

\* نسترجع سريعاً شو أهمية Pomodoro techniques

- ① Focus
- ② Regulation
- ③ Time management

④ To know work hours → Professional wise هي أكثر

\* Pomodoro techniques هي طريقة مستوحاة علمياً

□ Sedentary time: - يتدق شباب حمار بالعمر و يلعبوا رياضة ومع هيك يموتوا فالزنجيات و حبت ان سبب الوفاة ليس غياب الرياضة لكن السبب هو ~~قلة~~ قلة ساعات عمل بدون راحة عشانه هيك ال Pomodoro - sedentary و مفيدة بتخفيف في مدة الراحة بين منظم العمل

فالمقصود ب Sedentary time انه وقت نظام الحياة الكسولة دائراً سبب الوفاة و انما منظم الشغل المتواصل بلا راحة

← هاد اسم العالم **Grantt Chart**

\* من اروع الأدوات على الإطلاق بار management بشي اشكالها !!

شو فكرتها ؟؟ هيا لو بنا نعمل مشروع معين كمنظم هاد المشروع على خطوات و نربط كل خطوة برباط زمني و هيك يكون استفدنا التالي :-

① عرفنا خطوات العمل ② ربط خطوات العمل بالوقت

③ معرفة شو الخطوة اللي تم إنجاز العمل فيها و شو الخطوة اللي ماتم إنجازها يعني برباط (specification) مع Time band

المرجع الاحمر بالوعة اللي باليد يعني ماتم إنجاز هي المهمة

تذكروا هي أحسن وأكثر أمانة لترتيب الأهداف

④ ربط الخطوات التي بينهم Link يعني مثلًا برنا  
تعمل طبخة في لائم يعمل الجاج ووجد يعمل الرز  
وحد نجيب اللين والبيسي

هنا الخطوات المترابطة مع بعض يكونه Grant chart  
بينهم خط متقاطع حسب مثالنا هونه انه نساه الجاج  
قبل ما نشوي 6 سنًا الرز لائم على ساه الجاج  
فما رح يكونه عندهي المهمة خط متقاطع

والذلو ب Grant Chart بتقدر خط تكاليف كل خطوة

⑥ تبايز من خلاله ال Priority

بالمحاورة الما ضيف قسمناهم لـ  
① must ② should ③ can ④ nice to do  
↓ النفس التوية تقبل لها

↓ لأنه بتقدر تربط الأشكال التي ب Grant chart  
بهي ال Priority الأربعة

② ① ④ ③  
\* Diamond shape → must (الأسير)

ملاحظة الأشكال التي من مدينة (يعني لونها سكني)  
ب Grant Chart بالأسير معناها لسا ما اجي وقتها  
لما اجي وقتها بغير لونها أخضر

\* برنامج mini MPA هاد للقيادة غير خريجين الجامعة  
لأنهم خريجين الجامعة باخذوا أكثر لأنهم باخذوا

مهارات في management & marketing  
Project manager

\* هسا نفوعن انك انسالت سوال وما يعرفه  
 (هم سي لا تهبره لما احنا سوية الليلا  
 تعين موظفين وقتم عليها 4,000 موظف خيرة وفي وظيفة  
 الخريجين حيتا تقم عليها 3,000 موظف  
 هسا لازم نعلوا فترة ونختبروا وقت بروحوا  
 يسألوه سوال ما يعرف جوابه اذا هب جلسنا  
 ما نكمل معه زي واحد مرة راع يقدم لما سالت  
 اللي تقابل الشخص عن Gantt Chart هو ما كان يعرف  
 وهو راع هب وهو قدام Expert وراغ خيب  
 و حكه Shoot for the target !! وطبعاً غلب

الصحيح لما ما تعرف جواب سقي نحكي  
 لو برك هسا جواب نجابون وحتى انك  
 جواب الأفضل الدقيقة امهاتن وقت

هي طريقة الجواب الصحيح وسخانة عن ال Ego تاغنا  
 لكن لا تحكي بعرفش (مع اننا مش غلب لكن  
 محبتنا لاقتها)

لكن يعني اذا المير فهم وحكي احكي اللي يعرفه جاوب  
 لان المير يكون به يعرف طريقة التفكير

Procrastination

هاد هو السؤيف .  
 \* (سأله :-

① سغلة انت ما بتحبها (مش شرط اللي ما بتببه يكون هب)  
 في سغلة بعلوها انه بعلوا الناس Chart يكتبوا فيه

عن يومهم وسو علوا فيه وقت بتكون the best optimum energy  
 فال Task الصعبة Unpleasant (سهة في اللي ما بتبها)  
 دبت فيها بالوقت اللي عندك فيه اى طاقة

الحل هو ان نعكس : اعطى الشئ الذي ما يتوجب عمله  
لحد ثاني أو نعمل اصعب شي وقت طاقتك العالية  
أو كل موعدهم بعد انجاز من المهمه  
عشان تنجبر تنجزه

② loss of motivation ← هي اول حل انك استغل

Quick wins

ل يكون Impact كبير و effort قليل

وهوون زي مكافئة اننا نستغل في اول شي نستخبر

وفي نوع ثاني من ال motivation اسمه Personal motivation

(دع ندره عن سنة ~~خامسة~~ فصل تاي خلاصه ال

في 4 اقسام من ال motivation

① motivation by achievement & result

② motivation by correct work & structure

③ motivation by creativity & social recognition

④ motivation by attention & will being state

③ Fear of failure

← انك تكون perfect هو شي مريح (Anime of Progress)

لكن ستهلك وقتك فمشان نتجنب هالشي لازم نجد اهلنا

ونزل Proactive Plan هسا عشان ما نتردد perfection

أو 8 القاعة بتخبرني 2-8 unit of outcome

يعني اذا استمرنا ساعة من الوقت في التخطيط بنوفر

مع حالنا 2-8 من الوقت ولو وفرنا ~~3~~ دينار

في التخطيط بنوفر مع حالنا من 2-8 بالحدود

واللي بتحكم بانه يكون 2 أو 8 أو 10 فاسئهم

هو جودة التخطيط

Being busy with other issues ②

شو احسن Tool مع ساعينا بال Distraction  
هي ال Pomodoro عاين تقال ال Distraction

Unclear Starting Point ③

كسونه يكون الشخص من عارف شو به ساوي  
وهوون سبب بال Small steps ونجها Sequence task  
وكلهم بينهم علاج مشترك الا وهو get start working  
يعني عاينه نعالج كل قضايا التاجيل انه لازم نبلش سبب.

### The 5 level of leadership

\* الإدارة الها ~~18 or 20 model~~ ← 18 or 20 model  
استخدمنا model ال Maxwell leadership لـ بين

لأنه بينع كـ Professional or Personal way

#### ① Position

\* هو المكان اللي سنولد وينادي حالنا فيه 6 و 6 و 6  
الارتباط بال Position هم Right, rules, regulation  
يعني بأي مكانه نوجد فيه انا حقوق و واجبات  
سواء خبرية أو طالب أو ابن.

#### ② Permission Permission

\* ارتباطها يكون بال Relationships عاين كيا 5 اصحاب  
فكونوا شين منهم محببهم قوتة فهي من ال relation  
ونها اختلافات

Position + Permission = Connection

أنت تبني Good connection تحتاج عدة مهارات :

- ① Active listening
- ② Show k (kindness) [initiative]
- ③ Digital Connection

الفرق النوعية هي بين ال Permission و Production

### ③ Production

\* مرتبطة بال Results وهو في منقولة من قواعدها

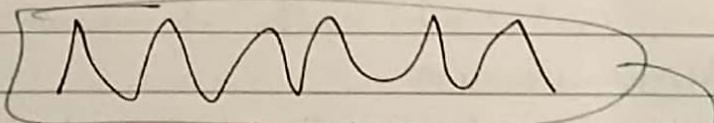
قاعدة ① ممنوع أن يكون لأي علاقة من ال Permission لها negative impact على ال Results

كيف؟ نتخلص منها

تعرف قول ال negative impact [Positive opportunities] نتخلص منها  
بتوادم مع بطريقة ال الجايبة

عن طريق ال Attitude و اكتسبها ورقة وامرعة  
بشيئ نتبعه هونك عشان لا نكون ايجابية ال Optimism  
(الفاظ) لازم كتاب Action Plan لاسود بتارو مع ال  
احنا عاشين اسود attitude و ايجابية Action Plan

\* احنا بالحياة نبدأ بنقطة كل يوم بتعلم شي ثم فصل العنصر



الهي صيرة نجاح و لكننا يعتبر نجاح كبير  
لكننا بالنسبة ل Highly Professional

فمثلا حينما يوم 27 كينا لذي اذا عرفنا اقل علاقة بالنسبة  
هي 29 وهو كينا شويها نجاح بس سبتا وهي تة

بـ minus one success بالنسبة للنسبة الحظوة من نجاح

مثال على minus one success هي شركة Nokia كانت ناجحة لكن بس طلعت Iphone وغيرهم من الشركات صارت تعتبر (-) فالتالي الرجوع مش معنا ال immediate result وانك بتكلم عن Strategic result ال هي مقارنة بالأخريين.

في شغلة الأتالي بس معاها وعاش فيها وهي لا تقارن نفسك بالباقي كفلما طلعت ال online payment والناس بتطور دخله مكاننا هاد مش صح وتعتبر هيك (-)

كيف برضه لو خيلت تقارن حالك بالأخريين أو مع غيرهم؟

طلب خيلنا زكي الكارميه شو نعمل في  
\* تقارن حالنا بالشؤون العام من فرد واحد والأهم هو: قارن حالك بشؤونه الآخرة بالأفضل منك لكن بشؤونه الدنيا قارن حالك بالأقل منك ولكن خيل عن عالي أحسن ليصل في حاضر للتطور

\* في شي ثاني مهم زكي عنه انه واحنا طالعين نازلين خطوات الحياة في شغلة اسمها maintain of success

لازم بعد نوصل في المرحلة نراجع معطيات حياتنا وبين رايحة؟ هل رايحة بمجموعها (مصر أم + أم -) أول شي بتراجع هو Relationship

يعني حين مصاحب و ثاني شغلة معطيات التطور الأربعة ال هي Commitment + Attitude + Behaviour + competency كان راجع بعد ال wellness

Value of reaction ← ما ننظر به ما نؤكل المقلب اسفها

\* كلنا رحماننا وقفنا وقفه راحتنا فيها المحويات لكن متى؟؟ بعد ما نؤكل المقلب ا قلة آخر مرة بحياتي براكم بحياتي في المرحلة مشا غلب بعنا منع نتعلم من اغلاطه لكن كنجاح استراتيجي لا بعد هاد نجاح بما انه ما نتعلم.

كلما وقفنا على maintain of success اكثر بالتالي  
الوقفه على value of reaction اقل

mountain of success ← و طبعاً هاد يعقد على Quality & Quantity

التالي هي تعتبر أداة أساسية لازم نتعلمها  
Proactive

آخر شي مهم لازم وانت واقف على mountain of success  
نحط هدم او نعمل شي برفك من Normal success  
الى Success +1 من بعنا قلة شي برفك بعد الفرج  
وشي شخصي

هاد كل الـ حنايه هي للSkill مرتبطة بـ results الـ  
هي بعد الـ Relationship

#### 4) People development

\* الها ميسيل و بتعلقه بالذات نفسا (personal)  
و بتعلقه بالآخرين

result ← حافظ  
Development ← فاسم

- حيث علاقة بالافقانه ← هي result  
- اذا تعدت تفكر ← هي people development

Development  
① يعني تطوير منه مهاراتك حتى بس تتابع  
تطوير مهارات الآخرين لأنه مالي جز  
من ال Relationship

## ⑤ ~~Respect~~ Pinnacle

\* ال Respect هو الاحترام العام يعني طالب يحترم كل الدكتور  
يعني بال position مع تحترم كله لكن Pinnacle هو  
الاحترام المميز عن التقاء نقاط واضحة مثلا يحترم  
عني عشانه فيك

قبل المحاضرة المفروض تكون شايقين شو ال  
Eshane تعرف شو اخذنا وهو مع تاخر  
lecture note

هناك شي حكا الدكتور

## Communication skills

انه يتكون من Sender و Receiver ال Basic  
تعرفه لكن ال Advanced بيبس من معرفتنا ال Johari window  
من خلاله تم دراسة نماذج اتصال البس وخطوطها  
في أربع اجازات

- 1. اشي يتعرفه عند حالك و شي ~~ما يتعرفه~~ عن حالك
- 2. اشي يتعرفه عنك نفسك و الآخرين ما يعرفوه
- 3. شي ما يتعرفه عنك حالك و الناس يتعرفوه
- 4. شي لا انت ولا الناس يتعرفوه عنك حالك

		your self	
		yes	No
others	yes	open	<del>secret, class, hidden</del> → Blind
	No	secret, class, <del>open</del> hidden	unknown

أين الناس يعرفونك وانت لا : الانسان العنكبوتي

تصور Perception  
 هو هذا ال Blind قد يكون Real blind أو  
 يرى الناس تحكي انك تخيل لكن في الحقيقة انت مغمض  
 قال Blind سأل ال Blind الحقيقة أو تاع الآخرين وراهم  
 سواء غلط أو لا والعالم المجتمع والحياة مائتة  
 حسب ال perception .

تصور  
 Exclusive  
 تركز هو ن \* \* \*  
 ربطوا ال Probability of happiness بتناسب طردي مع مساحة  
 ال Open window في حياتك

ملاحظة عال السرع قبل لنعمل :- العلم يتعامل مع Probability وليس ال Facts

كيف التطبيق تاع ال كمي لفهمه؟  
 قلنا فلانة بتحب ش سبرك وقيل لنحكي  
 مثال 1 كانت عند ~~Hidden~~ فكانت الاحالة تجوزها بي صحت  
 زجر (لكن لما حكتا حارتا فنه Hidden - open  
 وهيك زادت ال Probability of happiness

مثال ثاني: وحدة ما يتعب المصنف ك قبل ليتحكي  
الست كانت المعلومة Hidden فلما حكت صارت  
اخفالية نغزوها الى مصنف صارت حفر لها صارت  
المعلومة Open

كل اللي راح مثال لنفهم ك هسا المثال الجد

انه نحكي what we like مثلا بالشغل اعطين  
تقرير ثم خلاصة فهيك عبرنا عنه نو بناسنا

من احد القصص على هالموضوع هو:

قصة الاسد و الفرس اهي القصة الاسد يد اصر  
ملك الغابة ليوم و ترجاه لحد ما وافقه الاسد  
هسا الفرس (هاقد عن القرد) و راح كل ما يتوفه  
رايح و لا راجع من الشغل يصير و راح  
القرد شك من ظلم الفرس فالاسد فحاله لي  
هيك فحاله الفرس انت عارف اني ما بطيقه القرد  
فحاله الاسد لاني سبب منطقي قتل اجدله جيل  
زيتونه فاذا جاب اسود اصيريه لي مست  
اخضر! ك راح الفرس كيف و فعلا الفرس طلب من  
القرد زيتونه و القرد ذكي سأل ه اسود لا اخضر!  
فالفرس ما عرف شو يعجل و راح رجوع يصير علفانه  
من لاسبب القرد الطافيك