

تفريغ مهارات الاتصال والرعاية الصيدلانية



المحاضرة: محاضرة 3,4,5 اونلاين

الصيدلاني/ة: نور اشرف



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)

عالمنا عملوا ابحاث واخذوا جائزة نوبل بال **applied psychology** على هاد
المفهوم ، ال **Dk curve** علاقة اثبتها العلماء بين ال **confidence** وال **competency**

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

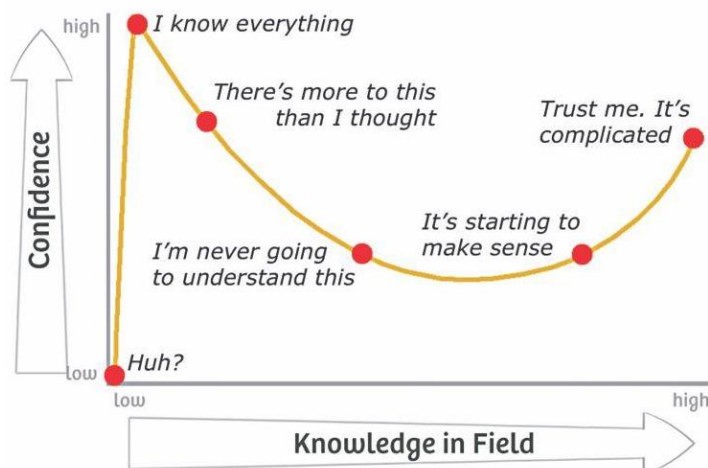


في ٣ محطات رئيسية : بداية
المنحنى **mountain of stupidity**
، منحنى التعلم
، **learning curve**
، **expert level**

لما يبدأ يتعلم بدخل بالمرحلة
للثانية وهي مرحلة طويلة وفيها
نقطة بأس وتردد اذا يكمل ، اذا
وصلت لهاي النقطة فأنت بالطريق
الصحيح ومنحنى التعلم الصحيح
لأنك بدأت تدرك خفايا العلم
وبدأت تثقتك بنفسك تقل ، وهذا
جوهر التعلم ، هاد التردد
healthy ومفيدة جداً بمرحلة
التعلم ، لأنه بعدها راح توصل
للمرحلة الثالثة الي بتزيد فيها ال
competency و الثقة بالنفس
وتوصل لل **expert level** .

المرحلة الثالثة يزيد فيها الثقة
والكفاءة ، رحلتك نحو ال **experts**
بالتطبيق والخبرة العملية والنظرية ،
والعلماء بقدرها هاي المرحلة ب
عشر آلاف ساعة عمل عشان توصل
لأول درجة من درجات ال
experts .

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



Professional development اشى tantalisation

يعني سهل ممتنع ، الانسان يكون عنده مهارات بس ما يعرف يحكيها ،
او يكتبها مثلاً واحد ناجح بتحكيه اكتبلي نظرية ما بعرف ، يعني سهل
انك تعرف المهارة بس صعب انك تعملها صياغة نظرية او تعملها
اطار ، او العكس سهل انك اتطبقها ، في كثير ناس ناجحين بس ما
يعرفوا يقرأوا ويكتبوا ، و ممكن يكون بروفيسور بس ما يطبق المهارات ،
يعني المهارات ممكن تعرفها وما اتطبقها او العكس

What is **Professional Development** ?

Why is it described as **Tantalization**?

A: I know everything

الانسان لما يكون ما عنده اي مستوى من ال true experience يكون عنده مستوى عالي من fake confidence , يكون مفكر حاله عارف كل اشئ وهو فعلياً معرفته صفر , وهاد الفرق بين الانسان المتعلم والغير متعلم , المتعلم ما بوقف عند هاي النقطة (mountain of stupidity) , بتعلم وبتثقف وبتجرب بالحياة تجربة صحيحة وبعمل كل اشئ عشان يكون عميق في معرفته وطرحه وعارف شو بحكي , مش من قدراته العقلية الفذة , من دليل وعلم و objective assessment

بحكي عن كل اشئ وهو حقيقةً ما بعرف اشئ , لما يكون الموضوع ما اله دخل بمجالك ما توقف عال mountain of stupidity تثقف وادرس واعمل experience بعدين احكي

B: there's more to this than I thought

مع الوقت لما تزيد معرفته وخبرته بكتشف انه في اشياء حقيقية وومكن يوصل لليأس, في طلاب خلال الدراسة بحكوا انه العلم كتير واسع وبترددوا انهم يكملوا دراسة او لا و بوصل للنقطة c

C: I'm never going to understand this

D: It's starting to make sense

ببدأ يتعافى ويوخد العلم الصحيح وبصير expert

E: Expert

الثقة فيها 80% لانه بعرف شو هي معرفته تماماً وشو الي بحتاج تطوير 20% عارف انه في ناس افضل منه وفي اشياء بحتاج يطورها ف ما برص 100%, الي. عال mountain الثقة عنده 100% واحياناً 110%

بكون منجز عشر الاف ساعة عمل , وخريج الصيدلة بكون قاطع اكثر من عشر الاف ساعة دراسة او ممارسة بالعلوم Expert الصيدلانية

سؤال امتحان

Don't assume, ask the right question, get the right answer, implement the right action

في تعاملك بالحياة لا تفترض ابدأ, ask the right question شو يعني ؟

In the right time , for the right person, in the right way

عشان توصل للجواب الصحيح المباشر لازم تسأل السؤال الصحيح للشخص الصحيح بالوقت الصحيح بعدين بتعمل good action

مش اول ما يخطر ببالك سؤال تسأل الدكتور , بتسأل زملائك او الممثل الي اكيد راح يعطوا الاجابة الصحيحة واذا ما وصلت للجواب بتسأل السؤال الصحيح , وكثير راح تلاقي حالك تصرفت تصرف غلط لانك افترضت

الافتراض آفة مجتمع بتقضي عليك خصوصاً ال negative assumption

بالحياة بتقدر تميز الناس بالمحطات ال ٣ ، الي بتكلم بثقة وهت ما عنده competency حقيقية هاد عال mountain ، والي بتعلم بتميزه، وال true expert الي بعرف مهاراته وقدراته وبكون عنده true level of confidence .

ال Expert هو اكثر واحد قادر يحدد مين على ال mountain of stupidity , اما اذا كانوا كل المجموعة عال mountain ما بميزوا بعض ، مثال الدكتور (عميا بتمشط لقرعة) ، اما اذا في واحد expert بمعرفة حقيقة بقدر يميز مدعي الثقة من صاحب المعرفة الحقيقية .

في كتير فوائد للمنحى راح نحكي ٢

الاولى : في مشوارك نحو ال competency تتجه دائماً لإكتساب المهارات والمعرفة الحقيقية ولا تكتفي انك تكون في بداية المنحى ، لازم يكون هدفك اكتساب المهارات وال competency الحقيقية بإتجاه ال expert

الثانية : المجتمع الي انت فيه والناس الي انت مديهم لازم تحفزهم نحو ال competency وال expert level وما يكونوا في المرحلة الاولى، مشوار التعلم مشوار جميل بمر بال ٣ مراحل هدفنا النهائي الحصول على expert حقيقي و assist حقيقي بالمنظومة الي انت فيها

Equation for Professional development

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

(Competence X Commitment) (Behaviour + Attitude)

Competence = Knowledge + Skills

لما تتخرج يكون عندك knowledge نظرية ، لكن التطبيق العملي هو الي بعمل خبرة ، لو عنده خبرة كتير كبيرة بس ما عنده محتوى نظري ال competency موجودة لانه جمع ، او العكس كمان في كفاءة ، الافضل انه يكون عندك ال ٢

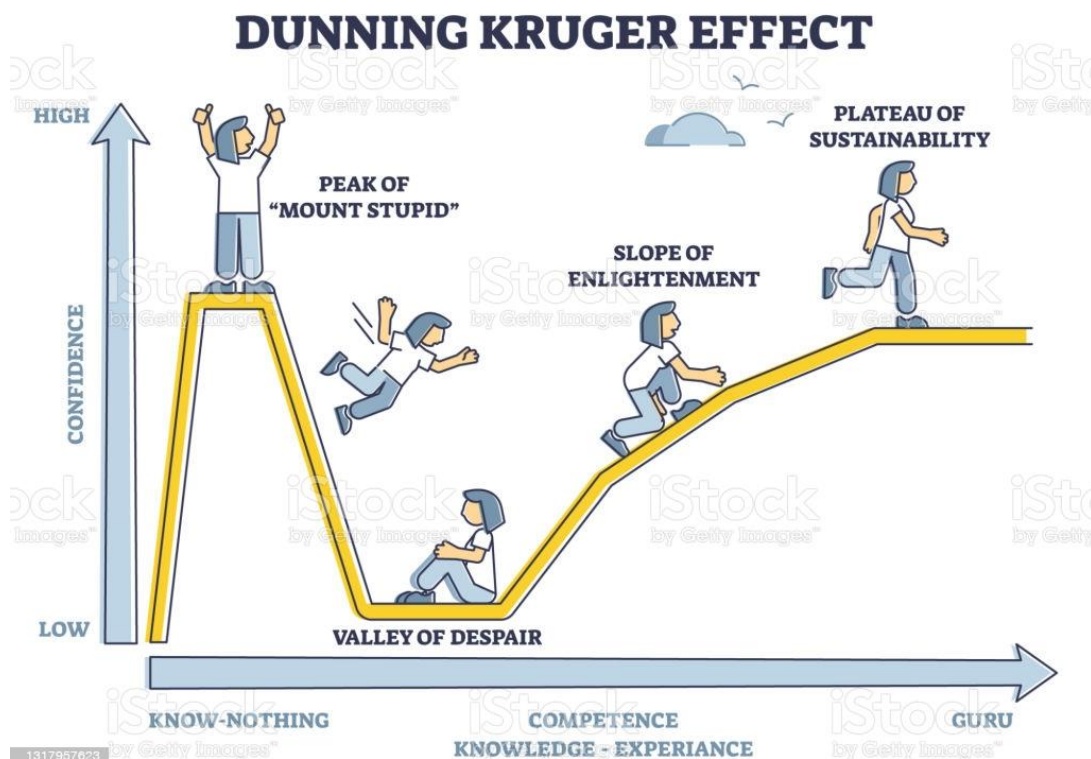
Knowledge = Knowing + Understanding, formal education.

Skills = Doing it + Practicing it, experience.

Commitment = Motivation + Confidence

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

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



اي اشي مضروب بصفر = صفر ، يعني ال professional development حاصل ضرب الكفاءة بالالتزام ، اذا كان عندك اكفاً انسان بس مش ملتزم معك يكون ال professional -wise صفر ، والعكس اذا كان ملتزم ومتحمس بس ما في competency الناتج صفر .

الأس: مهما كان الرقم اذا مرفوع لصفر يكون واحد ، اذا مرفوع لأس ما ينس بصير كسر ، ومرفوع ل ارقام موجبة صحيحة بتضاعف ، مهما كان عندك كفاءة ومهارات والالتزام بس تصرفك غير سليم، negative mindset ومش accountable ما استفدت لازم good behaviour وال attitude ايجابي

Lecture 5

Tantalization

السهل الممتنع

التطبيق المهني للمفهوم : بعكس فكرة you may apply it but you don't know the theoretical background for it

او العكس you know the theoretical background of the skills but you can't apply it

يمكن الانسان المتعلم يعرف محتوى نظري كبير بس ما يعرف يطبق، او العكس في ناس بطبقوا مهارات متعددة بس اذا طلبت منهم يحطوا هاي المهارات بإطار نظري ما يعرف

هاد المفهوم هو الي بحل هاي الأحجية ، بحل المسافة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي

عشان اتطبق هاد المفهوم بالحياة ، في مدراء ناجحين بالتطبيق الميداني ، نجاحهم ليس كافي لانه ضمن مفهوم ال **tantalization** بحاجة انه يكون في سهل ممتنع ، بحاجة يكون عنده **conceptual knowledge** , و **continuous learning** , والعكس صحيح في ناس ناجحين جداً بال **conceptual knowledge** والاطار النظري وبوخدوا كورسات كتير انما بحاجة لتطبيق عملي حتى تصنع النجاح المطلوب منك ضمن مفهوم ال **tantalization**

Distance between
Knowledge
and **Practical**
application

Tantalization

1 Conceptual knowledge

2 Continuous learning

Tantalization, To Apply