

دورة الحاجات العلاقتية:

يهدف هذا التدريب إلى إثراء العلاقات وتنمية المهارات العلاقتية التالية: الوعي الذاتي، التواضع، الامتنان والعطاء أولاً، إضافة لمهارات التواصل؛ التعاطف، المواساة، الطمأنة، الشفافية، والاستماع الفعال. وتظهر نتائج هذا التدريب من خلال انعكاسه في ارتياح الفرد مع ذاته وتمتعته بالصحة النفسية وفي تعامله مع الآخرين.

أولاً: من المهم في منحى التدريب المتبع في "مركز إثراء العلاقات" وجود ثلاثة عناصر مميزة ومحددة تشكل معاً أساس خطة العمل الشاملة، هذه العناصر هي:

1. **جلسات التدريب العام في إثراء العلاقات:** عددها 5 جلسات أسبوعية مدة كل جلسة (3 ساعات) صباحاً أو مساءً، حيث يتم دمج المعرفة والتطبيق معاً من خلال تقديم فرص للتعلم ومعايشة التجربة (التعليم الخبروي) في بيئة تتسم بالتقبل والدعم، إذ يعمل المدربون والمدربات على تسهيل "تجربة" مبادئ العلاقات ومهارات الحياة. ويتبع جلسات التدريب العام جلساتي متابعة كما يلي:
2. **التدريب الشخصي – الفردي:** يتم تخصيص 5 جلسات فردية خاصة لكل من المشاركين مع مدرب المهارات العلاقتية (Relational coach) لتطبيق مبادئ العلاقات ومهارات الحياة والتفاعل الاجتماعي في حياة المشارك اليومية والعملية، بحيث تصبح أسلوب حياة.
3. **مجموعات الإثراء:** توفر هذه الأوقات الداعمة الخاصة بيئة تعمق التواصل وبناء روح الفريق، وتوفر مكاناً لممارسة مختلف المهارات العلاقتية المهمة، مثل الاستماع الفعال، والشفافية الملائمة، والتعبير عن التعاطف. كما أن هذه المجموعات توفر الفرصة لإعادة معالجة خبرات الحياة في بيئة راعية وداعمة، مدتها (2 ساعة).

تدريب مكثف لمدة شهر 2024/4/13-3/16

التكلفة فقط في رمضان 370 دينار بدل 450 دينار

مع شهادة حضور فقط للتدريب

حلقة الامهات | Mothers' circle :

هو تدريب للامهات خصيصاً من لديهم ابناء بين 5 – 17 سنة، وهدفه:

- تقديم الدعم والوعي في مشوار الامومة
- طرق رعاية الذات للام
- تنظيم وإدارة المشاعر
- العافية النفسية

أيام خميس، من الساعة 11:30-1:30 ابتداء من 2024/3/14

التكلفة: 100 دينار

البرمجة اللغوية العصبية | NLP :

محاور التدريب:

- العقل الواعي و العقل اللاواعي
- حديث النفس و دوره في تغيير حياتنا و تحقيق رغباتنا
- الصورة الذاتية و علاقتها بحياتنا
- أثر الفكرة و الكلمة على حياتنا
- طرق عملية للتطبيق

أيام سبت 20/3/16 ، 4 جلسات كل جلسة 3 ساعات

التكلفة: 250 دينار

تقبل وتعامل مع مشاعرك | Embrace your emotions :

هذه الورشة مخصصة لك إذا كنت:

1. تجد نفسك تشعر بالذنب لتجربة العواطف السلبية.
2. لست متأكدًا من كيفية التعامل مع العواطف التحديّة.
3. ترغب في أن تكون في سيطرة على عواطفك بدلاً من أن تسيطر عليك.
4. تريد التحرر من المحفزات السابقة والرد بدلاً من التفاعل.

المواضيع المشمولة:

1. الوعي بالذات وفهم العواطف:
استكشاف أساسيات العواطف ولماذا تهم في حياتنا.
2. احتضان تنوع الشعور:
تعلم استراتيجيات عملية لاستقبال واحتضان مجموعة واسعة من العواطف دون حكم.
3. معالجة العواطف بفعالية:
اكتساب تقنيات عملية للتنقل ومعالجة العواطف بطريقة صحية وبناءة.
4. إتقان الرفاهية العاطفية:
احصل على رؤى وأدوات لاتقان الرفاهية العاطفية، وتعزيز تفكير إيجابي ومتمين.
5. أدوات عملية للحياة اليومية:
استلم أدوات بسيطة يمكن تطبيقها في الحياة اليومية للحفاظ على التوازن العاطفي والرفاه.

يوم الاربعاء 2024/3/27 لمدة ساعتين 11:00-1:00

التكلفة: 20 دينار

السلام الداخلي:

الفترة المسائية: يوم الاثنين 2024/3/18 لمدة ساعتين 4:00-6:00

التكلفة: 70 دينار (4 جلسات)

الفترة الصباحية: يوم الاربعاء 2024/3/20 لمدة ساعتين 2:00-2:00

التكلفة: 70 دينار (4 جلسات)

Inner journey through activity:

جلسة "الرحلة الداخلية من خلال الإبداع" هي تجربة فريدة تأخذنا في رحلة استكشافية داخلية عبر ممرات الإبداع. سوف تقوم الخبيرة رنا العكشة بتوجيه المشاركين لتحفيزهم لاستكشاف أعماقهم الإبداعية من خلال تجارب فنية وتفاعلية تلهم الابتكار وتعزز التواصل الداخلي. انغمس في عالم الفن والإبداع لاستكشاف أبعاد جديدة من ذاتك وتعزيز الوعي بمصادر الإلهام الداخلية.

يوم الاحد 2024/3/24 لمدة ساعتين 1:00-11:00

التكلفة: 20 دينار

So you want to get married:

محاوّر التدريب:

. العلاقة الزوجية: أسسها وأهميتها

. أهمية الثقة والأمان في العلاقة الزوجية وكيفية بنائها

. كيف نحافظ على الترابط العاطفي ومشاعر الحب والاحترام في الزواج؟

- حاجات العلاقة الزوجية وأهمية تلبيتها

- أهمية التواصل وإدارة الخلافات بفاعلية في الزواج...

يوم الثلاثاء 2024/3/19 لمدة ساعتين 3:00-5:00

التكلفة: لشخصين 100 دينار

لشخص واحد فقط 75 دينار