



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

نصائح لاختيار المسار المهني المناسب

لذوي افتا

إبحث في اهتماماتك و
هواياتك:

اسأل نفسك مالذي
كنت ستفعله في
عالم مثالي لم تعد فيه
النقود أمر أساسي
لإستمرار الحياة. هل
تفضل الجوانب
المتعلقة بعملية صنع
القرار داخل الفريق أم
الكتابة أم التصميم أم
التنسيق أم هل أنت من
الذين يفضلون العمل
الإداري.

قد يعاني ذوي افتا في مجال العمل لأنهم ببساطة لا يجدونه مثيراً لاهتماماتهم، أو يكون مرهقاً لهم، لذلك فإنه من المهم اختيار العمل المثالي و المناسب لهم. هذه النصائح تساعد ذوي افتا في البحث عن العمل المناسب.



إبحث عن قيمك وأولوياتك و مهاراتك:

- قم بتحديد قيمك الحقيقية و إبحث عن المهنة التي تتماشى معهم.
- قم بإنشاء لائحة بمهاراتك و نقاط قوتك.
- قم بإجراء إختبارات تقييم الذات حتى تتعمق بذاتك لتكون على دراية بالذي يحفزها.



قم بدراسة المسارات المهنية البديلة

أجري بحثاً عن المسارات المهنية البديلة لك مثل: مواصفات الوظائف و الراتب المدفوع. و قم بوضع تحليلات و إحتتمالات واقعية لتلك العوامل التي قد تعرقل إنتقالك في حياتك المهنية. وقد تكون هذه العوامل لها علاقة بإمكانية التنقل بين الأماكن المختلفة أو العجز الإقتصادي أو عوامل تتعلق بالتعلم أو التدريب

اصنع قرارك بنفسك:

لا تنجرف مع الضغوط الخارجية. عادة ما تشكل العائلة و الأصدقاء و المجتمع ضغط على الشخص حتى يلتزم أو يتبع مساراً مهنياً محدداً.

اختر عملاً ميدانياً أو يعتمد على الحركة:

إذا كنت تعاني من فرط الحركة فالأفضل أن تختار عملاً يعتمد على الحركة.

استعن بشخص يهتم بالتفاصيل:

إذا كنت المدير في مهنتك، وظّف الشخص المناسب ليهتم بالتفاصيل التي من الممكن أن تكون مملة بالنسبة لك.

