

كيف تدير مشاعرك؟ وتحقق أفضل نسخة من نفسك؟

8 - 9 أكتوبر طنجة (المغرب)



أ. ياسمين يوسف



المشاعر.. هي رفيق دائم لك في كل لحظة من حياتك. قد تعكّر صفو مزاجك، وقد تجعلك تحلق من السعادة. وبين هذا وذاك، **هي شريك الأساسي في اتخاذ جميع قراراتك.** أليس من البديهي أن تتعرّف على هذا الرفيق، والشريك الدائم، وتكتسب استراتيجيات لضبطه وإدارته؟ اجعل مشاعرك تعمل لصالحك. انضم لنا لتتعلم **سويًا أسس فهم، وإدارة المشاعر مع ياسمين يوسف،** المؤسّسة ومطوّرة المحتوى لمشروع «سلام»: برنامج الصحة النفسية المعتمد على الإيمان، والعلوم الإنسانية.

المحاور التدريبية



اليوم الأول | التأطير النظري ..

- فهم أبعاد دور المشاعر في حياة الإنسان //
- فهم آلية استثارة المشاعر لدى الإنسان والعوامل المتحكمة فيها //
- فهم دور البيئة المحيطة في تحفيز وإدارة المشاعر //
- «السعادة» من منظور علم النفس الإيجابي، والذكاء العاطفي //
- فهم أسباب المشاعر المبالغ فيها والتي لا تتناسب مع حجم الموقف //
- أسباب عدم القدرة على ضبط المشاعر //

اليوم الثاني | التطبيق العملي ..

- استراتيجيات لتشخيص الأسباب الحقيقية للمشاعر المبالغ فيها //
- استراتيجيات التعامل مع كل شعور من المشاعر الأساسية //
- تطبيقات إيمانية لدور الإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنى في إدارة المشاعر //
- العمل في مجموعات لدراسات حالة وتطبيقات من وحي أسئلة المشاركين //
- أوراق مساعدة لتطبيقات ضبط المشاعر //
- تطبيقات في تربية الأبناء لمساعدتهم على ضبط مشاعرهم. //



/// أ. ياسمين يوسف ///

باحثة، وكاتبة، ومطورة برامج تدريبية، ومدرّبة مصرية كندية، استخدمت تراكم دراستها، وخبرتها في مجال إدارة الموارد البشرية، والبرامج العالمية في التنمية الذاتية، بالإضافة إلى خبرتها في التصميم التعليمي في اعداد وتطوير محتوى مشروع «سلام» ودوراته المتعددة بعد عمل بحث مكثف في مواضيع «السعادة»، و«الصحة النفسية»، و«مهارات الذكاء العاطفي». طوّرت **ياسمين يوسف** منهجية «سلام» الفريدة التي تمزج بين الإيمان، والعلم وتطلع لمشاركتك رحلة الوصول للتوازن والسلام النفسي من خلال هذه الدورة بإذن الله.



/// نبذة عن مشروع سلام ///

مشروع «سلام» هو برنامج متكامل للصحة النفسية يعتمد على التأصيل الإيماني لفهم النفس، ويستفيد من علم النفس الإيجابي والذكاء العاطفي، وغيرها من العلوم، ومجالات البحث الإنسانية. يركز محتوى مشروع «سلام» على بناء العالم الداخلي للفرد والمشتغل على مشاعره، وقناعاته، وقيمه، ومهاراته، وأهدافه، وبناء تصور الإنسان عن العالم الخارجي، وانعكاس كل ذلك على العلاقات الثلاث المهمة في حياة الفرد: علاقته بالله ﷻ، وبنفسه وبالآخرين. يهدف «سلام» إلى مساعدة الفرد على بناء أفضل نسخة ممكنة من نفسه، والوصول إلى مستويات عالية من السلام النفسي والحياة الطيبة. يمكنكم الاطلاع على المزيد من مشروع «سلام» من خلال الموقع الإلكتروني :

www.salam4all.com

تفاصيل المشاركة :

- ◀ تاريخ انعقاد البرنامج : 8 - 9 أكتوبر 2022
- ◀ وقت انعقاد البرنامج : من الساعة 9:00 ص - 3:00 م (بتوقيت المغرب)
- ◀ لغة البرنامج : اللغة العربية
- ◀ مكان انعقاد البرنامج : المغرب (طنجة)

التكلفة والتسجيل :

سعر البرنامج (**\$ 360**) (شاملة المادة وشهادة حضور البرنامج، والتمارين)
سعر التسجيل المبكر (**\$ 240**) حتى 28 سبتمبر 2022

للتواصل خارج المغرب

شركة الإبداع الخليجي للتدريب والاستشارات



Whatsapp: (965) 98853311

للتواصل في المغرب

المركز الأمريكي الكندي للتنمية البشرية



0662072826/0522240004
acchdtraining@gmail.com