



إدارة الضغوط النفسية

برامج و أنشطة ٢٠٢٤

اليوم : الاربعاء

4 - 12 - 2024

عدد المستفيدين : 40

مكان التنفيذ: مقر جمعية التنمية الأهلية بالقارة

في برنامج إدارة الضغوط النفسية الذي أقيم مساء يوم الأربعاء والذي تجاوز عدد حضرة ال ٤٠ شخص من كلا الجنسين وقد قدمه الاخصائي الاجتماعي ومستشار العلاقات الزوجية أ. عبدالله العباد

تم تناول المحاور التالية والإجابة على بعض التساؤلات ...

- هل تشعر أن الضغوط تتحكم في حياتك ؟
- تعرف على الفرق بين الضغوط الإيجابية والسلبية .
- كيف تؤثر أفكارك و معتقداتك على يومياتك ؟
- اكتشف تقنيات علمية للتخلص من التوتر وصنع التوازن في حياتك.
- ضغوطات النفسية قد تكون وراء مشاكلك الصحية .



إدارة الضغوط النفسية
برامج وأنشطة ٢٠٢٤