

1. ثلاثة طلاب في السنة الثانية من الكلية يرغبون في تواجدهم بلوحة الشرف هذا الفصل من العام، ولكن درجتهم في اللغة الإنجليزية ضعيفة جدًا. اقرأ ما يفكر فيه كل طالب وانظر في ذلك: مَنْ الأكثر احتمالاً لأن يكون في لوحة الشرف؟

اعرف أن درجتي منخفضة في اللغة الإنجليزية لأنني لا أقرأ كل ليلة. انتهيت للتو من استخدام هاتفي بعد المدرسة. ولا أعرف حتى إن كان بإمكانني رفع درجتي. سيكون تواجدي بلوحة الشرف أمرًا رائعًا ولكن قد لا يكون من الممكن هذا الفصل من العام.

طالب ج

أود حقًا التواجد بلوحة الشرف وأعلم أن هذا يعني زيادة درجاتي في اللغة الإنجليزية. أنا حقًا أريد أن أرسل الدرجات الجيدة إلى الكليات في غضون سنوات قليلة، ولكن في بعض الأحيان أضيع الوقت في استخدام هاتفي. ربما ينبغي لي أن أضع هاتفي بعيدًا للمذاكرة كل ليلة.

طالب ب

لقد أردت أن أكون في لوحة الشرف منذ سنتي الأولى في الكلية وأخيرًا نيل هذا الشرف سيكون رائعًا. بعض أصدقائي يعتقدون أنني لا أستطيع أن أفعل ذلك، ولكنني أعرف أنه يمكنني الحصول على درجات عالية والوصول إلى هدفي إذا داومت على تذكير نفسي كم أود أن أكون هكذا.

طالب أ

2. أي الطلاب الأكثر احتمالاً لتحقيق أمنيّتهم ولماذا؟

3. معرفة استراتيجية قوية مثل WOOP قد تغيّر إجابتك. كما تسمع أو تقرأ عن WOOP، لاحظ ما تنطوي عليه كل خطوة من خطوات العملية.

4. بناءً على ما تعلمته للتو، أي طالب يبدو الأكثر احتمالاً لتحقيق رغبته؟

نحن الآن على استعداد لإجراء WOOP معًا للتفكير في كيفية تلبية رغباتك.

Woop نشاط طلابي

يساعد WOOP الأشخاص على القيام بالأشياء التي يريدونها حقًا.

WISH (الأمنية)

W

ما الأمنية المهمة التي تريد تحقيقها؟ يجب أن تتسم
أمنيتك بالتحدي ولكنها ممكنة
أمنيّتي:

OUTCOME (النتيجة)

O

ما هي أفضل نتيجة لتحقيق أمنيتك؟ ماذا سيكون
شعورك؟
توقّف قليلاً وتخيل النتيجة.
النتيجة الأفضل:

OBSTACLE (العقبة)

O

ما العقبة الرئيسية داخلك التي قد تمنعك من تحقيق
أمنيتك؟
توقّف قليلاً وتخيل العقبة.
عقبتي:

PLAN (الخطة)

P

ما الإجراء الفعّال لمعالجة
العقبة؟ وضع خطة عندما-ثم.
عندما:
ثم سأقوم بما يلي:
(عملي)