



- [الصفحة الرئيسة](#)
- [جامعة حمد بن خليفة تطلق ثلاث دورات مجتمعية جديدة تركز على التحسين الذاتي الشامل](#)

## الأخبار

- [طباعة](#)
- [تحميل بي دي أف](#)

# جامعة حمد بن خليفة تطلق ثلاث دورات مجتمعية جديدة تركز على التحسين الذاتي الشامل

28 أغسطس 2017



ابتداءً من خريف هذا العام، ستقدم جامعة حمد بن خليفة ثلاث دورات مجتمعية جديدة في إطار التزامها المستمر بتوفير فرص التعلم مدى الحياة للمقيمين في الدولة. وتتركز الدورات، التي سيتم تنظيمها سنويًا، على مجموعة واسعة من مواضيع التحسين الذاتي، مثل الحياة الصحية، ومهارات الخطابة، والوعي الذاتي.

وتستهدف إحدى هذه الدورات الأشخاص الذين يتطلعون إلى اتباع نمط حياة أكثر صحة. وخلال هذه الدورة، سيقوم المشاركون بتصميم خططهم الخاصة بالتغذية واللياقة البدنية تحت توجيهات دانا حباب، المدرب الشخصي المعتمد واستشاري التغذية. وستركز الدورة أيضًا على تقنيات فقدان الوزن وكيفية اتخاذ خيارات صحية استنادًا إلى بحوث علمية مثبتة.

وسيتم تنظيم دورة أخرى موجهة للنساء اللواتي يسعين إلى اكتساب رؤى أعمق حول شخصيتهن. وستساعد هذه الدورة المشاركات على فهم الصلة بين أجسادهن وعقولهن وأرواحهن وطرق الاستفادة من هذه العناصر لضمان حياة متوازنة ومُرضية.

وتهدف الدورات أيضًا إلى بناء مجتمع من القيادات المؤهلة والتميزة. ويمكن للمهنيين الراغبين في تعزيز ثقتهم بأنفسهم ومهاراتهم في الخطابة أن يقوموا بالتسجيل في الدورة بعنوان: "مهارات التقديم والخطابة بشكل فعال"، حيث سيتناول التدريب في هذه الدورة تعزيز مهارات تقديم عروض احترافية وفعالة في بيئات العمل الحديثة. وستستخدم الدورة تقنيات متقدمة لجذب انتباه الجماهير وإشراكهم باستخدام الأصوات، والنغمات، ولغة الجسد المناسبة، في سياق متصل.

وفي هذا الصدد، قالت مريم المناعي، نائب الرئيس لشؤون الطلاب في جامعة حمد بين خليفة: "تساعد المبادرات مثل الدورات المجتمعية التي تقدمها جامعة حمد بن خليفة في بناء الجسور بين الجمهور والجامعة، وتوفر بيئة مثالية للتعلم والتفاعل. ونحن في جامعة حمد بن خليفة نقوم بتوظيف أفضل الكوادر التدريسية المؤهلة لتقديم تجربة تعليمية استثنائية داخل الفصول. وتتناغم هذه الدورات المقدمة سنويًا مع مبادرات التنمية المجتمعية وإسهامات جامعة حمد بن خليفة في تحقيق رؤية قطر الوطنية 2030".

ومن جانبها، قالت موزا آل ثاني، التي شاركت في دورتي "السلامة الغذائية" و"كيف تدرّب نفسك" في الجامعة: "لقد شاركت في اثنتين من الدورات المجتمعية التي نظمتها جامعة حمد بن خليفة في وقت سابق من هذا العام، وحظيت بتجربة رائعة للغاية". وأضافت موزا بأن هاتين الدورتين علمتاها كيف ترتقي بسلامة الأغذية، وتعزز عملية التمثيل الغذائي لديها، حيث قالت: "ما زلت أتذكر ما تعلمته في الدورتين بالتفصيل، حيث كان لهما تأثير كبير على طريقة تفكيري بشأن ما أتناوله من طعام، وشجعتاني على إدخال تغييرات إيجابية على نمط حياتي، مما أثر بشكل كبير على روتيني اليومي".