



«تربية..تواصل..متعة»
للبنية والأمهات

إلى الآباء والأمهات!
حان وقت وقف الصراع المحترم
مع أبنائكم (:
استمتعوا بعلاقة سوية مع
أحبائكم
ملينة بالثقة والتعاون والاحترام
المتبادل

التنفيذ:

- * 20 اجتماع
- * مدة كل اجتماع: 90 دقيقة
- * مرة أسبوعياً
- * 10:15 شخص

المكان:

- يقدم البرنامج في مقر مؤسسة البناء الإنساني
والتنمية:

- مدينة 6 أكتوبر: عمارة (ز) شقة رقم 6. سيتي مول .
الحي السابع . أمام الحضري
- مصر الجديدة: 4 ش محمود ناشد
التليفون:
011492268266 0106567531 010200656752

- أو في أماكن أخرى مؤهلة حسب الطلب والاتفاق.

لمزيد من المعلومات:

البريد الإلكتروني: be.yourself.courses@gmail.com
صفحة الفيس بوك:
<http://www.facebook.com/KunNafsak>

برنامج " تربية.. تواصل.. متعة" هو جزء من برامج "كن
نفسك" للتنمية الذاتية:

1. «كن نفسك، حقق هدفك» (للأطفال).
2. " تعليم .. دعم..تواصل " (للمعلمين)
3. " زواج .. أمان .. تناغم." (للأزواج)
4. كن نفسك...تكن سعيداً (برنامج عام للتنمية
الذاتية).
5. إيقاظ الطفل الداخلي (لمدربي برنامج "كن نفسك،
حقق هدفك").
6. نجاح .. محبة.. تعاون (للعاملين والموظفين).

رؤيتنا:

عائلات سعيدة ومترابطة ومتفاهمة يساعد كل أفرادها
بعضهم البعض على التحقق، وعلى الاستواء النفسي
والعاطفي.

رسالتنا:

تدريب الآباء والأمهات على اكتساب المهارات اللازمة لبناء
علاقة مع الأبناء قائمة على التواصل والاحترام والثقة
والتعاون المتبادل.





وسائل التدريب:



1. التأمل: الاسترخاء، الصمت، التركيز.

2. التدريب الذاتي:

- أ. فهم أعمق للنفس
- ب. الوصول إلى السلام الداخلي والتوازن.
- ج. فهم عميق لجذور المشاعر وأنماط التفكير الهدامة مثل الشعور بالذنب، الغضب، والمرارة
- د. تعزيز المشاعر وأنماط التفكير البناءة مثل الثقة بالنفس، تقدير الذات، الغفران للنفس وللغير...



3. ورش عمل وتدريبات:

- مواقف من واقع الحياة
- قصص رمزية

من نحن:

نحن مجموعة من الخبراء في مجال التنمية الذاتية وعلم النفس الإيجابي. من خلال تجاربنا الشخصية وما قمنا به من أبحاث، اكتشفنا أن للبشر إمكانات هائلة من شأنها تحويل حياتهم إلى حياة أسعد وأكثر نجاحاً، وبناء علاقات سوية قوية مع الآخرين. كل ما نحتاجه حقاً هو معرفة كيفية تحقيق ذلك.

نحن نؤمن بأن:

الأبوة والأمومة فرصة رائعة للنمو الإنساني. فرعاية الأبناء ليصبحوا تدريجياً كيانات مستقلة.. وسوية .. وحررة الفكر والإرادة .. هي تدريب على الاتساع النفسي والفكري والروحي.

سوف نساعدكم على:

- * توفير الكثير من الوقت والجهد المهدر في التهذيب وحل المشاكل.
- * التخلص من الشعور الدائم بالقلق والضغط المصاحب للإحساس بمسئولية التربية.
- * الاستمتاع بالعلاقة مع الأبناء، والنمو الذاتي من خلالها.
- * الاهتمام بأنفسكم وتحققكم الشخصي دون أن تشعروا بالذنب.
- * اكتساب عادات جديدة في التعامل تحقق السعادة لكل أفراد الأسرة.
- * مزيد من الفهم لمشاعر الأبناء وطرق تفكيرهم
- * التمتع بحساسية أكبر تجاه مشاعر واحتياجات كل أفراد الأسرة.
- * تحرير العلاقة بينكم وبين الأبناء من اللوم المتبادل.
- * حل المشكلات التي تنشأ بين الأبناء بسلام.
- * تعزيز التعبير عن النفس وسط أفراد الأسرة دون أي جرح للمشاعر، مهما بلغت الاختلافات
- * المحافظة على المحبة والصداقة والدعم المتبادل بين أفراد الأسرة.

