**المحتوى الأسبوعي لشهر ينايير**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الكاتبة | أيام الأسبوع | عنوان الفقرة | المحتوى |
| جواهر | الأحد | بداية جديدة - استثمار اللحظة | 1-كل يوم جديد هو فرصة رائعة للتغيير.  ابدأوا يومكم بفكرة إيجابية واحدة وعيشوا اللحظة بوعي. ستلاحظون كيف يتغير يومكم بالكامل.    2- لا تضغطوا أنفسكم بمحاولة إنجاز كل شيء دفعة واحدة!  ركزوا على أولوية واحدة يوميًا، وستلاحظون كيف يصبح يومكم أكثر إنتاجية وهدوءًا.  التوازن يبدأ بخطوة بسيطة! |
|  | الاثنين | قوة العقل والتفكير الإيجابي | 1- العقل يشبه حديقة، والأفكار هي بذورها.  فكّر بأفكار إيجابية، وراقب كيف تنمو تلك البذور لتصبح زهورًا تملأ حياتك بالأمل.  2- لا تركزوا على السلبيات عند مواجهة التحديات!  ابحثوا عن الدروس المستفادة بدلًا من العقبات. كل تحدٍ هو فرصة حقيقية للنمو الشخصي والتطور. |
|  | الثلاثاء | النجاح والنمو الشخصي - طريقك إلى التغيير | 1- النجاح ليس مجرد وجهة، بل هو رحلة مستمرة من التعلم.   كل خطوة صغيرة تمثل حجر بناء في صرح حياتك.  هل جربت أن تسجل اليوم تقدمك ولو كان صغيرًا؟  اكتب إنجازاتك!  2-  **ثريد: كيف تعزز من تركيزك؟**  1/ **البدء بالمهمة الأصعب أولًا** : جرب أن تبدأ يومك بأصعب المهام. ستلاحظ كيف يسهل عليك باقي اليوم عندما تزيل أكبر عقبة أولًا.  2/ **حيل التنظيم** : قسم اليوم إلى فترات صغيرة من التركيز، ثم استراحات قصيرة (تقنية بومودورو). ستجد أنك أكثر إنتاجية.  3/ **التفكير في الهدف النهائي**: عندما تشعر بالإرهاق، تذكر لماذا بدأت. سيساعدك ذلك على استعادة حماسك.  4/ **الراحة الجسدية**: تحرك قليلًا كل ساعة، هذا يساعد على تدفق الدماء إلى دماغك.  5/ **الابتعاد عن المشتتات**: جرب استخدام أدوات حظر التطبيقات المزعجة خلال فترات العمل. |
|  | الأربعاء | التحديات والإبداع | 1- لا تنظروا للتحديات كعقبات، بل كفرص لاكتشاف مهارات جديدة وتحقيق الإبداع.  التعامل بروح متجددة مع المواقف الصعبة يجعل الحياة أكثر إثارة وإلهامًا.  2- هل فكرتم بتعلم مهارة جديدة؟  اختيار شيء جديد تضيفونه لحياتكم اليوم قد يفتح لكم آفاقًا جديدة ويمنحكم شعورًا رائعًا بالإنجاز. |
|  | الخميس | الاستثمار في العقل: قوة القراءة والعقل الباطن | 1- عقلك هو أعظم أداة تملكها.  كيف تستخدمه هو ما يحدد نتائج حياتك.  **القراءة** هي بوابتك لتوسيع آفاقك، بينما **العقل الباطن** هو المحرك الذي يوجهك نحو أهدافك.  كل كتاب تقرأه، وكل فكرة تزرعها في عقلك، هي خطوة نحو تحسين نفسك.  —-------------------------------------------------  2- العقل الباطن يعمل خلف الكواليس طوال الوقت، يستقبل كل فكرة ويخزنها.   إذا كنت تعلمه أن ترى الفرص بدلاً من العقبات، ستكتشف أن الحياة تتحول إلى سلسلة من الفرص.   ابدأ اليوم بتغذية عقلك بأفكار إيجابية، وسترى كيف تصبح كل تحدياتك فرصًا للنمو. |
|  | الجمعة | روحانيات الجمعة: يوم للتجديد والسكينة | 1- في يوم الجمعة، لا شيء أجمل من الصلاة على النبي **الصلاة على النبي** (صلى الله عليه وسلم).   قال صلى الله عليه وسلم: **"من صلى عليَّ صلاةً، صلى الله عليه بها عشراً"**.   اجعل يومك مليئًا بالبركة والرحمة بالصلاة على خير الخلق. |

**تغريدات حول التسويق الشخصي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الايام** | **التغريدة 1** | **التغريدة 2** |
| **اليوم الاول** | **🎯 ما هو التسويق الشخصي؟**  **التسويق الشخصي يعني كيفية تقديم نفسك للعالم بطريقة تُبرز نقاط قوتك وتجذب الفرص. يشبه إنشاء "علامة تجارية"، لكن العلامة هنا هي أنت! 👤✨** | **💡 لماذا هو مهم؟**  **في سوق مليء بالمواهب، التسويق الشخصي يساعدك على التميز، زيادة فرص العمل، وبناء علاقات قوية تفتح الأبواب. 🌟** |
| **اليوم الثاني** | **🌟 الحضور الرقمي القوي هو أساس النجاح. أول خطوة: اختر منصة واحدة تتناسب مع مجالك (LinkedIn للمجال المهني، Twitter للمحتوى التخصصي). شارك محتوى يعكس خبراتك وشغفك.** | **📌 اجعل ملفك الرقمي يتحدث عنك !**  **تأكد من وجود صورة احترافية، وصف واضح يعكس أهدافك، ومحتوى محدث يبرز خبراتك ومهاراتك. ✅** |
| **اليوم الثالث** | **🛠️ مهارات أساسية لتسويق شخصي ناجح**  **1 التواصل الفعّال، 2 القدرة على بناء العلاقات، 3 التطوير المستمر للمهارات الشخصية والمهنية.** | **💻 نصيحة اليوم:**  **استغل الأدوات الرقمية مثل Canva لتصميم محتوى بصري جذاب، وLinkedIn للنشر والتواصل. اجعل التكنولوجيا تخدمك! 🚀** |
| **اليوم الرابع** | **🎙️ بناء الثقة مع جمهورك:**  **الثقة تُبنى عبر الشفافية. تحدث عن إنجازاتك بصراحة، وكن واقعيًا في تقديم نفسك. لا تبالغ، ولا تقلل من قدراتك!** | **🌐 وسّع دائرة معارفك:**  **شارك في الفعاليات والمؤتمرات، حتى تلك التي تكون عبر الإنترنت. التواجد المستمر يزيد من فرص اكتشافك! 🤝** |
| **اليوم الخامس** | **📊 تطوير نفسك مفتاح نجاحك.**  **تعلم باستمرار وحسّن مهاراتك من خلال دورات تدريبية مجانية أو مدفوعة. ابدأ بالمهارات المطلوبة في مجالك مثل التحليل، القيادة، أو الإبداع.** | **🔥 ما الذي يجعلك مختلفًا؟**  **ابحث عن ميزتك التنافسية. هل لديك تجربة فريدة؟ قدرة خاصة؟ ركز عليها واجعلها رسالتك. 🌟** |
| **اليوم السادس** | **🎯 التواصل المتناسق: تأكد من أن جميع حساباتك الرقمية تقدم نفس الرسالة. الاتساق بين ملفك على LinkedIn، تغريداتك، وحتى بريدك الإلكتروني يعزز الثقة. ✅** | **📷 اجعل الإنطباع الأول قويًا:**  **استخدم صورة شخصية احترافية، وتأكد من اختيار خلفية نظيفة. التفاصيل الصغيرة تصنع فرقًا كبيرًا!** |
| **اليوم السابع** | **✨ ملخص الأسبوع: التسويق الشخصي رحلة تبدأ بفهم ذاتك، بناء حضور رقمي قوي، تطوير المهارات، والتواصل المستمر. كيف ستبدأ؟ 🚀** | **📢 ثريد شامل: كيفية بناء تسويق شخصي خطوة بخطوة! 👇** |

الثريد الشامل (اليوم السابع): 🎯 كيف تبني تسويقًا شخصيًا ناجحًا؟ خطوات عملية وبسيطة:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ابدأ بفهم نفسك:**  - ما هي قيمك؟  - ما الذي يجعلك مميزًا عن الآخرين؟  - اكتب نقاط قوتك وضع خطة واضحة لابرازها. | **2 الحضور الرقمي:**  - اختر منصة واحدة كبداية وركز عليها (LinkedIn، Twitter).  - أنشئ محتوى يعكس خبراتك مثل نصائح، مقالات، أو آراء.  - كن نشطًا وشارك بانتظام، حتى لو كانت منشورات صغيرة يومية. | **3 التواصل المتناسق**  - حافظ على رسائل موحدة في كل مكان.  - تأكد من أن ملفك الشخصي يعكس هويتك وأهدافك المهنية بوضوح. | **4️ بناء العلاقات:**  - ابدأ بالتواصل مع أشخاص في مجالك.  - شارك في فعاليات، وكن مستعدًا للتحدث عن نفسك بإيجاز.  - تذكر أن العلاقات تُبنى على المدى الطويل، لذا كن صبورًا! | ️ **5 التعلم المستمر:**  - اختر دورة تدريبية أو كتابًا يساعدك في تطوير مهاراتك.  - كل خطوة جديدة تضيف إلى قيمتك الشخصية والمهنية. |

🎯 \*\*النهاية: التسويق الشخصي ليس رفاهية، بل ضرورة. اصنع من نفسك قصة نجاح تُلهم الآخرين! 🌟