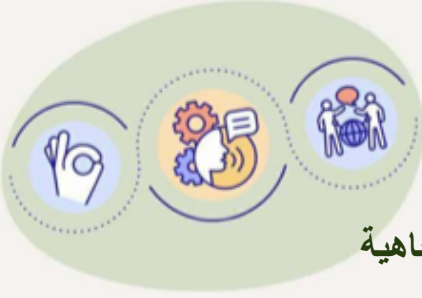


تفريغ مهارات الاتصال والرعاية الصيدلانية



المحاضرة: اول محاضرة وجاهية

الصيدلاني/ة: جنين الحسن



Pharmaceutical care and Communication

Corner stones: In addition to the Accountable Behaviour.

How to Develop your self	DV Equation & DK Curves + Building Capacity Tables
How to think	Six thinking hats
How to lead your time and Priorities	Priority Grid/ Goal setting/Gantt charts/Pomodoro/wellness
Understand real-life leadership	Five level of leadership

Contents

Learning Curve, the DK Effect	2
Equation for Professional development	3
The Six Thinking Hats.....	8
Time and Priority Management.....	10
1)Objective, Goal Settings.....	14
Method A) SMARTi & SMRTiER.....	14
Method B) OATS.....	14
Method C) W Family & H	14
2)Balance Model for good wellness.....	14
3)Scheduling – Pomodoro & Gantt	17
4)Cause of Procrastination.....	19
The 5 level of Leadership by Maxwell.....	20

Dr Mohannad, doctorate in clinical pharmacy, pharmacy management and development, part of pharmacy management and pharmaceutical innovation center

اول محتوى من المادة انه كيف يصير عندك تطوير و كيف تفكر و كيف تحدد اولوياتك و كيف تفهم **general leadership**

المادة فيها جزء تأسيسى بـ **pharmaceutical care و communication skills**

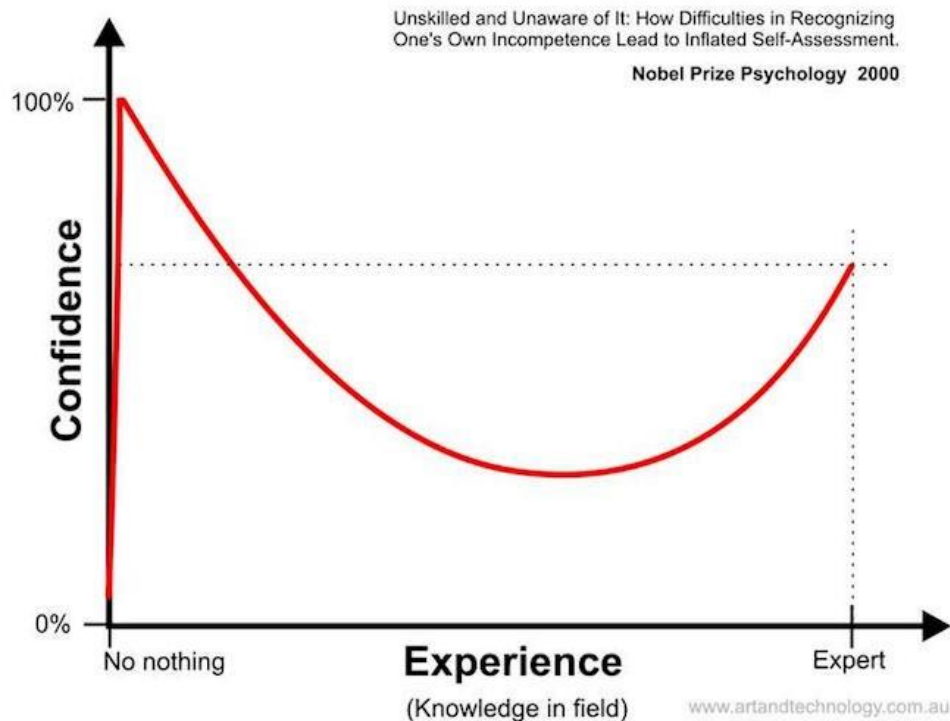
اول محاضرة هي معادلة التطوير، اي انسان يسعى دائما انه يتطور المفروض عنده **personal and professional development**

Learning Curve, the DK Effect

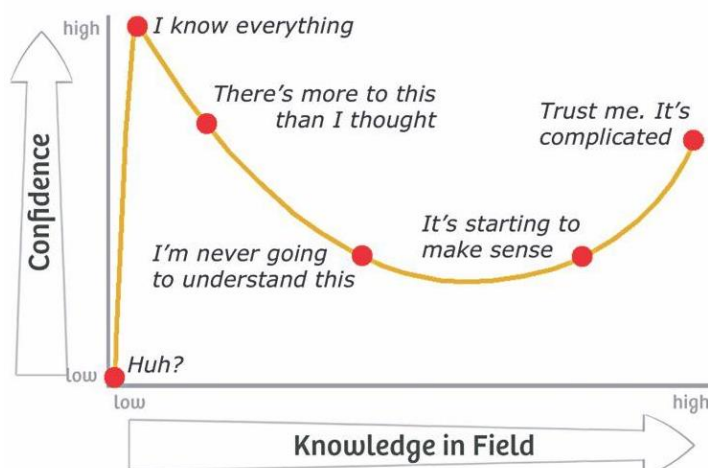
David Dunning and Justin Kruger research was interpreted to DK effect (5 stages)

a cognitive bias in which people of low ability have illusory superiority and mistakenly assess their cognitive ability (Skills , Knowledge) as greater than it is.

Dunning-Kruger Effect



Ref: Kruger, Justin; Dunning, David (1999). "Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments". *Journal of Personality and Social Psychology*. 77(6): 1121-1134. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1121



What is **Professional Development** ?

Why is it described as **Tantalization**?

Equation for Professional development

$$\text{Professional Development} = (\text{CXC})^R$$

(Competence X Commitment)^(Behaviour + Attitude)

Competence = Knowledge + Skills

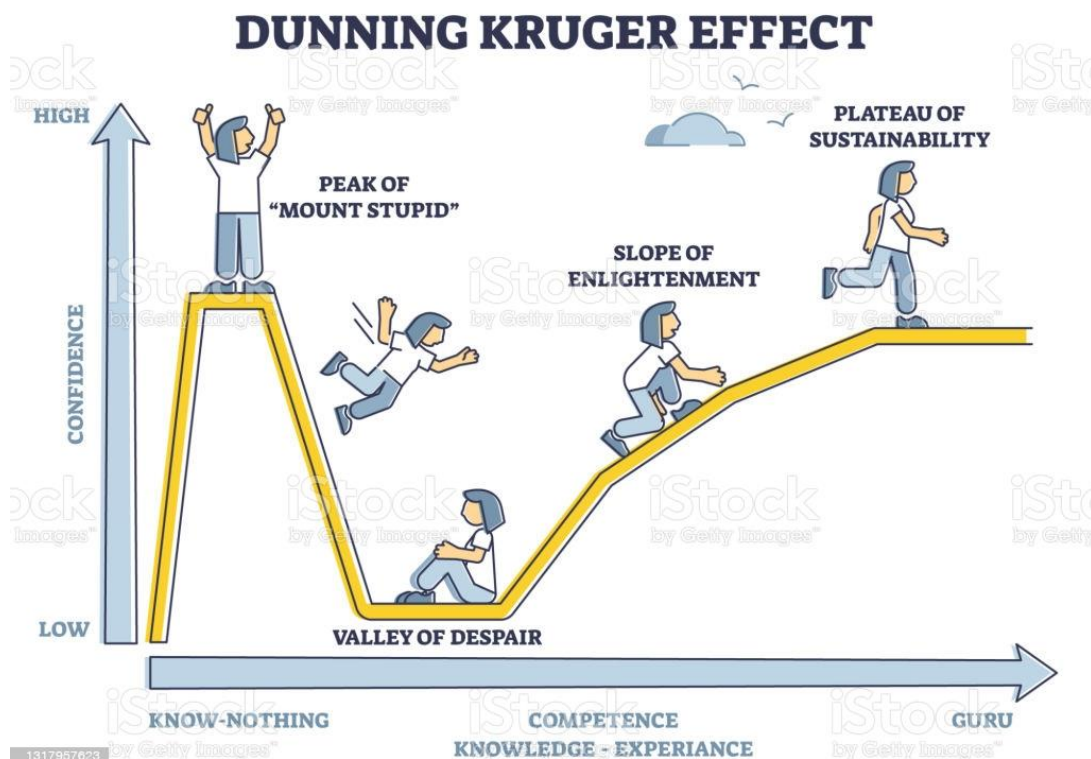
Knowledge = Knowing + Understanding, formal education.

Skills = Doing it + Practicing it, experience.

Commitment = Motivation + Confidence

Motivation = Enthusiasm (Internal + external) + Moral Satisfaction.

Confidence = Self-awareness + Believes + self-assurance.



competency يعني كفاءة

knowledge يعني معارف نظرية

skills يعني مهارات عملية

هل منقدر نقول عن الصيدلي حديث التخرج عديم الكفاءة؟ لا لأنه عنده knowledge بس يحتاج تطوير للـ skills

الصيدلاني اللي عنده خبرة 15 سنة، منقدر نقول عنه عديم الكفاءة؟ لا، لأنه القوة تبعته بالـ skills بس يحتاج تطوير بالـ knowledge

الـ healthy environment انه يصير في تكامل اجيال، هذول عندهم نقاط قوة بالـ knowledge و هذول عندهم نقاط قوة بالـ skills و يتعاونوا مع بعض

الجامعات بتركز عالـ knowledge و الـ competency بشكل عام

تطوير المهارات البشرية بركزوا عالـ commitment سواء motivation او confidence

الفرق بين الجمع و الضرب انه اي شيء ضرب صفر يساوي صفر يعني مهما كان عندك competency, اذا الالتزام يؤول الى الصفر بتصير الـ competency صفر

اذا بدك تكون developed لازم تهتم بالـ competency و الـ commitment مع بعض

الاشي لما نرفعله الـ power (الأس) بتضاعف لو غاريتم يعني اي اشي مرفوع ل اس موجب بزيد و اي اشي مرفوع ل اس سالب يقل

الـ behaviour قد يكون general او specific

الـ general behavior هو السلوكيات العامة مثلا الصدق ايجابي، الكذب سلبي، الالتزام بالمواعيد ايجابي

قوة الـ behaviour بتأثر عالـ النجاح

الـ attitude الموقف الفكري، في الامتحانات عندك سلوكين (positive attitude, negative attitude) و كل انسان يحاول انه يكون عنده attitude ايجابي لكن طبيعة الانسان بتميل للـ attitude السلبي و لما تكون الظروف المحيطة فيه غير ايجابية بصير سلبي و لما يكونوا اللي حواليه سلبيين بصير سلبي

- 95% من البشر ضحايا للـ negative attitude و هم مش حاسين

مجرد انك كإنسان قادر تحدد انه في positive and negative attitude فهيك انت اقرب انه تصير نسخة افضل من نفسك

كيف ابعد عن الـ negative attitude؟

- awareness

- ابعد عن السلبيين

- افكر بايجابية

- يكون عندي ردود فعل ايجابية

بصير تكون عايش بـ positive attitude و الواقع يكون سلبي؟ ممكن يعني مثلا انت تفاعلت بالامتحان و عندك positive attitude بس الامتحان فعلا طلع صعب، هاي اسمها entrapment (مصيدة) انك تكون بالـ positive attitude و الواقع negative و بتقدر تخرج من هاي الـ entrapment عن طريق انك تبليش تدرس و تحط action ل اسوأ سيناريو ممكن تحدث معك، مثلا افرض جابولك خمس امتحانات بنفس اليوم فبدك تكون حاط خطة عمل لهاد السيناريو فهيك بتوازن يعني emotional wise بتضل متعادل و بنفس الوقت عندك خطة ل اسوأ سيناريو

انت عندك positive attitude و ماسك فيه بس الناس ما عندها positive attitude و مش ماسكة فيه، فالحل انه في بحياتك اشياء تملكها زي الصحة و الرأي و طريقة الكلام و المهارات و طريقة التفكير ففي مجموعة مهارات انت تملكها و في مجموعة مهارات او اشياء لا تملكها او ما بتقدر تتحكم فيها زي أفعال الآخرين و البيئة المحيطة و العائلة و نظام الدولة و اقتصاد الدولة و طريقة الدراسة و نقابة الصيادلة، الانسان الناجح بركز علاشياء اللي بملكها، ما دام بدأت تفكر بحالك (الدائرة الصغيرة) اكثر من انه تبليش بالآخرين (الدائرة الكبيرة) ف انت بالطريق الصحيح للنجاح

عنا مشكلة البطالة في الصيدلة ممكن نحلها عن طريق تطوير الذات و تغيير اتجاهات التفكير يعني تدور عالـ حل ب اشي انت تملكه