le test ci-dessous va vous aider à ressortir vos croyances vis-à-vis de l'argent, je vais vous demander de faire cet exercice avant de passer aux pages suivantes :

Mettez une note de 10 devant les affirmations qui correspondent à votre situation actuelle :

1 Je note mes dépenses dans un cahier quotidiennement.

2 Je paie mes factures dans les délais.

3 Je connais exactement le montant de mes dettes et je planifie correctement pour les payer.

4 J'épargne %10 de mes revenus.

5 Je ne joue pas de la loterie pour avoir de l'argent.

6 Je sais très bien comment je dépense mon argent.

7 J'ai des objectifs financiers et j'ai un plan pour les atteindre.

sont-ils capables de s'enrichir, alors que d'autres n'y arriveront jamais ? Les obstacles sont-ils d'ordre matériel, spirituel ou psychologique ?

Avec un peu de recul, vous allez acquérir une certitude que seuls ceux qui ne savent pas faire ce qu'ils doivent faire pour s'enrichir n'y arriveront jamais et que l'enrichissement est un choix avant qu'il soit expliqué par d'autres éléments. L'enrichissement est un ensemble de lois que vous avez apprises lors de la première partie de ce livre. Il s'agit d'une éducation spécifique : «*l'Intelligence Financière*».

La bonne nouvelle pour vous est que vous pouvez toujours apprendre à nager si vous ne le savez pas encore, de la même manière que vous pouvez apprendre à vous enrichir si vous ne l'êtes pas encore.

Avant toute chose, il est nécessaire de vous préparer. Avant de jouer une partie de football, il vous faudra pratiquer quelques exercices d'échauffement pour y parvenir.

Vous ne pouvez pas changer ce que vous n'avez pas. Si vous tenez vraiment à vous enrichir, vous devriez être prêt au niveau mental car l'enrichissement est une aventure unique et spéciale. A l'école, vous avez appris comment être prêt à tenir un emploi, mais vous n'avez jamais appris comment être prêt à gérer vos finances et vous enrichir. Pire encore, ceux qui entrent dans la vie active se sont programmés à payer des factures, rembourser des crédits, payer des impôts et pleurer à la fin de chaque mois.

D'une manière générale, vos comportements sont le résultat de vos croyances.

8 Je demande des conseils auprès des spécialistes pour augmenter mes revenus financiers.

9 Je me sens en sécurité financière.

10 Je donne une partie de mon argent aux autres avec plaisir.

Si vous avez moins de 50 points, cela veut dire que vous êtes pauvre en comportements financiers pouvant vous aider à devenir riche et libre financièrement.

Cela reflète exactement votre degré de respect vis-à-vis de l'argent. L'argent est une énergie, vous l'attirez si vous veillez sur elle. Dans le cas contraire, elle s'éloigne tant que vous ne décidez pas de la respecter.

Pourquoi certains d'entre nous

Les Six Outils Magiques et Gratuits pour penser résultats



Mimoun SAOUDANI
Entrepreneur et facilitateur
du programme penser résultat

George Bernard Show a dit un jour « 2% de la population pensent, 3% de la population pensent qu'ils pensent et 95% de la population préfèrent de mourir que de penser »

La majorité de gens croient qu'ils pensent, mais la vérité c'est que la majorité de personnes ne pensent jamais ou bien pensent une fois dans une année ou deux ! Les gens confondent entre penser et l'activité mentale et entre les deux il existe une grande

différence, l'activité mentale c'est le faite de régénérer les même idées et images reçus par vos cinq sens de monde extérieur et de votre environnement via les médias, vos proches, vos parents, vos amis..Etc.

iser ces idées pour les manifester dans votre monde extérieur dans le but de créer une nouvelle réalité. C'est une énorme différence entre les deux, c'est ce qui explique que 95% des gens ne pensent pas car ils sont tous le temps en train de reprendre les images et idées reçu, les accepter inconsciemment et les re-manifester inconsciemment dans leur réalité. Seulement 2% des personnes qui pensent car ils osent de choisir des idées ou des images au delà de la réalité actuelle et des apparences pour créer une nouvelle et meilleure réalité.



Maintenant la question c'est comment faire pour devenir un penseur libre, avoir la magie d'être indépendant pour créer de nouvelles réalités. C'est par l'utilisation de vos facultés mentales, ce sont six facultés magiques, gratuites et qui vont vous permettre de devenir parmi les 2% !

Le malheur c'est que la majorité des personnes n'ont aucune idée de ces facultés mentales même les personnes qui pensent , ils utilisent ces facultés inconsciemment. Voila

les six facultés mentales qui vous aideront à penser résultats :

1. La Raison

2. L'imagination

3. La volonté

4. La perception

5. L'intuition

6. La mémorisation

Par contre le fait de penser c'est votre capacité de générer des nouvelles idées indépendamment de votre monde extérieur parfois qui n'ont rien avoir avec le monde extérieur, puis internal-



INTERVIEW AVEC IMAD MSIYAH

1- Bonjour M. Imad MSIYAH, Merci d'avoir accepté notre invitation pour cette interview, parlez-nous un peu de votre cursus scolaire et professionnel ??

Après l'obtention du baccalauréat en sciences économiques en 1997, j'ai choisi de continuer mes études supérieures à l'ENCG de Tanger en audit et contrôle de gestion, après je me suis inscrit au DESA en option audit et contrôle des organisations à la FSJES de Fès et en parallèle, j'ai commencé la vie professionnelle avec un groupe de restauration collective en tant que gérant puis avec un cabinet de conseil en tant que consultant. En deuxième année DESA, j'ai opté pour un emploi qui m'est toujours très cher à savoir l'enseignement, j'ai choisi un groupe privé installé à Fès, où j'ai pu découvrir en moi une capacité oratoire qui m'a ouvert la voix sur beaucoup d'opportunités. Après ces expériences riches, j'ai préféré quitter la ville de Fès vers Rabat pour un travail de chef de département administratif et financier au sein d'une association nationale, et en même temps j'ai obtenu mon DESA et je me suis inscrit au Doctorat National en management des organisations toujours à la FSJES de Fès. Je suis actuellement chef de division dans un établissement public et consultant coach en développement personnel.

2- Parfait, alors dites nous comment avez-vous découvert le coach en vous ?

J'ai découvert le coaching en cherchant des solutions à des situations jamais vécues auparavant, surtout sur le plan professionnel. Il est souvent possible de rencontrer des circonstances qui nous poussent à vivre des frustrations, des émotions négatives, et devant lesquelles, notre corps et notre esprit n'ont pas développé encore des mécanismes de régulation, et par conséquent, nous nous trouvons affaiblis et dépourvus d'énergies pour continuer à vivre en équilibre. C'est la raison pour la quelle, je me suis dirigé vers le domaine du développement personnel, domaine dont les notions acquises étaient rudimentaires pour moi. Ma première formation était de deux jours en PNL niveau 1 puis niveau 2 où j'ai commencé à « goûter » le rôle du coaching et à la première occasion, je me suis inscrit à une formation des formateurs qui m'a inculquée une expérience poussée dans l'animation et la motivation de l'auditoire. Par la suite, j'ai suivi une formation en analyse transactionnelle, en planification stratégique, en enseignement efficace, en coaching scolaire...et ce, depuis 2008 jusqu'à 2011, et ce n'est qu'à la fin de l'année 2011 que je me suis inscrit à une formation de base en coaching. Je me suis permis de vous raconter ce parcours pour vous dire qu'au début, c'était pour moi une aventure de découverte d'une nouvelle pratique qui est le développement personnel, par la suite, cette aventure s'est transformée en une véritable quête de savoir et de savoir faire et surtout de savoir être couronnée par

plusieurs interventions sur le terrain, partout au Maroc, dans les universités, les écoles, les associations, les entreprises publiques et privées. Certes, l'être humain ne né pas coach, il le devient, grâce à un travail sur soi et grâce à une formation continue et aux rencontres de professionnels et au partage d'expériences.

3- A votre avis, comment les élèves et les étudiants peuvent bien commencer l'année scolaire / universitaire d'une façon intéressante ?

Pour bien commencer l'année scolaire / universitaire d'une façon intéressante, il est conseillé de ne pas suivre une formule magique ou d'écouter un seul avis. Par contre, chaque élève, chaque étudiant possède ses propres particularités scolaire et universitaire. Le rythme biologique exige de chacun de nous des pauses, des heures de sommeil, des heures pour manger....spécifique à chacun, l'idéal est de respecter son corps et son esprit dans la mesure du possible. Bien dormir, manger sain, prendre des pauses, pratiquer du sport, garder les liens familiaux, voyager, suivre l'actualité, ... sont des activités qui doivent aller de pair avec les études et le fait de se concentrer seulement sur les études est considéré en soi comme un mauvais départ. Par ailleurs, il existe beaucoup d'outils qui facilitent aux élèves et aux étudiants la planification de leurs études et loin de l'aspect instrumental de la planification, il faut savoir que « ne pas planifier est mieux qu'une planification sans actions », autrement, grâce à des petites actions, à des succès faciles, l'élève et

l'étudiant peuvent se forger une personnalité qui préfère la pratique au lieu de rêver de beaucoup de choses sans réaliser aucune.

4- Si les étudiants entament mal le début de l'année, est ce qu'on peut dire qu'ils ont raté leur année d'études ?

Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Il est constaté que l'élève et l'étudiant marocain travaillent efficacement sous stress, sauf que cette pratique pour coûter cher dans certains cas. Il est donc conseillé de rattraper le retard dès la première occasion, par exemple, en fin de semaine, durant, les vacances, ou encore avant de dormir et/ou après le réveil, ce sont les deux instants où l'inconscient travaille le plus, et l'inconscient est le « réservoir » de la mémoire. Il est conseillé aussi de constituer des groupes de travail pour les personnes qui préfèrent le groupe, et à partir de l'expérience de chaque membre, le groupe profitera de l'effet de synergie.

5- M. Imad MSIYAH, on aimerait bien connaître votre dernier mot ou bien votre dernier conseil pour les jeunes lecteurs du Magazine Holmona Student ?

C'est toujours intéressant de s'ouvrir au monde extérieur, la lecture est un des moyens pour profiter pleinement des expériences positives des autres et le Magazine Holmona Student a permis grâce au dynamisme de son équipe de tisser ce lien entre notre petit monde et les autres mondes. Je conseille aux jeunes lecteurs de ce Magazine de frapper les bonnes portes, à condition de prendre soin de celles qui s'ouvrent.



Ismail Alaoui

Rédacteur et conférencier

On fait souvent attention à ce qu'on mange et peu à ce qu'on pense!!!

Je sais que pas mal d'entre vous vont me dire que le fait de faire attention à ce qu'on mange est une chose évidente parce qu'on fait attention à notre santé, à ce qu'on met dans nos estomacs.

Mais est ce qu'on le fait de la même manière lorsqu'on pense, en d'autres termes est ce qu'on fait attention à ce qu'on pense ?

Est-ce qu'on pense d'une façon négative ou positive ?? Est-ce qu'on fait attention à ce qu'on met dans nos cerveaux ??

Si on vous demande de répondre à cette question : vous avez faim (*en effet on a toujours faim*) est ce que vous préférez manger dans votre maison, dans un restaurant ou à partir d'une poubelle ??

La réponse sera normalement soit dans la maison soit dans un restau et c'est impensable qu'une personne préférera bouffer à partir d'une poubelle (hélas il y en a) car si on le fait, on risque d'avoir des maladies, des empoisonnements etc.

Si c'est vraiment le cas, si on est soucieux sur notre santé,

sur ce qu'on mange, pourquoi on pense souvent négativement ??

Pourquoi certains jeunes diplômés ont des pensées destructives concernant leur avenir ??

Pourquoi certains choisissent leurs pensées et idées à partir des poubelles ??

Selon les experts de la psychoneuroimmunologie (c'est la science qui étudie la connexion qui existe entre la pensée, la parole, l'esprit et la physiologie humaine), une minute de pensée négative affaiblit notre système immunitaire pendant six heures.

En réalité, une pensée ou des pensées ont le pouvoir de te construire ou de te détruire comme l'a dit le fameux auteur de développement personnel **Dale CARNEGIE** : «la leçon la plus importante que j'ai tirée de la vie, c'est l'importance considérable de nos pensées, si je savais ce que vous pensez, je saurais qui vous êtes, car vos



pensées font de vous ce que vous êtes.

En changeant nos pensées, nous pouvons changer nos vies».

Et ce changement vient de vous et de vous seul.

Ainsi, il ne suffit pas d'avoir des pensées positives pour réussir il faut agir car le grand but de la vie est l'action, on peut avoir des milliers de pensées positives mais si on ne traduit pas ces pensées en action c'est comme si on donne des coups d'épée dans l'eau:

C'est pourquoi on doit Pratiquer la pensée positive tous les jours et voici quelques idées:

-Dites au moins une chose positive à vous-même et à propos de vous-même, chaque jour. D CARNEGIE a dit «Quand nous nous levons le matin, nous préparons une journée bonne ou mauvaise selon le flux de nos pensées Ce jour là, nous profiterons ou non de la vie »

-Arrêtez de fumer de façon excessive.

-Passez du temps avec des personnes positives et

motivantes. Ce point est très indispensable, je suis sur que vous avez rencontrés dans votre vie une personne qui vous a découragée, qui vous a agacée par ses critiques destructives ,qui ne vous a pas laissée imaginer votre



rêve en vous disant :ça ne va pas marcher ,tu n'as pas la capacité.

On appelle ces gens MOROCCAN DREAM KILLERS, avec qui il ne faut guerre prêter attention ou même écouter.

-Bougez ! Le sport est un des meilleurs boosters de moral que vous pouvez trouver.

-Prenez le risque de faire quelque chose que vous avez toujours eu peur de faire.

Enfin, sachez bien que si vous maitriserez vos pensées, vous maitriserez votre destin.

Et comme on fait bien attention à ce qu'on mange, on doit le faire aussi et d'une manière plus intéressante lorsqu'on pense.



BADR RACHEDI

COMMENT RÉUSSIR SA RENTRÉE SCOLAIRE ?

Il va sans doute que chaque étudiant aimerait réussir sa rentrée scolaire. Mais avant de savoir comment le faire, faudrait-il d'abord savoir ce que c'est une rentrée réussie et qu'est ce qui fait que beaucoup de gens trouvent de la difficulté afin d'y parvenir. Après de longs mois de vacances où les principales activités tournent autour des voyages, des soirées, des balades, de la plage, etc. la passivité règne en maître. Par conséquent, le cerveau se paralyse et s'habitue à la stagnation parce qu'il n'est plus mis en entrain. Ainsi une fois la rentrée arrivée, on a tendance à vouloir la fuir à tous prix.

Notre cerveau ayant pris habitude d'inactivité, n'a pas envie de retourner aux épreuves. Cette appréhension se traduit en des faits que l'on remarque souvent lors de chaque début d'année scolaire ; absentéisme, inactivité, passivité et parfois même de l'agressivité. Ainsi, nous pouvons maintenant définir ce que c'est une rentrée scolaire réussie. Pour qu'elle le soit, il suffit

que l'étudiant soit plein d'enthousiasme, fasse preuve de positivité, ne s'absente pas et ait de bons résultats bien évidemment.

Comment maintenant pourrait-on y parvenir ?

La cause derrière « l'échec » étant la passivité du cerveau durant une longue période, le remède serait de le garder en activité le plus possible afin qu'il ne perde pas envie d'apprendre, ni tombe dans la paresse. Réserver deux heures par jour pour lire un roman, visualiser une vidéo instructive, consulter des articles scientifiques, etc. est censé garder le cerveau en action. Le reste du temps pourrait être exploité pour d'autres activités de divertissement, parce que justement les vacances sont faites pour cela.

Trop tard pour moi, l'été est déjà fini...

Pas de panique ! C'était une idée parmi d'autres.

Le travail en groupe ! C'est d'une importance sans égale. Beaucoup de gens

ont tendance à fuir ce genre de pratique essentiellement à cause de leur autocensure. Mais ils ne se rendent pas compte qu'ils laissent échapper une incroyable source de motivation. Croyez-moi si je vous dis que le travail d'une heure en groupe peut parfois être l'équivalent de celui de plusieurs jours si vous êtes seul. De plus cela vous donne un sens d'appartenance très important, l'union ainsi acquise vous donne la force de faire face à vous-même et de non seulement vous faire convaincre de l'utilité de ce que vous faites mais aussi et surtout de vous en donner envie. Cherchez donc à vous faire intégrer dans un groupe dès vos premiers jours de rentrée. Pourtant, cela n'empêche qu'un travail individuel reste

important aussi. Il faut veiller à récapituler seul tout ce que vous avez fait en groupe afin de rester tout le temps à jours à travers l'élaboration de fiches résumés de vos acquis quotidiens. C'est primordial car cela vous permet de remettre en surface à tout moment ce que vous avez déjà appris.

Finalement, sachez que tout ce que j'ai dit serait dérisoire et vain si vous n'avez plus confiance en vous-même. Veillez donc à bien travailler votre estime-de-soi avant la rentrée, ayez une profonde conviction que vous êtes les meilleurs, vous serez par la suite surpris que vous êtes en train de générer du succès qui est conforme à vos pensées et convictions.





OUMLEILA
Blogueuse et conférencière

LEVEZ-VOUS, C'EST FINI LES VACANCES !

Tel fut les mots que presque toutes les mamans ne cessent de répéter à leurs enfants à l'approche de la rentrée scolaire. Les grands, les petits, les parents, tous sont concernés par cette question qui marque le bon départ d'une nouvelle année d'études que tout le monde souhaite réussir coûte que coûte. Cependant comment réussir cette rentrée scolaire ou universitaire?

Il est fort nécessaire que l'élève ou l'étudiant a pris sa part de détente et de relaxation pendant les vacances car le bon repos libère l'esprit et le corps du stress accumulé durant toute l'année.

Changer le rythme de ses journées a aussi

son importance; changer les mauvaises habitudes: dormir à des heures tardives, faire la grâce matinée, tous cela est une page tournée. Savoir gérer son temps, suivre un programme qui équilibre le temps d'apprentissage avec le temps libre pour développer

chez la personne ses potentialités et ses performances dans le sport ou les activités associatives. Il faut aussi respecter son hygiène de vie: prendre son petit déjeuner à une heure fixe et rester organisé toute l'année.

Pour bien comprendre le cours et l'assimiler, la concentration est recommandée, éviter de reporter les devoirs d'aujourd'hui à demain et surtout bien choisir ses amis. Le rôle des parents dans la surveillance et le suivi de leurs enfants diminue et presque disparaît au



stade universitaire. Devant le sentiment d'indépendance que le jeune étudiant ressent une fois franchissant le seuil de l'université, ce sentiment peut aboutir bien souvent à un échec lorsque l'étudiant conçoit mal le changement d'une

classe à un amphi. La responsabilité et la liberté sont à la fois amis et ennemis le défi de réussir à les bien maîtriser.

Il me semble aussi important de persuader qu'il y'a un point commun qui unit les grands et les petits: c'est celui de Facebook, cet indésirable invitée au PC qui risque de perturber la rentrée scolaire des uns et des autres si son usage n'est pas pris au sérieux.

Pour conclure il faut rester positif et se fixer un objectif dès le début de l'année et la réussite sera acquise sûrement.

J'aide donc je suis

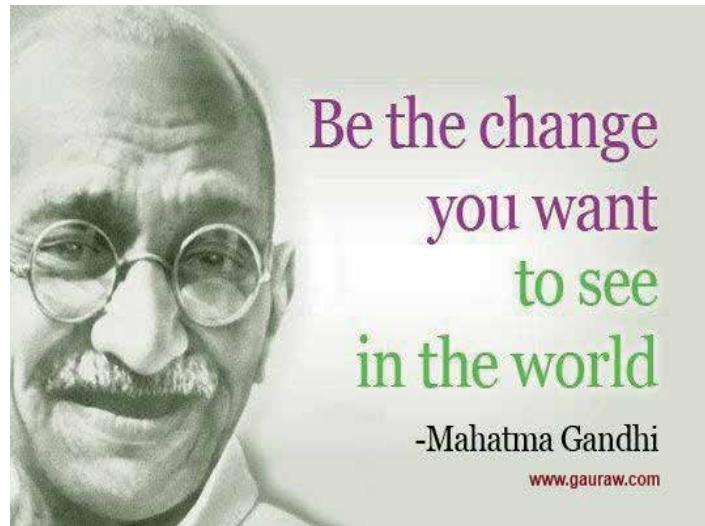


Mouhcine Zirar

Vous connaissez sûrement cette citation éternelle de GHANDI, mais ce qui est derrière les lignes c'est que le militant indien nous explique qu'il ne faut pas attendre des miracles pour que le changement ait lieu si l'on sache que l'Etat ne peut pas tout faire, alors il essaye à travers cette citation de faire éveiller notre cerveau, nos pensées, afin de commencer par nous-mêmes et d'être le changement qu'on aimerait instaurer dans le monde. Et je crois que l'univers associatif est la plate-forme propice pour une telle pratique puisque l'association peut se poser comme une solution réelle à la crise de certains secteurs d'un Etat et du coup elle peut porter un changement inopiné et efficace par l'intermédiaire d'un rassemblement raisonnable de toutes les valeurs et réflexions des membres de la dite association.

Il est bien clair que le monde associatif se situe

largement entre le secteur privé lucratif et le secteur public, ainsi, son importance devient de plus en plus incontournable au fur et à mesure de l'évolution socio-économique des pays. Aux Etats-Unis par exemple, on exige à chaque chercheur d'emploi de mentionner sur son CV s'il a effectué des stages



dans le bénévolat ou a simplement participé à des actions sociales, pourquoi ? Parce qu'ils étaient suffisamment convaincu de la valeur ajoutée du travail associatif tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel et étatique à travers ses actions et ses activités. Nous concernons au Maroc, le mouvement associatif a débuté depuis bien des années jusqu'à la mise en œuvre du Dahir de 1958 régissant les associations qui demeure de nos jours le seul texte juridique

dans ce sens ce qui explique clairement le manque d'un arsenal juridique et d'une assise forte capable de faire face à toutes les difficultés qui se présenteront en face des associations.

En effet, il y a presque autant d'avantage pour commencer à faire le

est dans l'ère des NTIC ou tout simplement à l'invitation d'un ami à travers le bouche à oreille, pour qu'il puisse jouer un rôle dans une nouvelle communauté, pour également pouvoir combler un besoin et surtout afin qu'il puisse changer complètement son style de vie, tout cela sans négliger que les activités associatives permettent d'une façon exhaustive l'acquisition de savoirs et d'expériences, permettent aussi de nouer des opportunités de contacts et relations humaines basées sur des affinités partagées.

Pour conclure, je suppose que personne ne pourrait nier l'importance des activités associatives dans notre communauté vu leur impact et influence sur la vie de tout être humain si l'on sache que même le prophète paix et bénédiction sur lui nous incite à faire du bien aux autres lorsque son Hadith stipule **أكثرُوا مِنَ الْخَيْرِ لَتَمُوتُوا عَلَيْهِ**

bénévolat qu'il y a de bénévoles dans notre pays et il est évident de saluer le nombre satisfaisant des associations qui existent et qui continuent à voir le jour chacune dans son domaine de travail, notant bien que la région Souss-Massa-Daraa est la région leader dans ce sens. Je disais donc qu'il y a autant d'avantages, alors, le bénévole commence à donner de son temps après avoir lu une annonce dans le journal ou encore sur les réseaux sociaux puisqu'on

SAVEZ-VOUS PRÉPARER VOTRE RENTRÉE ?



MOUNA BENKADDOUR
ÉTUDIANTE

Pas facile d'abandonner derrière soi le sable chaud et la mer bleue pour s'adonner à nouveaux aux leçons et aux devoirs! Alors que le mois de Septembre commence à pointer du nez, il faut envisager le retour en classe et ne pas succomber au stress de la rentrée. Cependant pas de paniques, nous allons au fil de cet article vous donner quelques conseils à suivre afin de vous permettre de passer cette rentrée de la manière la plus organisée et zen possible.

• Le tri que tu feras

C'est tellement rédempteur de faire le tri d'une année scolaire qui vient de prendre fin. Jetez ce qui ne vous servira plus à rien. Ne gardez que les cahiers de cours qui pourront éventuellement vous être utile un jour et les fournitures sont encore en bon état, sinon soyez sans PI-TIÉ !

Ce tri concerne aussi vos armoires et vos tiroirs. N'hésitez pas à vous débar-

rasser de ces vêtements ne vous vont plus en mettant de côté ceux qui sont encore en bon état pour les offrir à des associations où à des personnes dans le besoin qui pourront en bénéficier. Cette opération vous permet de mettre de l'ordre dans vos placards et avoir une idée claire sur ce dont vous avez besoin.

• Les fournitures, tu achèteras

C'est la première chose à laquelle vous devez penser et encore mieux si c'est avant de partir en vacances. Ainsi, vous pourrez acheter ces derniers à des prix bien plus intéressants (car vous aurez tout votre temps pour comparer les prix), vous n'aurez pas à jouer du coude en faisant la queue pour qu'à la fin vous achetiez ce qui sert de rebut pour les autres. De la sorte vous vous enlèverez une épine du pied.

Réflexe internet : Pourquoi ne pas faire vos achats sans bouger de chez vous et ce en un clic sur des sites comme : <http://www.fourniture-scolaire.ma>

• Les inscriptions, tu accompliras

Le sujet qui fâche les parents et qui se trouve au cœur des discussions à chaque rentrée surtout dans le cas des familles nombreuses.

Tous les frais relatifs à la rentrée : Frais de scolarité, assurance, l'achat de fournitures, les photos d'iden-

tités, la carte de transport (bus, tramway, train...), l'abonnement aux salles de sport, la visite médicale... Un budget qu'il faudra prévoir à l'avance pour ne pas se retrouver la corde au cou à quelques jours de la rentrée.

• Chez le médecin, tu te rendras

C'est la période propice de l'année pour faire un check-up afin de vous assurer que tout va bien ou dans le cas d'un quelconque petit problème, de vous y prendre à l'avance afin d'éviter ainsi qui peuvent s'avérer beaucoup plus lourds à l'avenir. En conséquence, vous serez prêt à commencer sereinement une nouvelle année scolaire.

• Ton horloge biologique, tu régleras

Qui dit vacances, dit au diable les horaires fixes. Cependant, quand notre organisme s'est habitué à ne se coucher qu'à l'heure où nous sommes censés nous réveiller, il est difficile pour ce dernier de régler son horloge interne la veille même de la rentrée. C'est pourquoi il faut s'y prendre quelques jours à l'avance pour mettre fin aux longues veillées et aux grasses matinées de l'été. Mais comment ?

Tout doit venir progressivement. Faites en sorte d'avancer, chaque soir, l'heure du réveil graduellement de 15 à 20 minutes. Le but étant de parvenir en

quelques jours, à l'heure habituelle de lever. Il vous faudra aussi favoriser des activités apaisantes avant l'heure du sommeil comme la lecture ou la musique et éviter les stimulants le soir (thé, cafés, sodas...) et les diner lourds et tardifs qui donneront du fil à retordre à votre estomac. Et enfin, c'est dur à dire, mais il faudra vous éloigner de vos écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable) car ils retardent l'endormissement et diminuent la qualité du sommeil.

• Un dernier plaisir, tu t'offriras

Il y a toujours un climat morose qui rôde à la rentrée, c'est pourquoi vous devez vous programmer des activités qui auront pour but de vous hausser le moral et vous faire sentir que vous êtes encore un peu en vacances : une virée shopping, un rendez-vous chez un institut de beauté pour vous faire bichonner, un restaurant entre amis ou proches, une journée à la plage (si le temps s'y prête)...

J'espère que ce dossier vous sera utile et vous donnera envie de commencer à préparer votre rentrée. Cependant, ne focalisez pas toute votre attention dessus et savourez pleinement ces derniers jours de vacances. En tout cas, en attendant la rentrée, je vous souhaite une très bonne fin de vacances !



Karim Kanoute
Coach personnel
et professionnel

10 astuces pour une rentrée scolaire ou universitaire réussie

La cloche a sonnée, c'est la rentrée, la rentrée pour tous, mais pas de la même manière. Pour vous, lecteurs de ce magazine spécialisé, j'imagine que vous voulez vivre une belle rentrée scolaire ou universitaire ou bien aider vos proches à le faire. Sans plus tarder dans cette introduction, je vous propose 10 astuces (je ne dirais pas conseils) pour une rentrée réussie à 10/10.

1 faites le deuil des vacances

Les vacances sont terminées, c'est un fait, donc pas la peine de s'attacher à ce que vous avez fait ou raté durant cette période. Vous vous êtes ressourcés suffisamment pour pouvoir attaquer une année de haute performance.

2 une mise à niveau avant de commencer

C'est normal que votre niveau de mémorisation et d'apprentissage à diminué durant cette période de repos, sauf pour les personnes qui garde un rythme d'apprentissage régulier même durant les vacances, chose que je recommande vivement. Alors pour reprendre toutes ses capacités intellectuelles, on a besoin de faire un échauffement qui peut prendre plusieurs forme (je laisse le soin de choisir à votre créativité)

3 consultez ceux qui ont réussis votre classe

Un retour d'expérience positif et constructif concernant votre classe en cour par un ancien pourrait être d'une grande utilité, une vue à vole de oiseau par quelqu'un qui a dépassé cette étape scolaire avec réussite, une personne en qui vous avez confiance, qui pourrait partager avec vous les best-practices au niveau intellectuel, relationnel et motivationnel.

4 commencez l'année en ayant la fin en tête

Ayez une vision claire de votre année scolaire, en adoptant le concept "Think global ans act local", comme ça vous allez avoir une stratégie à 360 degrés, et vous éviter les mauvaises surprises de fin d'année. Cet astuce est fortement liée à l'astuce suivante.

5 fixez vos objectifs et des sous objectifs

On dit que celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre. Avoir un objectif permet à notre cerveau de voir plus claire et de d'orienter ses efforts et ses capacités conscientes et inconscientes. Après avoir fixer un objectif, tâchez vous de le décortiquer en sous objectifs, pourquoi? Parce que notre cerveau n'aime pas l'endurance et l'absence de résultats concrets, et un sous objectif joue ce rôle de générateur de motivation pour pousser notre cerveau à continuer avec la même cadence pendant une longue durée.

6 organisez le temps et l'espace

L'organisation nous permet d'être plus efficace et d'optimiser le temps et l'effort, et l'organisation de l'élève ou l'étudiant doit se faire au minimum sur deux niveaux, le temps (emploi du temps, agenda, temps de travail et temps de récupération) comme ressource rare et précieuse et l'espace (chambre, bureau, PC, bibliothèque) comme facilitateur et lieu de performance.

7 marquez un bon départ

Pour un sprinteur, la course se gagne à 80% après un départ réussi. Pour un étudiant c'est pareil. Réussite son départ c'est trouver le rythme idéal dès les premières semaines des études, laisser une bonne première impression auprès des professeurs etc. Et sachez que si vous ratez ce fameux départ, ça serait très difficile de regagner la pôle position, surtout que les informations et les relations se construisent les unes sur les autres.

8 entourez vous des meilleurs

On dit qu'on est toujours la moyenne des 5 personnes que nous fréquentons le plus. Vous pouvez ne pas être d'accord mais sachez que notre a un impact très très fort sur nous, à la maison, dans la rue mais aussi à l'école. Pour cela, faites une sélections fine des personnes que vous allez fréquenter chaque jour, et avec qui vous allez travailler et sortir.

9 armez vous d'outils de haute performance

Les outils de haute performance varient selon votre domaine d'étude, ça peut être l'optimisation des processus à travers l'utilisation de la technologie, comme ça peut être le développement de ses capacités intellectuelles à travers les outils et les technique de lecture rapide, de mémorisation, de focalisation ou de gestion de stress.

10 entretenez votre motivation

Sachez que même si vous faites tout ce qui vient d'être exposé ci-dessus, vous allez être confronté à des périodes de baisse de motivation, et souvent les gens baissent les bras et perdent des points à ce stade. La solution ne se trouve pas chez la pharmacie du coin, encore moins chez les boutiques de tabac. La motivation est une courbe dynamique qu'il faut entretenir pour qu'elle ne descende pas au dessous de la moyenne pour une longue durée, et ce on programmant des activités de divertissement, des période de repos, et bien d'autres choses (ça dépend de la personnalité de chacun). Au début, j'ai dit que ce sont des astuces et non pas des conseils, parce que primo; les conseils ne font plaisir qu'à celui qui les donnent, et secundo; dans mon métier on ne donne pas de conseils, on crée un temps et un espace pour que chacun vois plus claire sa situation et trouve lui même sa solution. Alors, prenez de ces astuces ce qui vous paraît adapté à votre cas et si vous avez besoin de plus de clarté, n'hésitez pas à me contacter.

Bon début d'année et bon vent les ami(e)s

COMMENT BIEN PRÉPARER SA RÉUSSITE SCOLAIRE DÈS LE DÉPART !



ZINEB EL MANDOUBI
COACH PERSONNEL
ET PROFESSIONNEL CERTIFIÉE

C'est déjà la rentrée scolaire, et qui dit 'rentrée', dit 'préparation'. Vous allez me dire que c'est encore tôt, que vous êtes au stade des 'palabres' ; oui mais un bon rendement se prépare bien à l'avance.

De prime abord, sachez que les examens 'tant redoutés' ne sont qu'un moyen d'évaluation du niveau d'acquisition des connaissances apprises. Ils ne reflètent pas forcément nos réelles compétences, comme il se peut que des conjonctures défavorables nous empêchent d'être au mieux de notre forme le jour-J.

Pour vous éviter une panoplie de casse-têtes au milieu et à la fin de l'année, avec tout ce qui s'ensuit : stress, déprime, insomnie, nuits cauchemardesques, et cours de soutien accélérés à la dernière minute, voici quelques règles pratiques aux élèves comme aux étudiants, valables tout au long de l'année scolaire. Suivez-moi !

1 / Identifiez votre objectif :

Vous devez identifier votre priorité vis à vis de l'examen. Est-ce seulement réussir/valider ? Avec une bonne mention ? Ceci dépend largement de ce que vous comptez faire après avoir réussi votre année : continuer vos études, décrocher n'importe quel job, ou un job avec des critères spécifiques et sélectifs ? ... Cela vous aidera à avoir une idée sur le degré d'efforts à fournir : travailler normalement, ou doubler les astuces pour retenir un maximum.

2 / Le travail et la persévérance :

Aussi intelligent que vous soyez ou que vous vous estimez l'être, ne vous flattez pas en croyant que la réussite de vos études est déjà acquise, comme si elle vous était due. C'est votre travail et votre persévérance qui vous feront avancer.

3 / Révisez intelligemment :

Ne fournissez pas de grands efforts à réviser machinalement comme un étudiant ordinaire pour n'obtenir en fin de compte que des résultats modestes. Faites preuve de créativité et utilisez la technique 20/80 (loi de Pareto), c'est à dire fournir 20% d'efforts pour obtenir 80% de rentabilité : une grande productivité de qualité avec les moindres coûts !

4 / Faites un planning détaillé

Mettez votre plan de révisions par écrit dès le départ, selon la durée qui vous sépare du jour-J. Ce sera un planning par semaine ou par jour, et faites en sorte de le modifier au fur et à mesure de votre évolution. N'essayez pas de le suivre à la lettre, il est fait pour vous donner une vision sur votre état actuel « où en êtes-vous ? ». C'est comme un tableau de bord d'une voiture qui vous informe sur la vitesse, le niveau d'essence, la température du moteur...

5 / Révisez au jour le jour

Il n'y a rien de mieux que d'actualiser sa préparation, en survolant les cours de chaque jour à part, au quotidien, en rentrant chez soi. Cela vous fera gagner beaucoup d'efforts en période de préparation finale. Dites-vous que c'est un investissement qui portera ses fruits après !

6 / Une lecture globale

Commencez par une lecture intégrale de la matière est la première étape à effectuer. D'ailleurs c'est la première astuce dans les techniques utilisées pour la lecture rapide. Feuilletez votre cahier ou vos polycopies, comme si vous étiez un simple lecteur de revue afin d'avoir une idée générale sur le sujet et de retenir les idées clés sur lesquelles vous n'auriez pas le temps de revenir.

7 / Privilégiez les résumés.

Les résumés relèvent de l'art d'aller à l'essentiel. Elle rend la révision plus pratique, plus pertinente, surtout à l'approche de l'examen où le stress se manifeste à l'idée de ne pas pouvoir venir à bout de toute cette paperasserie.

8 / N'essayez pas de tout savoir.

N'essayez pas de tout réviser si vous êtes contraint par le temps et que vous avez beaucoup de chats à fouetter (une multitude de matières). Plutôt, ciblez les chapitres essentiels de chaque matière. Mettez-vous à la place de votre professeur et dites-vous : « si j'étais professeur, à quel axe je donnerai

le plus d'importance ? »

9 / Ne mettez pas tous les œufs dans le même panier !

Ne vous focalisez pas sur une ou deux matières en négligeant les autres sous peine qu'elles sont difficiles ou complexes. Cette option n'est pas judicieuse surtout si l'examen de ces dernières s'avère (à votre grande surprise) facile et à la portée. Fractionnez vos efforts entre des matières variées. Cela vous apportera de l'aération et du changement.

10 / Travaillez en groupe et amusez-vous en révisant :

Réviser en groupe, maximise le rendement et l'assimilation, de plus il rend l'apprentissage plus agréable grâce aux échanges, à condition de bien choisir ses collègues ou amis (compatibilité de caractère, ce qui procure un plus lorsque le groupe est homogène et dynamique), qu'ils ne soient pas trop nombreux (2 à 4), et qu'il y ait un leader de groupe, désigné, pour animer le travail et contrôler les bavardages inutiles.

Pourquoi envisager la préparation comme une corvée avec un air de chien battu ? Soyez un vrai gagnant en trouvant l'astuce qui rendra votre travail agréable au point que vous ne voudriez plus vous en séparer.

11 / Fixez-vous des délais et respectez-les :

Un délai est une sorte de petite pression que vous pouvez exiger de vous-même pour éviter de traîner et de perdre du temps. C'est comme le moment du blocage, 24h ou 48h avant de livrer vos articles à publier dans une revue. Cela vous stimule et fait augmenter votre adrénaline. Si je vous donne 2 jours pour la révision d'un simple chapitre, votre inconscient vous souffle que vous avez encore du temps, et ce n'est qu'aux dernières heures que vous allez vraiment agir ! Fixer des délais s'avère profitable même pour avoir une avance sur les imprévus qui pourront surgir à tout moment.

12 / Servez-vous des examens passés :

Collectez dans les annales, les sujets des années précédentes. Normalement ils reviennent un peu arrangés. A vous de bien calculer vos probabilités de réussite dans les différentes matières. Entraînez-vous à y répondre comme si vous passiez réellement l'examen (mettez-vous dans les mêmes conditions : le délai temps, le silence, l'absence de supports aidants), ceci

afin d'évaluer vraiment vos aptitudes.

13 / Accordez-vous des pauses régulières :

La concentration soutenue ne dépasse pas 30 à 45 minutes à priori. Au bout d'1 heure d'une révision bien faite, ayez une pause de 5, 10 ou 15 minutes pour vous oxygéner, boire de l'eau, un jus ou manger un fruit, puis revenez à vos moutons.

14 / Bougez et ayez une alimentation saine :

On ne le dira jamais assez, l'exercice et la bonne alimentation ne peuvent être que bénéfiques durant la période de vos examens. Faites un peu d'exercice pour vous donner le punch nécessaire. Pas la peine de vous fatiguer ; un peu de footing de 15 à 20 minutes est suffisant chaque jour. Il faut oxygéner le sang du cerveau ; la mémoire et la concentration vous en remercieront. En parallèle supprimez les grignotages malsains : les boissons gazeuses, chips, biscuits, chocolats, fast-foods. Favorisez les légumes, les fruits, les jus naturels et l'eau.

15 / Soyez flexible :

Au cas où vous ne passiez pas bien une matière, ce ne serait pas la fin du monde ! Vous ne serez sûrement pas le seul. Dans un examen, plusieurs facteurs interviennent (le trac, les trous de mémoire, le manque de temps, la perturbation...). Ne vous-laissez pas abattre, soyez souple et concentrez-vous sur les matières suivantes. Prenez la session de rattrapage comme une seconde chance qui s'offre à vous. Nietzsche disait : « Tout ce qui ne me tue pas me rend très fort ».

16 / Ne vous stressez pas pour rien :

C'est déjà le compte à rebours pour l'examen et vous n'êtes toujours pas prêt ? Ne perdez pas plus de temps à vous plaindre ou à maudire votre sort. Positivement en transformant vos phrases stressantes

en phrases apaisantes. Dites-vous : « Comment puis-je profiter de ces quelques jours qui me restent pour minimiser les dégâts et réviser efficacement l'essentiel ».

17 / Commencez MAINTENANT !

Evitez la procrastination, les « j'ai encore le temps, rien ne presse...etc. ». Commencez en appliquant la règle d'or « Faites-le maintenant ». C'est aussi simple que ça !

الحب بلا شروط، يعني سعادة بلا حدود



مستعدا لكي تهديه فالحب هدية .. و كلما أهديته أكثر كلما امتلكته أكثر . كذلك كلما أمطرت حبك على الآخرين و أغدقته كلما ازدادت فصول الربيع العاشقة في قلبك و وجودك و كيائك .

السحابة لا تفكر و تتساءل هل الأرض جديرة و تستحق أم لا ؟

لذلك السحابة تهدي الأمطار وتغدقها على الجبال .. و الصخور .. فهي تمطر في كل مكان بسخاء و كرم .. و تعطي بدون أي شروط و بدون حالات و ظروف محددة ، و بدون أي قيود أو تعلق و ارتباط".

فما أسعدنا عندما نعيش هذه المعاني و نكون فنانين في حبنا لكل من حولنا، نحبهم مشاركة في أفراحهم ، و مساندة في أتراحهم. واجعله شعارا في حياتك "المحبة الحقيقية لا تعلق الشروط".

السحابة لا تفكر
وتتساءل هل الأرض
جديرة و تستحق أم لا؟

من يكرهك. وأن لا تصنع لحبك أسبابا وخطوطا حمراء. بل تنعم برحلة الحياة الجميلة وتعيشها بكل مقاييسها، وتستأنس بمن فيها من



رفاقك. ممن جعل الله حبهم عبادة وأخوتهم فيه قرية. وقد أصابني بالحكيم والمعلم الهندي أوشو بأذهول حين تحدث عن الحب اللامشروط، حيث يقول: " عندما تدرك ما هو الحب .. فسوف تكون

محمد خالد في كتابه القيم "إنسانيات محمد صلى الله عليه وسلم"، حيث يقول: "رسالة محمد تمثل تبعات حبه للناس أجمعين"

كما يسترسل يروي لنا من السيرة العطرة قصة رجل أقبل على حبيبا محمد صلى الله عليه وسلم. رجل فظ غليظ لم يكن رآه من قبل، غير أنه سمع أن محمدا يسب آلهة قريش والقبائل كلها. فحمل سيفه وأقسم بالله ليسوين حسابه مع محمد. ودخل عليه. وبدأ حديثه عاصفاً مزمجرأ والنبي صلى الله عليه وسلم يبتسم وتتطلق مع بسماته أنوار جليلة وأطياف نور أسر. وما هي إلا لحظات حتى انقلب هذا الغظ الغليظ المتجهم محباً يكاد من فرط الوجد والحياء يذوب.



زكرياء الأحمدى
مدرب و خبير في التنمية البشرية

ما معنى هذا العنوان؟؟

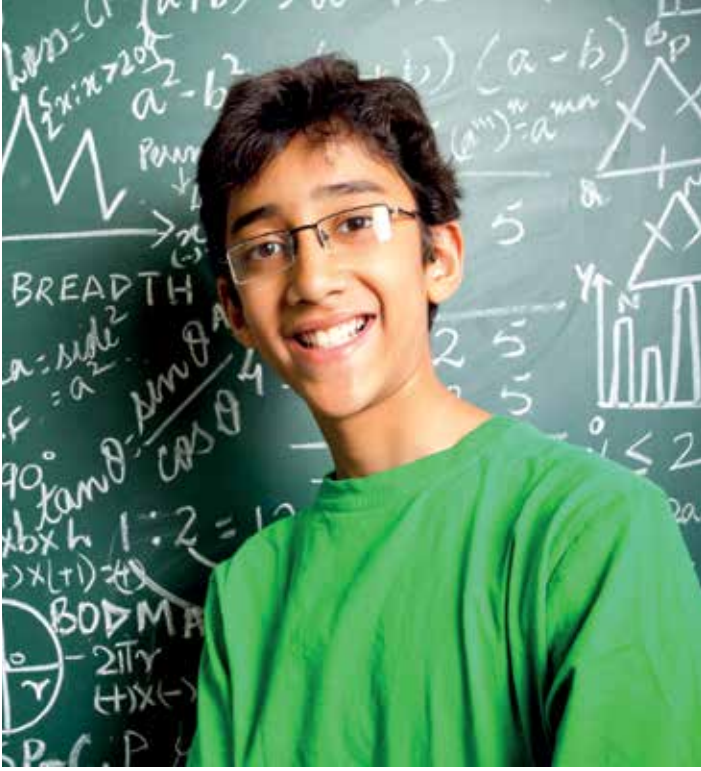
لو أردت أن أرسمه في لوحة، لرسمت شخصا مبتسما يفتح ذراعيه للعالم ويضمه لصدره، سواء كان في هذا العالم بحر أزرق جميل، أم بحر ميت

وانكفى على يدي محمد صلى الله عليه وسلم يقبلهما ودموعه تتحدر غزيرة. ولما أفاق قال يا محمد والله لقد سعيت إليك وما على وجه الأرض أبغض إلي منك، وإن لذهاب عنك وما على وجه الأرض أحب إلي منك. هذا هو الحب غير المشروط. أن تحب

أم بحر أحمر. قدوتنا في هذه الحياة رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد كان قلبه الشريف مفتوحا للعالم؛ الأصدقاء والأعداء. فوراء كل مواقفه وحياته صلى الله عليه وسلم نجد الحب بغير شروط. وكيف لا والحب فطرته، كما وصفه الأستاذ خالد

الدخول المدرسي مع ابتسامة أمل

بقلم رانية امجد
طالبة بالدراسات الإنجليزية،
سلك الماستر



وتزكية نفسياتهم وتحميسهم حتى لا يملوا من الدراسة، كل هذه الطرق والتحفيزات من طرف الأباء قد تساعد الأبناء على استقبال عام دراسي جديد مفعم بالإصرار والتحدي، لأن الجانب النفسي يلعب دوراً أساسياً في نجاح الحياة الدراسية للتلاميذ؛ لذلك فعلى المجتمع المدني القيام بحملات تحسيسية للإستعداد السليم للولوج المدرسي؛ ولما لا يوضع "يوم خاص بالإستعداد السليم والرشد للدخول المدرسي"، فهذا يا شباب لنتهياً لدخول مدرسي رشيد مليئاً بالأمل والتفاؤل، فالأمة الحرة هي التي في جمعيتها الكثير من العلم النافع لأبنائها؛ وأملنا الرقي بهذا الوطن العظيم جميعاً أباء وأمهات وأطر ومديرين ومجتمع مدني على حد سواء مصداقاً لقول الشاعر

أرقب النفس بالأمال أعلاها

مأضيق العيش لولا فسحة الأمل

نلاحظ في السنين الأخيرة مدى تشجيع الآباء وحث أبنائهم على الدراسة، وكيفية تهيئتهم نفسياً لإستقبال سنة دراسية جديدة وذلك عن طريق تلقين الأبناء بأن ما من شعب يرقى ويتقدم إلا بالعلم، وبأن أول منزل على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم من القرآن هي سورة "إقرأ" وأن هذا الدين العظيم كان وما زال وسيزال يحث على العلم؛ فالشباب عليهم الإقتداء بقصة سيدنا موسى مع الخضر وأنه من أجل التعلم سيمضي حقبا أي سنين طويلة دون ملل ولا كلل فمصداقاً لقوله صلى الله عليه وسلم: "أطلبوا العلم ولو في الصين"، "نوم على علم خير من صلاة على جهل" رواه أبو نعيم عن سليمان. "الناس رجالان عالم ومتعلم، ولاخير فيما سواهما"

وهنا أشير إلى دور الآباء في ترغيب أبنائهم وتحبيبهم للدخول المدرسي

الموسم الدراسي الجديد مشروع للتغيير الإيجابي

التلميذ أن يبدأ مسيرة جديدة وذلك باستثمار الفرصة المتاحة إليه لاستكشاف وصلل مهاراته الذهنية وأن يعزم على النجاح في أي لحظة يلج فيها الفصل الدراسي . أما إن كان الأمر يتعلق بموسم جامعي جديد فعلى الطالب - وهذا انطلاقاً من تجربتي الشخصية في الجامعة - أن يظل مقتنعاً في اختياراته وقراراته وأن يضع صوب عينه الغايات المتوخى تحقيقها من خلال الشعبة التي سيساير فيها الدراسات العليا . فالطالب المستقل لا يذوب في قرارات زملائه بشأن انتقاء الشعبة بل يصعد فوق التيار ويختار قراراته لصالح ذاته ، وعلى حساب قدراته التربوية . هكذا يغدوا تصورنا للسنة الدراسية الجديدة تصوراً يعد باستشراف مستقبل للتكوين والتنمية الذاتية ومحطة لتفعيل التغيير نحو الأفضل مع استدراك ما لم يتحقق في السنوات الفارطة .

للتحول من حسن إلى أحسن ، أو بالأحرى بداية لنهاية عادات سلبية واكتساب أخرى إيجابية هذه المسألة تنطبق أيضاً على التلميذ الراسب إذ حتى وإن سكرر نفس المستوى الدراسي فهذا لا يعني أنه سيبقى رهين نفس المرحلة التي قضاها في السنة الفارطة ، بل إن بمقدور هذا التلميذ أن يتعامل معها كفرصة لاستدراك ما فات وسد مجموعة من الثغرات . هنا يأتي الحديث عن التغيير الفعلي فبدل لوم الذات والتحصير على ماضي الرسوب في امتحان نهاية السنة ينبغي على



في كثير من الأحيان يلاحظ أن في صفوف شريحة معينة من التلاميذ على وجه التحديد نوع من الإرتباك والقلق بخصوص ظروف الإنتقال من سلك دراسي إلى آخر حيث التساؤلات عن ماهية البرامج المزمع تلقينها ، نوعية الأساتذة المشرفين على هذه العملية ، وكذا طبيعة أصدقاء الفصل الجدد

إنه لمن الطبيعي أن يراود التلميذ هذا الإحساس الذي سرعان ما يتلاشى عند الأسابيع الأولى من بداية الدراسة . إن الأساسي في موضوع كيفية استقبال السنة الدراسية الجديدة يكمن في اعتبار هذه الأخيرة نقطة



محسن الحجامي
طالب

يعد الالتحاق بموسم دراسي كان أو جامعي بمثابة الإقبال على مشروع لتكوين الذات واكتساب كفايات تعليمية جديدة لدى الفرد . فبعد الإستمتاع بفترة إجازة كاملة خلال فصل الصيف وأخذ القسط الكافي من الراحة البدنية والذهنية يستعيد الفرد دفعة معنوية عالية تجعله مهيباً للإقبال على سنة كلها جهد ومثابرة .

المدارس والجامعات يعدوا مجرد نجاح في الحياة الدراسية بينما هوية الشاب المواطن والغيور على بلده لازالت مستقرة في اليابان وكوريا الجنوبية وبعض الدول التي جعلت من المدرسة قاعدة أساسية للنمو والنهضة في مختلف الميادين ؟ كلها أسئلة تتردد بكثرة على ألسنة المثقفين وصناع القرار لكن تبقى الإجابة عنها رهينة بمدى رغبة مختلف الفاعلين في جعل المدرسة قاطرة نمو في مختلف الميادين.

يبقى التساؤل مطروح، ويبقى الأمل يحذوا الجميع من أجل رؤية غد أفضل تتضافر فيه جهود جميع الفاعلين رغبة منهم في رؤية دخول مدرسي بحلة جديدة وبأهداف مسطرة وقابلة للتحقيق على أرض الواقع، تكوين شباب نموذجي تظهر عليه ملامح وصفات القادة كغفل بالقول بأننا على الطريق الصحيح وأن التنمية البشرية أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة المغاربة وأفكارهم وأن النجاح بات مسألة وقت و رهان مجتمع،

الفوضى والشغب داخل القسم ، لأن السبب الذي أتى به إلى هناك يبدو مختلفا قليلا ، فمستقبله لم تظهر معاملة في المدرسة ليجعل منها مكانا آخر للعب واللهو . كلها شخصيات تعبر عن واقع، عن أفكار وآمال تبعث بالبعث إلى العمل أكثر في سبيل النجاح وتوهم البعض بأن حينه إلى الشارع أسمى مما يحصل بين أسوار المؤسسة التعليمية، أمام هذا الواقع الغريب يبقى التساؤل المطروح هو: هل استطاعت المدرسة إنجاب شباب مواطن صنع استطاعت المدرسة صنع قادة قادرين على مواجهة الواقع والدفن بالبلد نحو الأمام، اقتصا ديا واجتماعيا ؟ هل باستطاعة هؤلاء مواكبة عمل مختلف الفاعلين في سبيل تحقيق تنمية مستدامة أم أن تخرجهم من

داخل كل فصل، كل تلميذ يعرف مكانه ، البعض يقصد الصفوف الأمامية رغبة منه في التلقي بشكل أفضل والاستيعاب أكثر ، والبعض ممن عرف عليه الخجل يستقر في وسط الصف ويستمتع لتوجيهات وشرح الأستاذ بدون إثارة



مشاكل ، بينما البعض الآخر اختار الاصطفاف في الصفوف الأخيرة ، وهو على استعداد لإثارة

لعلنا انتابتي مشاعر غريبة بعد كل دخول مدرسي جديد ، هي نفس المشاعر التي انتابتي منذ أول يوم في المدرسة ، لحظات من ذاكرة كل تلميذ عاشت معه منذ غرف الحضانة الصغيرة وكبرت معه إلى أن صار شابا، هي لحظات تعود معها عجلة المدرسة للدوران من جديد ويعود فيها التلاميذ إلى أقسام الدراسة وكلهم أمل ورغبة في النجاح والتفوق لرسم معالم مستقبل كبير وحافل ، حركة دوّوبة في المكتبات ومحلات بيع الكتب والأدوات المدرسية ، الآباء يحملون على عاتقهم مسؤولية شراء كتب ومستلزمات الموسم الدراسي الجديد و كل أب يمني النفس في رؤية ابنه متوقفا محتفى به في آخر السنة واسم العائلة يتردد في معظم أرجاء المدرسة ليصير بذلك أبا نموذجيا في التربية يحتذي به الجميع .

منذ أول يوم من الدراسة يخيل لك أنك أمام طواير عسكرية مصفرة

HOLMONA
www.HolmonaStudent.com
من تلميذ عادي، إلى تلميذ متفوق ... إلى تلميذ مبدع



www.HolmonaStudent.com

Une éducation internationale pour des carrières internationales

« L'Université Al Akhawayn m'a offert une exposition mondiale à travers son corps administratif, professoral et étudiant pluriculturel, ainsi que son modèle d'enseignement.

En plus de mes études, j'ai eu l'opportunité de participer à des programmes d'échanges aux Etats-Unis qui m'ont permis de comparer positivement mon niveau académique avec celui de mes camarades dans les universités les plus prestigieuses.

L'Université Al Akhawayn m'a équipé d'un excellent diplôme universitaire et d'une excellente expérience globale qui m'a aidé à exceller dans l'un des milieux professionnels les plus compétitifs au monde. »

Hasnaa Kebouri (promotion 1998)
Head of Monitoring and Reporting
Program Management Office
The General Secretariat of the Executive Council of Dubai

www.aui.ma/admissions

[facebook.com/AIAkhawayn](https://www.facebook.com/AIAkhawayn)



غير معتقداتك أولا !!



المدرّب عبد المجيد إبروي
مدرّب في التنمية الذاتية والأداء العالي

إنك ستعثر على أصدقاء جدد بكل تأكيد، فلكل طريق سالكوه..

7 ما ذا لو فشلت ؟ "قد أبذل جهدا كبيرا ثم تكون النتائج مخيبة للأمل" هذه الفكرة غالبا ما تتم عن خوف دفين من الفشل. هنا أذكرك أن أغلب ما تخاف منه لا يقع..هفي نهاية المطاف، إذا رفعت مقاييسك، بالتأكيد ستحصل على نتائج أفضل بكثير من تلك التي كنت ستحصل عليها إذا لم تفعل. لا بأس في أن تخاف من الفشل، لكن حاول أن تجعل خوفك هذا صديقا يساعدك على بذل مجهود أكثر وأكثر حتى ترفع من احتمالات نجاحك.

ابدأ الآن..قرر، خطط واعمل وعينك على المقدمة، فأنت بالفعل تستحق أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة..

ألا وهو الإستسلام والهزيمة. حاول مرة أخرى، لكن مع استجماع كل عوامل النجاح. تعلم، خطط، نفذ وتابع خططك إلى أن تصل إلى هدفك. وتذكر أن الماضي ليس هو المستقبل. لذا، قرر اليوم، بل والآن، أن تخط لك قصة حياة جديدة عنوانها التميز. والصف الأول.

5 الظروف لا تساعدني : "الأساتذة، والنظام التعليمي والأسرة..كلها عوامل لا تساعد على التفوق أصلا..". قد يكون ذلك صحيحا، لكن مسؤولية حياتك بيدك أنت. اجعل من الأمر تحديا، واعمل على النجاح رغم هذه الظروف. فلا قيمة أصلا للنجاح إذا كانت الطريق مفروشة بالورود !! اعمل على النجاح، وأنت موقن أنك أكبر بكثير من هذه الظروف مهما كانت.

6 قد أفقد أصدقائي : "أريد أن أغير من طريقي في الدراسة، وأن أرفع من الإيقاع الذي أتبعه، ولكن هذا سيجعل كل أصدقائي ينصرفون عني..". إن كان هذا ما تخشاه، فتذكر أن الصديق الحقيقي هو الذي يدعمك ويساعدك على النجاح. ثم

عشرات الوسائل التي تساعدك على اكتشاف طرق رائعة لتدرس بذكاء ويجهد أقل وفعالية أكبر. ابحث، تجد ..!

2 لا أستطيع : "أريد أن أكون في المقدمة، لكنني أشك في قدرتي على ذلك". من قال أنك لا تستطيع ؟ لهل فعلا لا تستطيع أم أنك حقيقة لا تريد ؟ كن صريحا مع نفسك. واعلم أنك إذا أردت حقا، فإن لك ما يكفي من القدرات لتجعل هدفك حقيقة لا جدال فيها. حدد بالضبط ما الذي يجعلك تعتقد أنك لا تستطيع ثم عالج هذا الأمر، وتقدم نحو هدفك..

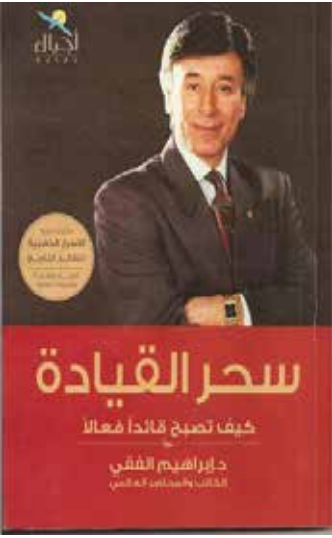
3 لست ذكيا بما يكفي : حتى لو افترضنا أن هذه الفكرة صحيحة، فمن قال بأن النجاح يعتمد فقط على الذكاء ؟ ! أغلب الناجحين على مر العصور يجمعون على أن مساهمة الذكاء في النجاح لا تتعدى الـ 10%، في حين يستأثر الجهد الذكي والمنظم بحصة الأسد.

4 حاولتُ مرارا ولكنني فشلت : حاول مرة أخرى بل وحاول آلاف المرات لو اقتضى الأمر. لأنك -إن لم تفعل- ستجد نفسك أما خيار مرير،

أنت الآن مقبل على سنة دراسية جديدة. وإذا قرأت مقالي السابق في هذه المجلة الرائعة، فإنك لن تستغرب إذا ما قلت لك أن أهم نصيحة يمكن أن أقدمها لك، لتضمن سنة دراسية استثنائية، هي : العب لتفوز ! نعم، العب لتكون في المقدمة. في المرتبة الأولى !! ولتحقق هذا الهدف، تحتاج إلى تغيير إيجابي على مستويين متلازمين : التفكير والسلوك. أقصد بالسلوك تلك الإستراتيجيات والتقنيات التي ستعمل بها من أجل نتائج أفضل. وأقصد بالتفكير مجموع الأفكار والمعتقدات والقيم التي تخص علاقتك بالدراسة، وبالتعلم بشكل عام. ثم دعني أخبرك أن عامل التفكير أهم وأخطر في تحديد مدى تحقيقك لهدفك. وفيما يلي سأحدث عن نقطة هامة جدا على مستوى التفكير، ألا وهي المعتقدات. قد تكون لديك إرادة قوية لتحمل المراتب الأولى، لكن إذا كانت معتقداتك لا تدعمك في ذلك، فيؤسفني أن أقول لك أن النتائج ستكون غير سارة بالنسبة لك. لماذا ؟ باختصار، لأن معتقداتك تؤثر على قدراتك، ثم على أفعالك وسلوكياتك، وبالتالي على النتائج التي تحصل عليها-وهنا تكمن خطورة المعتقدات-. وبالتالي، إذا أردت أن تحصل على نتائج رائعة، فلا بد أن تغير معتقداتك السلبية. أقدم لك فيما يلي أخطر 7 معتقدات يمكن أن تكون لديك فيما يتعلق بالدراسة، ثم أفكارا سريعة لتجاوزها :

1 لا أعرف : "أريد أن أكون في المقدمة، لكن ليس لدي فكرة عن التقنيات أو الإستراتيجيات التي يجب اتباعها". إذا كان هذا مما تفكر فيه، فدعني أقول لك أن العلاج الوحيد لكونك لا تعرف هو أن تتعلم ! هناك

تلخيص كتاب سحر القيادة للدكتور ابراهيم الفقي



• شعلة التحفيز التحفيز كما يعرفه د. دينيس واتلي في كتابه (التحفيز من الناحية النفسية) هو حالة تكونه رغبة المرء منا، فعندما تسيطر عليك رغبة ما، او تود تحقيق هدف معين بشكل كبير فإنك في هذه الحالة تكون محفزا بشكل كبير وبالتالي تكون تصميمك على بلوغ هدفك كبير وغير قابل للاخفاق.

الانواع الثلاثة للتحفيز

× حافظ البقاء. × محفزات خارجية. × تحفيز داخلي.

الاسباب الخمسة التي تجعل من عملية التحفيز بالغ الاهمية

× الانتماء. × الالتزام بالمواعيد. × اداء عالي الجودة. × تصدير المسؤولية. × حالة عامة حيوية.

كيف تحفز موظفيك؟

× الاطراء. × المكافاة. × الارتقاء في السلم الوظيفي. × اقامة الدورات بشكل دوري. × اعلمهم مساحة من الحرية. × اشركهم معك في صياغة اهداف الشركة. × اجتماعات الانجاز. × اشركهم في صنع بعض القرارات. × التفويض الفعال. × حقق احلامهم العملية. × اخبرهم بمنحنيات الطريق. × وقته ايضا مهم. × لاتنس للمسات الانسانية. × اصنع التحديات. × انتبه لتصرفاتك.

كيف تحبط مرؤسيك؟

× اشعرهم بعدم الاستقرار. × الوعود الوهمية. × الغبن وعدم التقدير. × عدم الاحترام. × الدكتاتورية. × الروتين. × الاوامر المتضاربة. × عدم العدل. × طبيعة شخصيتك.

كيف تحفز نفسك؟

× نمي نفسك دائما. × ضع اهداف مثيرة. × استرخ قليلا. × ملتقى العباقر. × دفتر الانجازات.

قوة التغيير

جل البشر يخشون من التغيير، الغالب الاهم منهم يريد ان يبقى الحال على ما هو عليه، حتى وان تمنى البعض التغيير وردد انه يلطمح اليه، تجده اضعف الناس في اتخاذ القرار او القيام بمبادرة ايجابية نحو التغيير للافضل. ان التغيير احد اهم سلوكيات القادة والناجحين. يقول المفكر الفرنسي جان جاك روسو) ان لكل انسان الحق في ان يغامر بحياته في محاولة منه لانقاذها) فما الذي يمنعا من القيام بتلك الرحلة، وشد الرحال الى ارض التغيير والتجديد؟

اهم انواع الموانع الرئيسية امام التغيير

× الشك. × الخوف من المخاطرة. × الروتين والتعود. × الرهبة والخوف. × الاعتراض الاجتماعي.

كيف يمكنني تقبل التغيير والتعامل معه بمرونة؟

× اجعل التغيير منهج الحياة. × كن متحررا. × غير حتى الاثاث.

ادارة الضغوط والتوتر

ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون مجابهة التوتر يموتون باكر (الليكسيس كارلايل. المرء الذي يجد ويعمل ويكدح يجب ان يواجه ضغوطا، كما يجب ان يصاب بالتوتر. وان الاسلوب الامثل في التعامل مع التوتر والضغوط هو تقبلها كامر واقع مادامت في حدود معينة وتساعدنا على شحن الهمة والانتباه الى ما نريد. يقول د. بيتر هانسون في كتابه) متعة التوتر (القليل جدا والكثير جدا من التوتر يضرنا) فالتوتر الزائد يقلل من انتاجية المرء ويحطم ثقته في نفسه ويفقده التركيز. بينما التوتر الضئيل جدا، فإنه لا يحفز ولا يحرك في المرء الدافعية للعمل والانجاز.

(القادة يولدون ولا يصنعون)

عبارة قديمة انتشرت في القرون الاولى ، تلك القرون التي كان الملك فيها يولد ملكا، والامير يحمل لقبه وفي المهد، بيد ان هذه المقولة فقدت مصداقيتها، نظرا لظهور قادة غيروا مجرى الحياة بالرغم من ان نشاطهم كانت شديدة التواضع والبساطة . وبتامل حالهم وبدراسة لمنحنى حياتهم وجد ان هؤلاء القادة تعلموا واصقلوا مواهبهم القيادية حتى اصبحوا بالفعل قادة نابهين. لكل شخص في الحياة اسلوب وشخصية خاصة. كذلك القادة، لدى كل منهم نمط واسلوب في تعامله وفي المجمل هناك اربع انماط للقيادة.:

1- الرئيس- شخص يعقد جمعا من البشر، يؤمن بقدرته وعقليته، يرى انه دائما على صواب، بوطاعته واجبة، والا فالجحيم ينتظره.

2- الرئيس الفاعل- شخص عملي لا يثق الا بنفسه. لا يفاوض احدا كي يقوم باعماله نيابة عنه، لكنه شخص مجتهد، مخلص، واسع المعرفة والخبرة.

3- المدير- رجل يؤمن بدستور الشركة، يبده عمله من وضع الحملة، وينتهي عند التنفيذ، مروراً باطاء الاوامر وامتابعة والاشراف.

4- القائد- رجل مبدع، ماهر في وضع الخطة والرؤية وفي تنفيذها متميز وفي ادكاء روح الحماسة والتحفيز في موظفيه وزملائه، يتواصل بشكل مبهر، مرن اتجاه المشكلات، يهتم بالجانب الانساني لذلك يحبه الجميع.

سمات القائد الفعال

- 1- التخطيط. ان القائد يمضي 80% من وقته في التخطيط 20% في التنفيذ.
- 2- التنظيم. القائد يعمل في محيط منظم منضبط، وهو يمتاز بالتنظيم من جميع نواحيه.
- 3- اتخاذ القرار. القائد يصنع الحدث لا ينتظر ما يحدث.
- 4- الذكاء الاجتماعي. ماهر في تواصله مع الاخر، يعرف كيف يوصل رسالته للاخر، كما انه مستمع جيد، ومحاور رائع.
- 5- التفويض. يعرف كيف يفوض.
- 6- يمتلك رؤية ثابتة. يرى مالا يراه الاخرين يتقبل النقد الموجه الى خيالاته.
- 7- التحفيز. قادر على بث روح الحماسة والتحفيز في نفوس اتباعه.
- 8- الثقافة. غزير المعرفة، على درجة عالية من العلم.
- 9- الثقة. لا يوجد قائد مزعزع الثقة.
- 10- الالتزام بالخطوط. شديد الالتزام بالخطوط التي يضعها.
- 11- الالتزام الخلق. تعد هذه الصفة اهم واقوى خصائص القائد الناجح.
- 12- الذكاء العقلي. لا يشترط ان يكون القائد عبقريا لكنه يجب ان يتمتع بذكاء فوق المتوسط.

الاسرار السبعة للقائد

• انت صاحب قرارك القيادة هي فن اتخاذ القرار، فإذا كان عامة البشر يلجئون الى اتخاذ قرارات يومية، تتعلق بشتى امورهم الحياتية، فان القائد يلجأ الى اتخاذ قرارات مصيرية، قد تذهب به وبأتباعه الى قمة النجاح، او تلقي بهم على حصيرة الفشل. كيف تتخذ قرارا خاطئا؟ ليس هناك ثمة خطأ في عنوان هذه الفقرة، ان القرارات الخاطئة لها اسباب ودوافع ومنها:

- 1- الغضب. - 2- ركوب جواد الازهاق. - 3- تتبع هواك. - 4- رواد الرهبة. - 5- المؤثرات الخارجية. - 6- المثالية الزائدة. - 7- الوقت الخطأ.

المفاتيح التسعة لاتخاذ قرارات قوية وفعالة.

× اجعل اتخاذ القرار اسلوب حياة. × لتكن لك عين على ذاتك. × استشر. × البس حذاء اخر. × جرد الحق من المشاعر. × لست صواب على طول اخط. × القرار لا يكون قرارا الا بافعاذه. × تابع قرارك حتى النهاية. × القرارات صنعت لتيسير العمل.



من تلميذ عادي, إلى تلميذ متفوق... إلى تلميذ مبدع.

www.HolmonaStudent.com



CASABLANCA

4 lotissement la colline 1,
immeuble Makatib Assalam,
2ème étage, Appt 5, Sidi Maarouf
Tél.: 05 22 786 758 - Fax : 05 22 78 67 65



TANGER

Avenue Mohamed V, Résidence Beethoven
I, N° 71, 2ème étage . Tanger - MAROC
Tél.: 05 39 944 025

LIVE. LEARN. EXPLORE.

Al Akhawayn University in Ifrane is committed to educating the future citizen-leaders of the world through a unique globally-oriented, liberal-arts curriculum, based on the American system, with cutting-edge educational and research programs including continuing and executive education in an international campus in Morocco.

www.aui.ma



facebook.com/AlAkhawayn

