

تمكين



جمعية رواء
للمتبات بتبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

تقرير مشروع

تمكين

من ١١ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ٣١ - ١٢ - ٢٠٢٥ م

تمكين



جمعية رواء
للمتبات بنوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمكين



المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنزل البركات، والصلاة والسلام على خير الخلق أجمعين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين انطلقاً من رؤية جمعية رواء للفتيات بتبوك الهادفة إلى "تمكين الفتاة نحو قيادة تنموية طموحة"، واستناداً إلى رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ في دعم تمكين المرأة وتعزيز مشاركتها الفاعلة في التنمية الوطنية، جاءت فكرة مشروع التمكين الذاتي كإحدى المبادرات النوعية الرامية إلى بناء قدرات الفتيات، وتزويدهن بالمهارات والمعارف التي تؤهلن للريادة والمشاركة المجتمعية الفاعلة. ويأتي هذا المشروع بدعم كريم من بنك الجزيرة ضمن برامجه في المسؤولية المجتمعية، إيماناً منه بدور المؤسسات التنموية في تمكين الأفراد وإحداث أثر مستدام في المجتمعات المحلية. ويسعى المشروع إلى توفير بيئة تنموية آمنة ومحفزة، تُعزز من ثقة الفتاة بنفسها، وتُنمي قدراتها القيادية والمهنية، بما يُمكنها من اتخاذ قرارات واعية تُسهم في تحسين جودة حياتها ومجتمعها.

تمكين



جمعية رواء
للفتيات تبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

فكرة المشروع

يسعى المشروع إلى تمكين الفتيات ذاتيًا عبر تطوير مهاراتهم الحياتية والاجتماعية، بما يعزز من قدرتهن على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، والمشاركة الفاعلة في المجتمع . وتأهيلها لسوق العمل ويتم تنفيذ ذلك من خلال مسارات تدريبية ممنهجة تركز على التطبيق العملي، والمعرفة النظرية، والتحفيز الذاتي، إلى جانب استخدام مقاييس تقييم وجلسات استشارية لدعم رحلة التمكين بشكل تكاملي وفعال.

ينقسم المشروع حسب الفئة العمرية إلى فئتين :

- **الفئة الأولى:** للجامعيات والخريجات من الفتيات ١٩-٣٩ في تبوك ويمر بمستويين :
المستوى الأول " مشروع سبر " يركز على تعزيز الوعي الذاتي ومهارات الذكاء العاطفي والمرونة النفسية لدى الفتيات بما يساهم في تحسين نظرة الفتيات لذواتهن وينمي من قدرتهن على تحقيق أهدافهن .
- **المستوى الثاني " مشروع إجادة "** يركز على صناعة النجاح من خلال تعلم استراتيجيات جديدة وتعزيز أبعاد الجودة الشخصية بما يساهم في تحقيق جودة حياة الفتيات.
- **الفئة الثانية:** فتيات المرحلة الثانوية من ١٥ - ١٨
مشروع (غور): تأهيل وتدريب فتيات المرحلة الثانوية من منطقة تبوك ويركز على الوعي الذاتي ومهارات الذكاء العاطفي لديهن بما يساهم في تحسين نظرة الفتيات لذواتهن وينمي من قدرتهن على تحقيق أهدافهن.

تمكين



أهداف المشروع

- **تمكين** : الفتيات بعدد من المهارات الاجتماعية والحياتية بما يسهم في التمكين الذاتي لديهن.
- **تعميق**: وعي الفتيات بذواتهن وتعزيز النظرة الإيجابية لأنفسهن مما يزيد من ثقتهن بأنفسهن ويجعلهن قادرات على تأدية أدوارهن في الحياة بكفاءة.
- **تعزيز**: قدرة الفتيات على بناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين من خلال تنمية مهارات الذكاء العاطفي لديهن.
- **تحسين**: قدرة الفتيات على التعامل مع الضغوط الحياتية والمحافظة على الصحة النفسية والجسمية بتعزيز المرونة النفسية.

تمكين في أرقام



٢٢

مادة إثرائية



٦٩

نشاط مقدم



٣

حقائب تدريبية



٦

الدورات تدريبية



٤٧

مستفيدة

تمكين



رحلة البرنامج

التسجيل

التدريب والتطبيق

تمكين



جمعية رواء
للمتبات بنوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

مرحلة التسجيل

تمكين



جمعية رواء
للفتيات بنبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

إعلان البرنامج

جمعية رواء
للفتيات بنبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

التمكين الذاتي
خطواتك الأولى على طريق النجاح

تمكين

يهدف لإكساب الفتيات عدد من المهارات
الاجتماعية والحياتية بما يساهم في التمكين الذاتي لديهن

رحلة البرنامج:

01 لقاءات
تطويرية

02 تدريب
مباشر

03 ورش
تدريبية

04 تطبيقات
عملية

05 مقاييس
تحليل
الشخصية

06 جلسات
كوتشنج

مشروع
إجادة

الفترة المستهدفة
مستفيدات
مشروع سمر
وخرجات نادي
القيادات الشابة
السائية

مشروع
سبر

الفترة المستهدفة
الفتيات
من سن
39 - 24
سنة

مشروع
غور

الفترة المستهدفة
طالبات
المرحلة الثانوية
من 18 - 15
سنة

المقاعد محدودة

اللتسجيل

40
ساعة تدريبية
لكل مشروع

شهادات
معمدة

rewaagirl 0504209642 rewaagirl.org.sa

تمكين



جمعية رواء
للدراسات النسوية
رقم الترخيص ١٧٩٤

مرحلة التدريب والتطبيق

تمكين



الدورات حسب المسارات

إجادة

- دورة الجودة الشخصية
- دورة العادات الثمانية



سبر

- دورة الوعي الذاتي
- دورة الإيكيجاي (قيمة الحياة)
- دورة (الذكاء العاطفي)
- دورة (إدارة الضغوط)



غور

- دورة الوعي الذاتي
- دورة الإيكيجاي (قيمة الحياة)
- دورة (الذكاء العاطفي)
- دورة (إدارة الضغوط)



للاطلاع على المفكرات



تمكين



دورة (الوعي الذاتي وتقدير الذات)

الأ | عذبة الغامدي .

المحاور :

من تاريخ : ٨ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١٠ - ١١ - ٢٠٢٥ م

المستفيدات :

مسار | غور - سير .

محاور الدورة :

- مفهوم الوعي الذاتي .
- أبعاد الوعي الذاتي .
- مستويات الوعي الذاتي .
- نموذج مرسيدس .
- أثر الوعي الذاتي في التعامل مع المؤثرات واتخاذ القرارات .

تمكين

دورة

الوعي الذاتي

تقديم المدربة: عذبة الغامدي

محاور الدورة:

- مفهوم الوعي الذاتي.
- مستويات الوعي الذاتي.
- أبعاد الوعي الذاتي.
- نموذج مرسيدس.
- أثر الوعي الذاتي في التعامل مع المؤثرات واتخاذ القرارات.

من السبت - إلى الأربعاء 8-10/11/2025

من: 4:30 إلى: 8:30 مساءً

المقر: جمعية رواء

rewaagirl 0504209642 rewaagirl.org.sa

تمكين



جمعية رواء
للنساء بنينوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

مقتطفات من دورة (الوعي الذاتي)



ال | عذبية الغامدي من تاريخ : ٨ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١٠ - ١١ - ٢٠٢٥ م

تمكين



جمعية رواء
للتمكين بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة الإيكيجاي (قيمة الحياة)

الأ | عذبة الغامدي .

محاور الدورة :

- نموذج (الايكيجاي) قيمة الحياة وفلسفته .
- العلاقات بين القيم الخاصة بالفرد وأهدافه .
- مصفوفة القيم الشخصية الخاصة بكل فرد .
- المحاور الرئيسية الأربعة لنموذج (الايكيجاي) الياباني .
- القواسم المشتركة بين المحاور الرئيسية الأربعة .
- تصميم نموذج (الايكيجاي) الياباني الخاص بكل فرد .
- القوانين العشر لنموذج (الايكيجاي) الياباني .

الفترة :

من تاريخ : ١١ - ١٢ - ٢٠٢٥ م إلى ١٢ - ١١ - ٢٠٢٥ م .

المستفيدات :

مسار | غور - سبر .

تمكين

دورة

قيمة الحياة

تقديم المدربة: عذبة الغامدي

محاور الدورة:

- مفهوم الوعي الذاتي
- مستويات الوعي الذاتي
- أبعاد الوعي الذاتي
- نموذج مرسيدس
- أثر الوعي الذاتي في التعامل مع المؤثرات واتخاذ القرارات

من الثلاثاء - إلى الأربعاء 2025/11/12-11

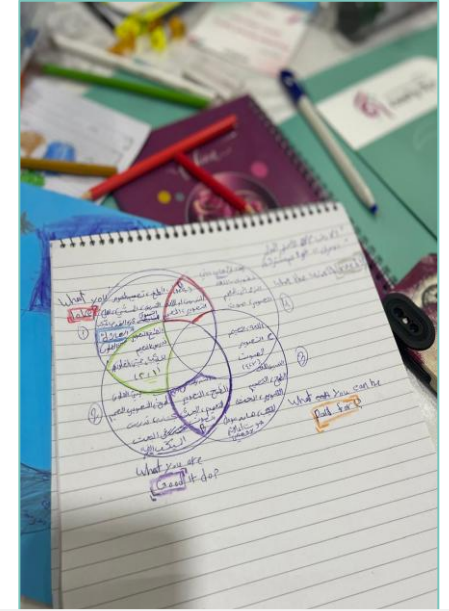
المقر: جمعية رواء

من: 4:30 إلى: 8:30 مساءً

تمكين

جمعية رواء
للتنشيطات بنسوك
رقم الترخيص 1794

مقتطفات من دورة الإيكيجاي (قيمة الحياة)



الأ | عذبة الغامدي | من تاريخ : 11 - 11 - 2020 م إلى 12 - 11 - 2020 م

تمكين



جمعية رواء
للتنشيط بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة (إدارة الضغوط)

الأ | حنان الحصيبي .

الفترة :

من تاريخ : ١٥ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١٦ - ١١ - ٢٠٢٥ م .

المستفيدات :

مسار | سير .

معايير الدورة :

- مفهوم المشاكل والضغوط .
- مراحل تراكم الضغوط .
- أنواع الضغوط .
- العوامل المؤثرة في الضغوط .
- كفاءة إدارة الضغوط .



جمعية رواء
للتنشيط بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

تمكين

دورة

إدارة الضغوط

تقديم المدربة: حنان الحصيبي

معايير الدورة:

- مفهوم المشاكل والضغوط.
- مراحل تراكم الضغوط.
- أنواع الضغوط.
- العوامل المؤثرة في الضغوط.
- كيفية إدارة الضغوط.

من السبت - إلى الأحد 2025/11/16-15

المقر: جمعية رواء

من: 4:30 إلى: 8:30 مساءً

مقتطفات من دورة إدارة الضغوط



الأ | حنان الحصيبي | من تاريخ : ١٥ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١٦ - ١١ - ٢٠٢٥ م

تمكين



جمعية رواء
للنساء بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة (الذكاء العاطفي)

الأساس | ابتسام الحمودي .

الفترة :

من تاريخ : ١٧ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١٩ - ١١ - ٢٠٢٥ م .

المستفيدات :

مسار | غور - سبر .

محاوـر الدورة :

- لماذا كل هذا الاهتمام بمهارات الذكاء العاطفي .
- الفرق بين الذكاء العاطفي والذكاء العقلي .
- ماهي الأمور التي تساعد في رفع وعي العاطفي .
- ماهي الامية العاطفية وكيف نعمل على محوها .
- إدارة مشاعر الحزن القلق الخوف الإحباط واستثمارها .
- هل المشاعر معدية ؟
- ما المهارات التي تساعد في فهم مشاعر الآخرين .
- كيف أكون متعاطفة دون أن ألق الأذى بمشاعري .

تمكين

دورة

الذكاء العاطفي

تقديم المدربة: إنتسام الحمودي

محاوـر الدورة:

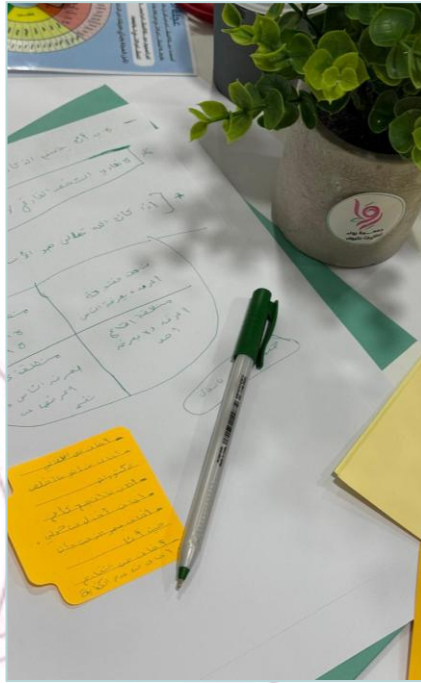
- لماذا كل هذا الإهتمام بمهارات الذكاء العاطفي.
- الفرق بين الذكاء العاطفي والذكاء العقلي.
- ماهي الأمور التي تساعد في رفع وعي العاطفي.
- ماهي الامية العاطفية وكيف نعمل على محوها.
- إدارة مشاعر الحزن - القلق - الخوف الإحباط واستثمارها.
- هل المشاعر معدية.
- ما المهارات التي تساعد في فهم مشاعر الآخرين.
- كيف أكون متعاطفة دون أن ألق الأذى بمشاعري.

من الاثنين - إلى الأربعاء 17-19/11/2025

المقر: جمعية رواء

من: 4:30 إلى: 8:30 مساءً

مقتطفات من دورة الذكاء العاطفي



تمكين



جمعية رواء
للتمكين بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة (الجودة الشخصية)

الأ | نسرين الـرديني .

الفـترة :

من تاريخ : ٢٩ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ١ - ١٢ - ٢٠٢٥ م

المستفيدات :

مسار | إجادة .

مـحاور الدـورة :

- مفهوم الجودة الشخصية وتقدير الذات.
- أبعاد الجودة والسمات الشخصية.
- خطوات تعزيز الجودة الشخصية.
- خطوات الانضباط الذاتي.

تمكين



جمعية رواء
للتمكين بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة

الجودة الشخصية

تقديم المدربة: نسرين الـرديني

مـحاور الدـورة :

- مفهوم الجودة الشخصية وتقدير الذات.
- أبعاد الجودة والسمات الشخصية.
- خطوات تعزيز الجودة الشخصية.
- خطوات الانضباط الذاتي.



من السبت - إلى الاثنين 2025/12/1-11/29

المقر: عن طريق الزوم

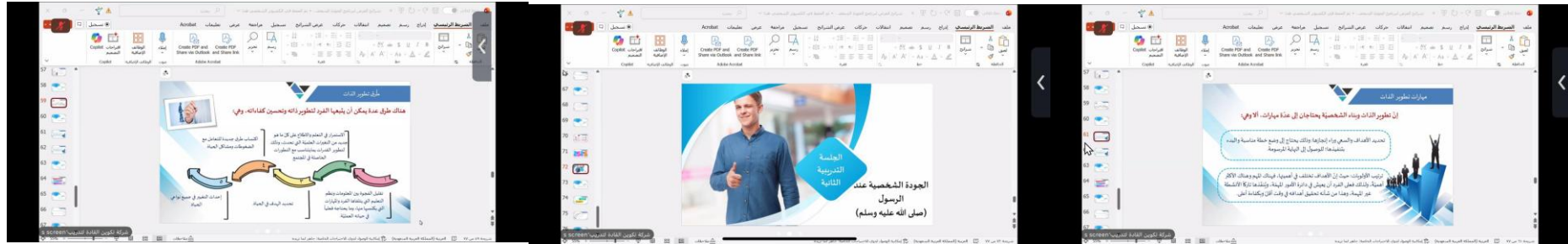
من: 8:00 إلى: 10:00 مساءً

تمكين



جمعية رواء
للتقنيات بنوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

مقتطفات من دورة الجودة الشخصية



الأ | نسرين الرديني | من تاريخ : ٢٩ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ٠١ - ١٢ - ٢٠٢٥ م

تمكين



جمعية رواء
للنساء بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة (العادات الثمانية)

الأسبوع | عبير الجمعان

الفئة :

من تاريخ : ١٣ - ١٢ - ٢٠٢٥ م إلى ١٧ - ١٢ - ٢٠٢٥ م .

المستفيدات :

مسار | إجادة .

معاور الدورة :

- ١ - (كن مبادراً)
- ٢ - (ابدأ والغاية في ذهنك) .
- ٣ - (ابدأ بالأهم قبل المهم)
- ٤ - الاستراتيجية الرابعة (عقلية المكسب المشترك) .
- ٥ - (اسع إلى فهم الآخرين أولاً ، ثم اسع إلى أن يفهموك)
- ٦ - الاستراتيجية السادسة (التكاتف مع الآخرين) .
- ٧ - الاستراتيجية السابعة (اشحذ منشارك) .

تمكين



جمعية رواء
للنساء بنسوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

دورة

العادات الثمانية للناس الأكثر تفاعلاً

تقديم المدربة: عبير الجمعان

// معاور الدورة:

- ماهي العادات التي يمارسها الناجحون؟
- كيف نبني عاداتنا؟
- بنك العواطف كيف يساعدنا في استمرار العلاقات؟
- كيف نحقق النجاح الشخصي؟
- كيف ترسم لودعة رؤيتك؟
- أيهما أهم الساعة أم البوصلة؟
- كيف نحقق النصر الجماعي؟
- كيف تستمر بنجاحك بشحذ منشارك؟

من السبت - إلى الأربعاء 8-10/11/2025

المقر: عن بعد (الزوم)

من: 4:30 إلى: 8:30 مساءً

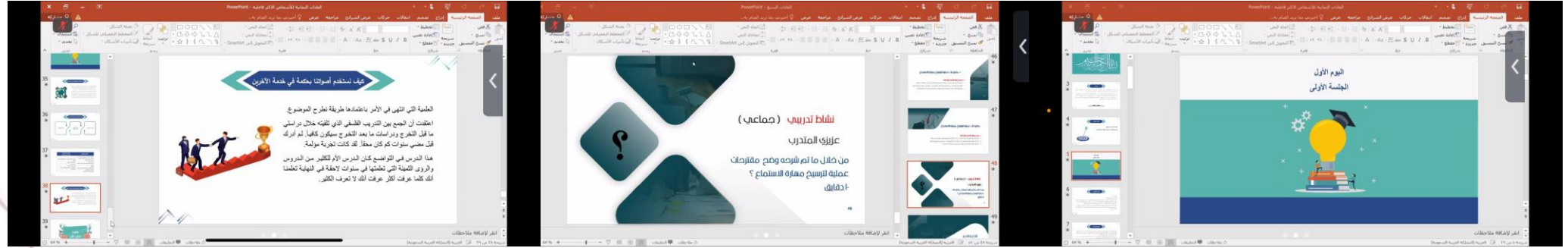
rewaagirl 0504209642 rewaagirl.org.sa

تمكين



جمعية رواء
للتنشيطات بتبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

مقتطفات من دورة العادات الثمانية



ال | أ | عبر الجمعان | من تاريخ : ١٣ - ١٢ - ٢٠٢٥ م إلى ١٧ - ١٢ - ٢٠٢٥ م

تمكين



جمعية رواء
للمتبات بنوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

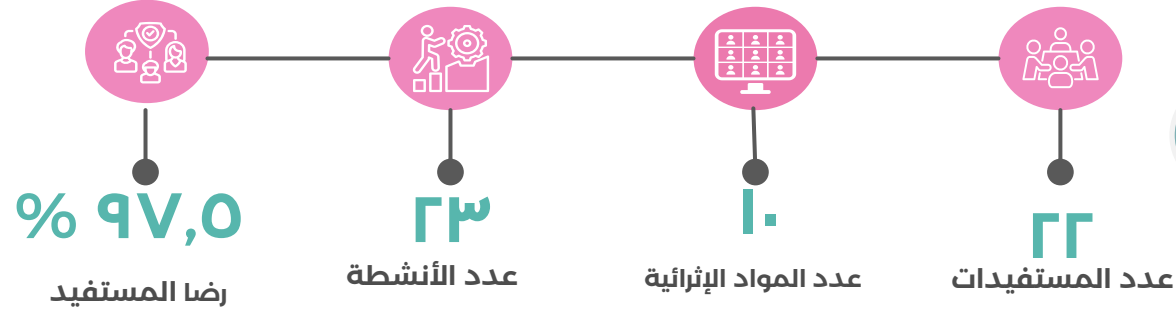
الإحصائية التفصيلية

تمكين

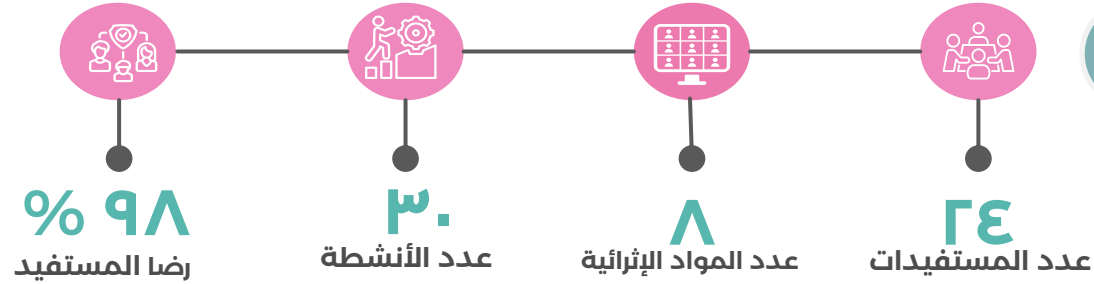


جمعية رواء
للمتنيات بتبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

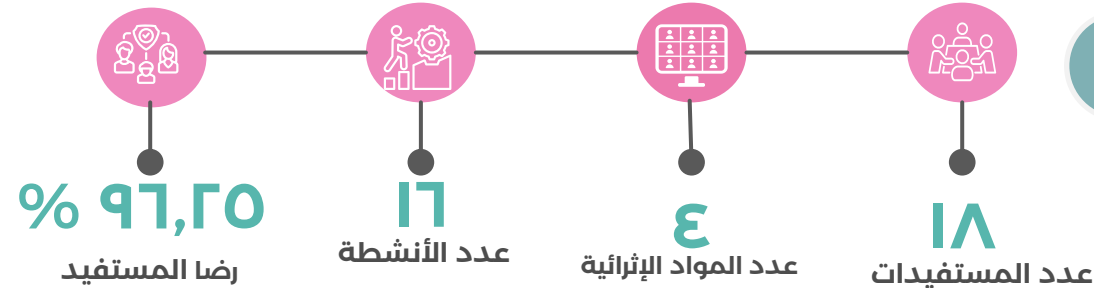
سبر في أرقام



غور في أرقام



إجادة في أرقام



تمكين



قالوا عن البرنامج

كان برنامج جميل وممتع وجهود مشكورة أشكر القائمين والمنظمين على اهتمامهم وحسن تعاملهم وهذا يشجعي على حضور البرامج القادمة

برنامج ممتع وفعال سواء للقيمة الشخصية .. أو الفكرية شكراً لكل القائمين عليه ، جزاكم الله خيراً ..

الكلمات تعجز من الشكر والعرفان و الأمتنان لما قد تم تقديمه لأنه حقيقة كل ما قدّم لامسي مشاعرياً وفكرياً وساهم ايضاً لمعرفة بوصلي لكوني افتقدتها قليلاً .
وأخص بالشكر الأستاذة عذبية الغامدي جزاها الله خير الجزاء لما تقدم من معلومات قيمة وتمتلك قبولاً يشد الانتباه لديها وهذا يدل على أن عطاها من كل قلب والشكر موصل لكل من ساهم في هذا البرنامج وقام عليه نفع الله بعلمكم وجزاكم الله عنا خير الجزاء.

برنامج جميل جدا وممتع وملهم جعلني أفكر بذاتي وكيف ممكن أن أقدر أن أطورها وأفهم ذاتي أكثر . أحببت طريقه طرح المواضيع وكيف أن الدورات مترابطة ببعضها لتطوير الذات والنفوس جعلتني واعية أكثر . كما أن المدربات رائعات جداً والتنسيق أكثر من رائع شكراً لكم جميعاً على ما بذلتموه من جهود واضحة

تمكين



متوسط نسبة رضا المستفيد

٩٧,٢٥%



تمكين



الموازنة المالية

برنامج التمكين الذاتي من ١١ - ١١ - ٢٠٢٥ م إلى ٣١ - ١٢ - ٢٠٢٥ م

النسبة	الإجمالي	البند	
12%	350.00	الإعلانات	المصروفات
88%	2,478.04	الضيافة	
2,828.04	100%	الإجمالي	

تمكين



شركاء النجاح



الشريك المنفذ

تمكين



جمعية رواء
للمنتجات بتبوك
رقم الترخيص ١٧٩٤

شكرًا

لكل من ساهم وشارك في إنجاح هذا البرنامج
الواعد ولكل يد جادت بالعطاء وصنعت الإبداع
في فضاءات وآفاق متجددة .