



جمعية رواء
للفتيات بتبوك



ساعة رواء

لقاءات رمضانيّة

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك



فكرة برنامج ساعة رواء

توعية الفتيات بمهارات شخصية متنوعة، وتوجيهها نحو التغيير نحو الأفضل من خلال اللقاءات المقدمة تحت إشراف خبيرات مختصة.

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك



أهداف برنامج ساعة رواء

- ♦ توعية الفتيات بأهمية الأهداف وترتيب الأولويات.
- ♦ توعية الفتيات بكيفية التغيير نحو الأفضل.
- ♦ توعية الفتيات بمهارة التوازن في مجالات الحياة.
- ♦ توعية الفتيات بمهارة إدارة الضغوطات.
- ♦ توعية الفتيات بمهارة الذكاء الاجتماعي.

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

لقاءات برنامج ساعة رواء



مهارات الذكاء
الاجتماعي
د : رسمية الغامدي

التوازن في الحياة
أ : نجاة مخاشن

إدارة الضغوط
د : نورة النملة

رمضان محطة
انطلاقة
أ : ابتهاج العبدلي

تحديد الهدف وترتيب
الأولويات
أ : ابتسام الحمودي

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

طريقة سير برنامج ساعة رواء

- 1 **مرحلة التخطيط** وتحديد الاحتياجات الأولية .
 - ♦ استلام الدعم المادي وتوفير الكادر اللازم لإعداد خطة عمل وموازنة مالية .
 - ♦ تحديد وسيلة اللقاء واحتياجاته .
- 2 **مرحلة التنفيذ** : فرز المواضيع الأولية والتنسيق مع الخبراء المختصين .
 - ♦ نشر الإعلانات وفتح باب التسجيل حسب اليوم الخاص باللقاء .
- 3 **التنفيذ عن بعد** .
 - ♦ طرح استبان تقييم رضا المستفيد .
 - ♦ إعداد التقرير الختامي لكل لقاء .

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
للفتيات بتبوك
تأسست ١٩٩٤

ساعة رواء
لقاءات رمضانية

٨ رمضان
د/ نورة النملة
إدارة الضغوطات

٤ رمضان
أ/ ابتهاج العبدلي
رمضان محطة انطلاقاً

١ رمضان
أ/ ابتسام الحمودي
تحديد الهدف وترتيب الأولويات

١٦ رمضان
د/ رسمية الغامدي
مهارات الذكاء الاجتماعي

١٢ رمضان
أ/ نجاة مخاشن
التوازن في الحياة

١١:٣٠ م - ١٠:٣٠ م | الفئة المستهدفة للفتيات 15-30 سنة
عن بعد بواسطة zoom
جميع اللقاءات مجانية
رابط التسجيل

0504209642 | @rewaagirl

الإعلان التعريفي

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك



فريق العمل

المحاسبة والتدقيق المالي :
الإعداد للبرنامج والإشراف
والمتابعة

نورة العطوي

المديرة التنفيذية :
الإشراف العام

عائشة النجعي

فريق التنظيم - فريق اللجنة
الثقافية

المتطوعات

مديرة وحدة المشاريع :
الإعداد للبرنامج والإشراف
والمتابعة

دلal السكيني

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
للفتيات بتبوك
١٤٤٤ هـ

ساعة رواء

تحديد الهدف وترتيب الأولويات

أ/ ابتسام الحمودي

10:30 م - 11:30 م | 1443/9/1 هـ

الفترة المسهودة للفتيات 15-30 سنة

عن بعد بواسطة zoom

رابط التسجيل

0504209642 | @rewaagirl

اللقاء الأول : تحديد الهدف وترتيب الأولويات

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

تفاصيل اللقاء الأول



وقت البرنامج

اليوم : الأحد ١/٩/١٤٤٣هـ
الساعة : ١٠ : ٣٠ م - ١١:٣٠ م



وسيلة اللقاء برنامج (Zoom)



الفئة المستهدفة

الفتيات
من عمر (١٥ - ٣٠) سنة



مقدمة اللقاء

أ: ابتسام الحمودي



الموضوع

تحديد الهدف
وترتيب الأولويات



الأعداد

التسجيل : ٩٣

الحاضرات : ١٨

الاستبانة المسلمة : ٨

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

صور من اللقاء

تحديد الهدف وترتيب الأولويات

توصيات أخيره

- ✓ كلما تأخرت في القيام بأمر ينبغي عليك القيام به الآن.. زاد احتمال عدم القيام به أبدا
- ✓ بدلا من القيام بأشياء كثيرة ، احرص على القيام بأشياء أقل لكن ذات قيمة أعلى
- ✓ الشخص الذ يعرف ترتيب أولوياته سيكون لديه فائض من الوقت
- ✓ البوصلة قبل الساعة
- ✓ إدارة الأولويات أسلوب حياة، ركز على ماتستطيع فعله، وما تملكه في الحياة.
- ✓ اسأل نفسك: مالذي يحرك يومي؟ المهم أم العاجل؟

0551015147 للاستفسار @obtsam_ahmoudy @Maiziba @obtsam_ahmoudy

غير عاجل	عاجل
II <ul style="list-style-type: none">• الإجراءات الوقائية• بناء العلاقات• العناية بالفرص الجديدة• التخطيط• العناية بالصحة واللياقة الجسدية• القراءة وتطوير الذات خطط	I <ul style="list-style-type: none">• الأزمات• المشكلات الطارئة• الوقت المحدد لأداء مهمة deadline• مشكلات الإنتاج أنجز
VI <ul style="list-style-type: none">• الانترنت والتليفزيون• الألعاب الإلكترونية• النوم المبالغ فيه• الأنشطة الهامشية• المشتتات أترك	III <ul style="list-style-type: none">• بعض الاجتماعات واللقاءات• الفعاليات الرانجة كالحفلات• بعض الإيميلات أو المكالمات• المهام الموكلة إليك في غير مجال التخصص أو الاهتمام فوض

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

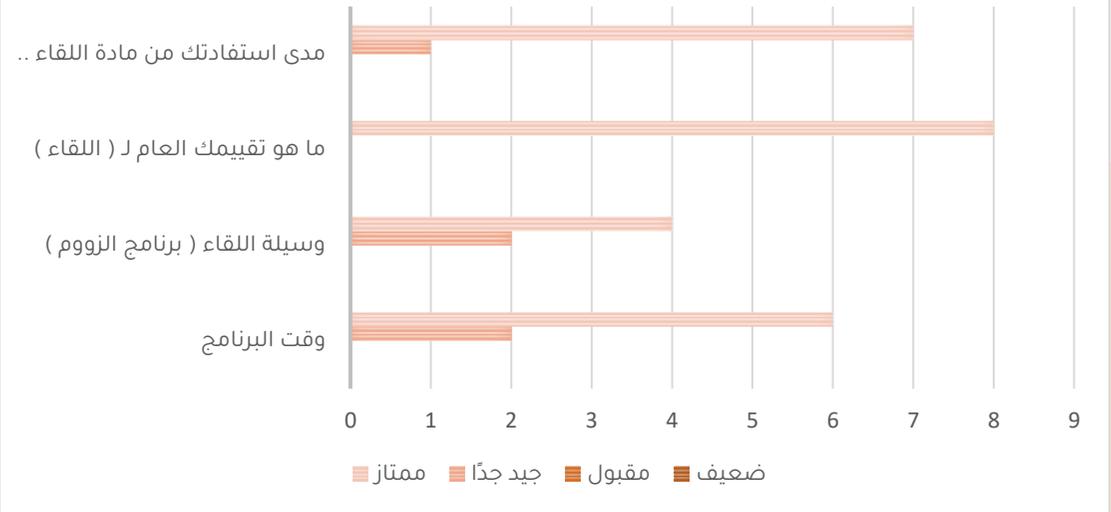
استبان تقييم رضا المستفيد (اللقاء الأول)



متوسط رضى المستفيد

٩٤ %

استبان تقييم



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
للفتيات بتبوك
١٤٤١ هـ

ساعة رواء

رمضان محطة انطلاق

أ/ ابتهاج العبدلي

10:30 م - 11:30 م | 1443/9/4 هـ

الفترة المستهدفة للفتيات 15-30 سنة

عن بعد بواسطة zoom

رابط التسجيل

0504209642 | rewaagirl

اللقاء الثاني : رمضان محطة انطلاق

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

تفاصيل اللقاء الثاني



وقت البرنامج

اليوم : الأحد ٩/٤ /١٤٤٣هـ
الساعة : ١٠ : ٣٠ م - ١١:٣٠ م



وسيلة اللقاء برنامج (Zoom)



الفئة المستهدفة
الفتيات
من عمر (١٥ - ٣٠) سنة



مقدمة اللقاء
أ: ابتهاج العبدلي



الموضوع
رمضان محطة
انطلاقة



الأعداد

التسجيل : ٤٥
الحاضرات : ٥٠
الاستبانة المسلمة : ٢٤

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

صور من اللقاء



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

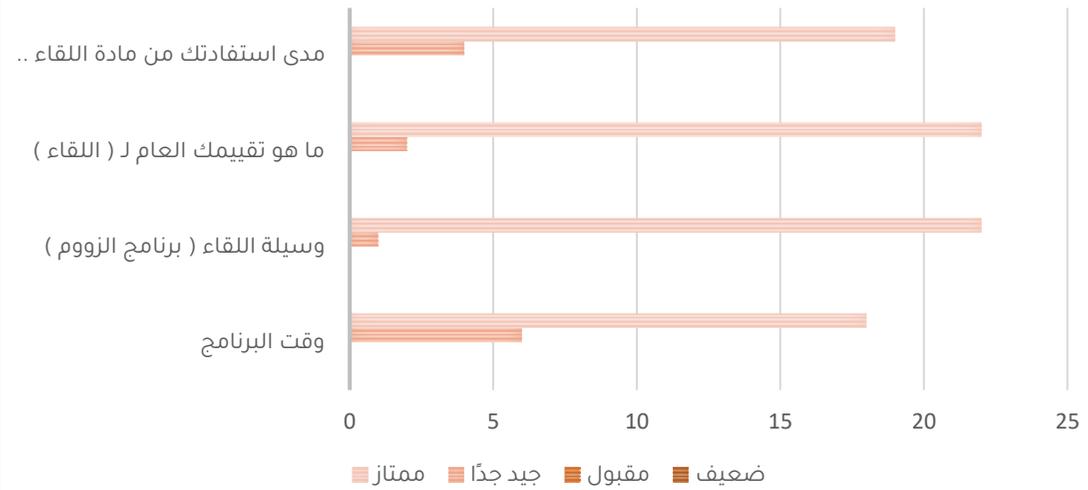
استبان تقييم رضا المستفيد (اللقاء الثاني)



متوسط رضی المستفيد

96 %

استبان تقييم



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
للفتيات بتبوك
عمرح ١٤٤٤

ساعة رواء

إدارة الضغوطات

د/ نورة النملة

10:30 م - 11:30 م | 1443/9/8 هـ

الفة المستهدفة للفتيات 15-30 سنة

عن بعد بواسطة zoom

رابط التسجيل

0504209642 | rewaagirl

اللقاء الثالث : إدارة الضغوطات

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

تفاصيل اللقاء الثالث



وقت البرنامج

اليوم: السبت ٨ / ٩ / ١٤٤٣هـ

الساعة: ١٠:٣٠ م - ١١:٣٠ م



وسيلة اللقاء

برنامج (Zoom)



الفئة المستهدفة

الفتيات

من عمر (١٥ - ٣٠) سنة



مقدمة اللقاء

أ: نورة النملة



الموضوع

إدارة الضغوطات



الأعداد

التسجيل : ٣٣

الحاضرات : ٨٠

الاستبانة المسلمة : ٢٤

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

صور من اللقاء



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

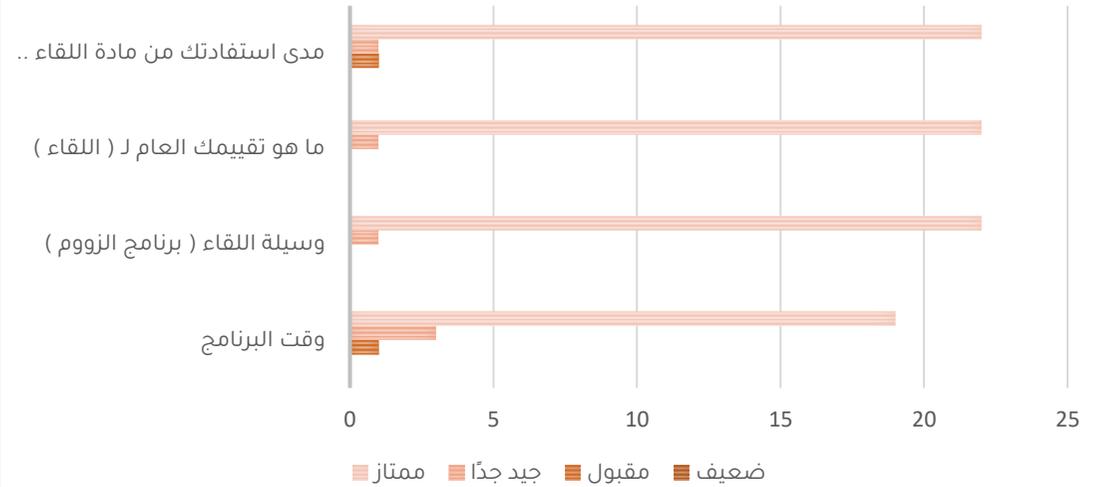
استبان تقييم رضا المستفيد (اللقاء الثالث)



متوسط رضى المستفيد

% ٩٦

استبان تقييم



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
للفتيات بتبوك
تصريح ١٧٤٤

ساعة رواء

التوازن في الحياة

أ/ نجاة مخاشن

10:30 م - 11:30 م | 1443/9/12 هـ

الفترة المسبقة للفتيات 15-30 سنة

عن بعد بواسطة zoom

رابط التسجيل

0504209642 | rewaagirl

اللقاء الرابع : التوازن في الحياة

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

تفاصيل اللقاء الرابع



وقت البرنامج

اليوم: الأربعاء ١٢ / ٩ / ١٤٤٣هـ

الساعة: ١١:٣٠ م - ١٢:٣٠ م



وسيلة اللقاء برنامج (Zoom)



الفئة المستهدفة

الفتيات

من عمر (١٥ - ٣٠) سنة



مقدمة اللقاء

أ: نجات مخاشن



الموضوع

التوازن في الحياة



الأعداد

التسجيل : ٢٠

الحاضرات : ٣٣

الاستبانة المسلمة : ١٧

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

صور من اللقاء



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

استبان تقييم رضا المستفيد (اللقاء الرابع)



متوسط رضی المستفيد

% ٩٦

استبان تقييم

مدى استفادتك من مادة اللقاء ..

ما هو تقييمك العام ل (اللقاء)

وسيلة اللقاء (برنامج الزووم)

وقت البرنامج

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18

ممتاز جيد جدًا مقبول ضعيف

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

جمعية رواء
تسعين ١٤٤٤

ساعة رواء

مهارات الذكاء الاجتماعي

د/ رسمية الغامدي

10:30 م - 11:30 م | 1443/9/16 هـ

الفترة المسبقة للفتيات 15-30 سنة

عن بعد بواسطة zoom

رابط التسجيل

0504209642 | rewaagirl

اللقاء الخامس : مهارات الذكاء الاجتماعي

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

تفاصيل اللقاء الخامس



وقت البرنامج

اليوم: الأحد ١٦ / ٩ / ١٤٤٣هـ

الساعة: ١٠:٣٠ م - ١١:٣٠ م



وسيلة اللقاء برنامج (Zoom)



الفئة المستهدفة الفتيات

من عمر (١٥ - ٣٠) سنة



مقدمة اللقاء د: رسمية الغامدي



الموضوع مهارات الذكاء الاجتماعي



الأعداد

التسجيل : ٣٢

الحاضرات : ٧٠

الاستبانة المسلمة : ٢٦

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

صور من اللقاء



خصائص الذكاء الاجتماعي:

- § الثقة بأنك تتصرف على طبيعتك.
- § فهم الحياة، معرفة الوجهة التي تسير فيها.
- § الاهتمام الدائم بالآخرين.
- § احترام الآخرين.
- § التعاطف والقدرة على قراءة لغة الجسد واستخدامها للقيام بهذا الأمر.
- § معرفة الوقت المناسب للكلام والإصغاء.
- § التوجه الإيجابي.

رسمية ال روهان



كلنا أذكىاء

لكن أي أنواع الذكاء لديك؟

Unmute Start Video Share Participants 70 More



ضعف العلاقات الإنسانية
وفاة/ القراض/ جمود



الكثير من الأخبار السلبية



ضياع الأوقات



غياب المصادر وكثرة الشائعات



تدعيم النرجسية

رسمية ال روهان

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

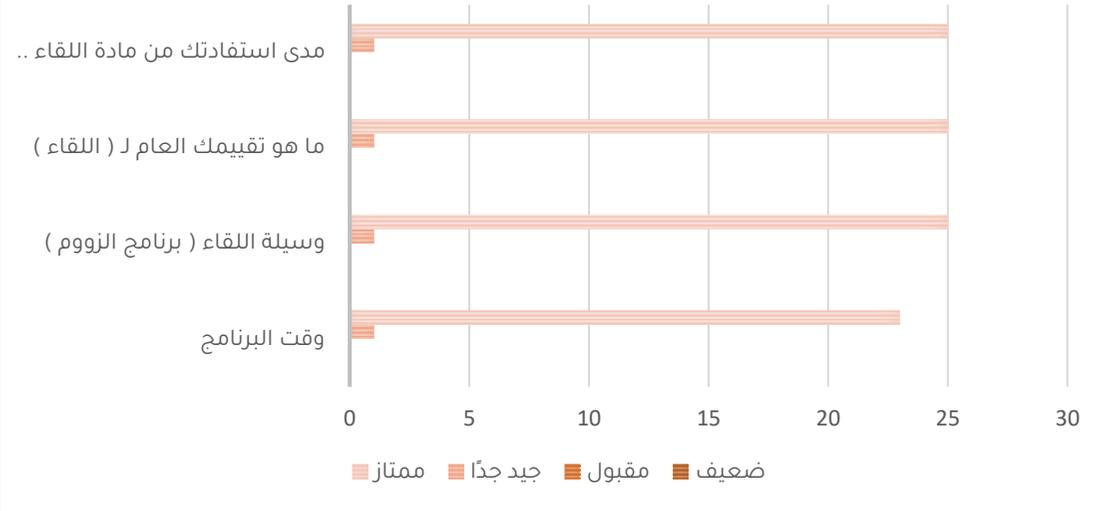
استبان تقييم رضا المستفيد (اللقاء الخامس)



متوسط رضى المستفيد

٩٨ %

استبان تقييم



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

احصائيات ساعة رواء للفتيات

عدد اللقاءات

٥ لقاءات

عدد الخبيرات

٥ خبيرات



التسجيل

٢٢٣ طلب تسجيل

الحضور الفعلي

٢٥١ حاضرة



تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م



جمعية رواء
للفتيات بتبوك

من ثمرات البرنامج

توعية الفتيات بمهارات شخصية متنوعة، وتوجيهها نحو التغيير نحو
الأفضل
من خلال اللقاءات المقدمة تحت إشراف خبيرات مختصة.

تقرير برنامج ساعة رواء لعام ٢٠٢٢ م