



المدرسة اللبنانية العالمية
Lebanese International School



الإرشاد والإصلاح
IRSHAD & ISLAH

دليل التطوُّع

٢٠٢٢-٢٠٢٣



المحتوى

- ١ • فوائد التطوع
- ٢ • دليل الاختيار
- ٣ • طريق الإستعداد
- ٤ • بدء التواصل
- ٥ • التوقعات
- ٦ • الصحة والإهتمام
بالنفس
- ٧ • ختم المغامرة
- ٨ • الأسئلة المتكررة

أثر بنفسك بمسارك المهني... بعالمك!



هدف تطوعنا

فوائد التطوع

على سعيد الحياة المهنية:

- زيادة فرص التواصل
- زيادة في المعرفة
- تعزيز وصقل المهارات المكتسبة
- كسب الشهادات من خلال التدريبات

على سعيد التطور الشخصي:

- تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي
- وبناء علاقات جديدة
- الشعور بالانتماء إلى المجتمع
- تحسين الصحة النفسية والجسدية

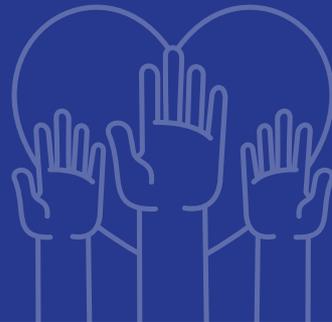
على سعيد المجتمع:

- العودة بالعبء على المجتمع والشعور بالانتماء
- تقديم خدمات أفضل
- توحيد جهود العطاء والاصلاح

مع الأهداف الأكاديمية والمسؤوليات الشخصية والحياة الاجتماعية، قد يكون من الصعب فتح باب إضافي: باب التطوع.

في حين قد يُعتبر البعض أن التطوع مجرد جهد إضافي، إلا أن ما نحققه منه وما نكتسب هو ما يخلق الفرق.

للتطوع القدرة على احداث تغييرات جذرية في حياتنا الدراسية والمهنية اذا تم بشكل صحيح وعلى اسس مدروسة



الخيارات عديدة!

من أنت؟ ↓

قبل أن تبحث عن منظمة، إبدأ بدراسة نفسك. اعرف اهتماماتك، ومهاراتك، وأهدافك لتقرر أي منظمة تناسبك بشكل أفضل.

ابق منفتحاً ومستعداً لتجربة أشياء جديدة!

معرفة مواردك ودائرة الدعم لديك يساعدك على تحديد توقعات وإمكانيات العمل التطوعي الذي يناسبك. على سبيل المثال، لا تتردد في التواصل مع والديك / مستشاري المدرسة لمناقشة فرص التطوع الممكنة.



ابحث وحقق ↓

حان الوقت لكي تصبح محققاً! حَضِر أدواتك وابدأ بجمع الأدلة.

لا تخف من طرح الأسئلة واستخدام الإنترنت لاكتشاف المزيد عن قيم ومكان عمل المنظمة التي تهتمك.

التواصل مع مسؤولين، ومتطوعين سابقين، والداعمين في محيطك سيساعدك في موازنة مزايا وتحديات التطوع.

استعد!

تأكد من تقييدك بمتطلبات المنظمة التي تهتمك. تحدد بعض المنظمات توقعاتها بالنسبة للعمر والموقع والمهارات المطلوبة من المتطوعين المحتملين.



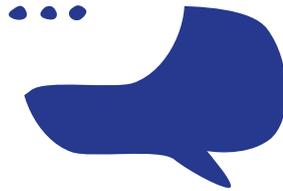
سيرتك الذاتية والمتابعة

للتعريف عن نفسك، السيرة الذاتية هي الخيار الأفضل.

إنها ملخص لمن أنت، وما هي المهارات التي تمتلكها، وأين تكمن اهتماماتك.

تأكد من أن سيرتك الذاتية صادقة وواضحة.

عادةً، بعد إرسال سيرتك الذاتية إلى المسؤولين المحتملين، قد تستفيد من الانتظار ما يقرب من 2-3 أسابيع قبل إرسال رسالة متابعة.



استعد للمقابلة

أحياناً، تطلب المنظمات من المتطوعين الجدد حضور مقابلة.

تمثل هذه المقابلة الانطباع الأول، لذا تأكد أن يكون انطباعاً جيداً!

تأكد من الالتزام بشروط اللباس والاحترافية.

تدرب على الأسئلة التي يمكن أن يتم طرحها بمساعدة صديق أو شخص بالغ.



استعد للتقييم وكن جاهزاً لأن يتم تقييمك

بمجرد التواصل مع المنظمة، من المهم أن تستفسر عن بعض المتطلبات والفوائد المتعلقة بالتطوع.

استفيد من هذه الفرصة لدراسة موقف المنظمة وتفاعلها مع المتطوعين الجدد.

التواصل مع المنظمة



وجدت المنظمة... ثم ماذا؟

بمجرد أن تجد المنظمة التي تتناسب مع اهتماماتك وجدولك وقيمك، حان الوقت للتواصل معها.

يمكن أن يكون أول تواصل لك مع مسؤول المنظمة عبر وسائل متعددة: مكالمة هاتفية، بريد إلكتروني أو حتى لقاء وجهًا لوجه.

من المهم أن تلاحظ أنه أثناء هذا التواصل، أنت تقدم نفسك بأفضل وأوضح شكل ممكن. يجب أن يتضمن تقديمك الأول هويتك (الاسم، المهارات، التعليم) واهتمامك بمهام ودور التطوع، بالإضافة إلى السبب الذي يدفعك لاستهداف هذه المنظمة تحديداً (كيف يمكن أن يستفيد كل منكما من هذه التجربة التطوعية).

تأكد من الالتزام بما يلي:

- الاحترافية
- النزاهة في تقديم المعلومات
- التواصل الواضح والمختصر

من واجبك أن تستفسر عن الإرشادات والعمليات الضرورية في كل منظمة. قد يشمل ذلك التدريبات والشهادات، والتوجيهات، والعقوبات، وجدول الوقت، والمهام، وأي مستندات / عقود قانونية، واحتمالية الحصول على رسالة توصية، والرواتب المحتملة، وعملية ترك التطوع وغيره.



يرجى الملاحظة أن هذا مجرد نموذج.
تأكد من تعديله وضبطه وفقاً لما
تحتاج أن تعبر عنه.



التواصل مع المنظمة

EMAIL TEMPLATE



Dear Mr/Ms. (Last Name of Recruiter),

Hope you're doing well.

My name is (First and Last Name) and I am a ---- year old ---- student in **Lebanese International School**. I am writing to express my interest in the volunteering position at (Name of Organization).

After learning more about (Name of Organization), I became very interested in being part of this great community that aligns with my future goals and values as I am working on becoming (brief explanation about future aims). I believe volunteering with you would be a great opportunity and I am sure I will express my commitment, gratitude, and dedication to your mission.

Please find attached my CV and feel free to reach out with any questions.

Thank you.

Best Regards,
(Your Name and Last Name)

التوقعات والمتطلبات

دور المتطوع

يبدأ دورك قبل أن تبدأ مهامك. من مسؤوليتك الالتزام ليس فقط بمهام التطوع الخاصة بك، بل أيضًا بأي تدريبات أو ورش عمل أو توجيهات تقدمها المنظمة.

كن متحمسًا وفضوليًا! لا تخشى من طلب المساعدة أو التوضيح.

من المهم أن يكون لديك معرفة عن هوية مختلف المسؤولين في المنظمة والنقطة المركزية للتواصل في حالات الطوارئ.

دورك كمتطوع يتطلب مجموعة من الأطر التي يجب ألا تغفلها أبدًا:

- تقتضي طبيعة مهمتك أن تتعامل دائمًا مع مهامك بمسؤولية، ومصداقية، واحترام.
- يجب أن يستمر العرض! وهذا يعني أن الالتزام بمواعيد التسليم الإجتماعات أمر ضروري.
- يجب أن يبقى كل ما تصادفه في المنظمة سرّيًا. ولكن حافظ على جميع الوثائق الهامة الخاصة بك.

قيم المتطوع

خذ في اعتبارك القيم والأخلاق التالية في أي بيئة مهنية، وخصوصًا أثناء تجربتك التطوعية:

الاحترام: الاحترام ليس مقتصرًا على طريقة حديثنا فقط، بل يشمل أيضًا احترام القواعد وشروط اللباس، واحترام الممتلكات العامة، واحترام الحدود الشخصية.

النزاهة والمسؤولية: يجب أن نلتزم بالصدق والشجاعة بغض النظر عن العواقب. لا أحد كاملًا، ولكن القليل فقط الذين يتجنبون رمي اللوم ويصبوا تركيزهم على إصلاح النتيجة.

الاحترافية: البيئة الداعمة تشمل محيط اجابي واحترام الحدود الشخصية. ومع ذلك، يجب ألا تشارك في الدعاية المؤذية أو التنمر أو السلوك الغير مهذب. ابق دائمًا احترافيًا، ومظهرك راقٍ، ومسؤولًا في سلوكك وكلامك.

بيئة العمل

↓ المنظمة الداعمة

المنظمة الداعمة هي تلك التي تهتم بصحة متطوعيها وموظفيها الجسدية والنفسية والأكاديمية. يمكن إظهار هذا الدعم عبر جوانب مختلفة. هو ما نتوقع أن يواجهه طلابنا:

- تقديم التوجيهات والتدريبات المناسبة
- قواعد واضحة وخطوط تواصل واضحة
- فرص لتقديم ملاحظات بناءة من كلا الطرفين
- إظهار المرونة والتسهيلات وفقاً لاحتياجات المتطوع
- التركيز على إرشادات السلامة وتوفير مساحات للدعم العاطفي الإيجابي
- تقديم عقود لضمان حصول المتطوع على التسديد المتفق عليه (تسديد مالي، رسائل توصية، شهادات، إلخ)
- معاملة المتطوعين باحترام، مما يشمل احترام حدودهم الشخصية وساعات عملهم وكرامتهم





الصحة والاهتمام بالنفس ↓

الصحة الجسدية:

- مارس حرك في السلامة والصحة الجسدية.
- تعرف على إرشادات مكان العمل والعمليات القائمة ضد التمييز والتحرش.
- يجب أن يكون عملك ومهامك مناسبة ومحددة لساعات العمل الخاصة بك.
- احرص على ادارة وقتك لتكون قادرًا على الحصول على كميات مناسبة من النوم والوجبات.

الصحة النفسية:

- شارك في أنشطة الرعاية الذاتية، مثل لقاء الأصدقاء، والقراءة.
- ضع حدودًا واضحة لأي موضوع يثير لديك ردود فعل سلبية وعبر عنها بوضوح.
- إذا شعرت يومًا بعدم الارتياح أو بعدم الأمان أثناء أنشطة التطوع، انسحب من المحيط وأبلغ الجهة المختصة.

A black and white photograph showing a close-up of two hands shaking in a firm grip. The hands are wearing white dress shirts with dark cuffs. The background is blurred, showing other people in business attire. In the top right corner, there is a decorative pattern of small white dots on a dark background.

ختم المغامرة

"الخبرة ليست ما يحدث
لك؛ إنها ما تفعله بما
يحدث لك."

ختامها مسك!

ختم المغامرة

ترك تطوع والرحيل من منظمة معينة يمكن أن يثير مشاعر مختلطة. يمكنك اتباع هذه الخطوات التي قد تساعد:

- **تأمل في تجربتك:** عد إلى الدروس التي تعلمتها وقيّم المهارات والقوى التي اكتسبتها من خلال هذه التجربة.
- **عبّر عن الامتنان:** سواء من خلال إرسال بريد إلكتروني أو دعم مستمر، لا تتردد في التعبير عن امتنانك للأشخاص الذين ساعدوك.
- **الأهداف المستقبلية:** قم بتقييم هدفك الجديد والخطوة التالية لك.
- **شارك تجربتك:** كن الدعم والمرشد الذي يحتاجه العديد من الطلاب. علمهم ما تعلمته وشاركهم نصائح وإرشادات التطوع.

الأسئلة المتكررة

- **لقد أرسلت رسالة بريد إلكتروني إلى المنظمة التي أنا مهتم بها، متى يجب أن أتوقع الرد؟**
عادةً، يستغرق المسؤولون من ٢ إلى ٣ أسابيع للرد على المرشحين المحتملين. من الممكن إرسال رسالة بريد إلكتروني تتبعية من بعد هذه المدة.
- **أنا مهتم بمنظمة معينة، ولكنني لم أجد أي منشورات بطلب التطوع، ماذا يمكنني أن أفعل؟**
إبدأ بالمبادرة! باستخدام منصات التواصل الاجتماعي مثل الإنترنت وLinkedIn، يمكنك العثور على معلومات الاتصال لممثلي الموارد البشرية. ببساطة، أرسل سيرتك الذاتية واطلب أي وظائف تطوع.
- **سيرتي الذاتية ليست بها الكثير من الخبرة، هل يمكنني مع ذلك تقديم طلب؟**
بالطبع! سيرتك الذاتية هي مجرد تمثيل موجز لمن تكون. يمكن أن تتضمن اهتماماتك، وهواياتك، ومهاراتك، وإنجازاتك الأكاديمية. كطالب في المدرسة الثانوية، تفهم المنظمات وتقبل احتمال نقص تجربة الحقل، طالما قمت بتعويضها من خلال حماسك والتزامك واجتهادك في التعلم.

CONTACT INFORMATION

