

# رحلة التعافي النفسي

## من الاستنزاف إلى الإتزان



18 - 19 يوليو 2026



الدار البيضاء + بث مباشر



9:00 صباحاً - 3:00 ظهراً  
(توقيت المملكة المغربية)



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

## تعريف البرنامج

برنامج تدريبي نفسي وتربوي عملي  
يهدف إلى مساعدة المشاركين على فهم  
أسباب القلق والاكتئاب والإرهاق النفسي،  
والتمييز بين الإرهاق الذهني والعاطفي، والخروج  
من أسر منطقة الراحة السلبية، وتفعيل هرمونات  
السعادة الطبيعية، لبناء حياة أكثر اتزانًا  
وطمأنينة ومعنى.



### أهداف البرنامج

1 الوعي والتشخيص

2 التعافي واستعادة التوازن

3 بناء حياة أكثر سعادة وفاعلية

1

2

3



## لماذا يستحق هذا البرنامج اهتمامك؟

1 لأن كثيرًا من الناس يعالجون الأعراض ويهملون الأسباب



2 لأن الإرهاق النفسي أصبح أحد أكبر تحديات العصر



3 لأن التعافي ممكن



حين نفهم أنفسنا جيدًا ونمتلك الأدوات المناسبة يمكننا الانتقال من الاستنزاف إلى الاتزان ومن المعاناة إلى الطمأنينة.



## الغاية الكبرى للبرنامج

أن يخرج المشارك وهو:

1 أكثر وعيًا بنفسه.



2 أكثر قدرة على إدارة ضغوطه ومشاعره.



3 أكثر طمأنينة واتزانًا.



4 أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة رغم تحدياتها.



5 أكثر قربًا من المعنى والرسالة التي خلُق من أجلها.



## المحاور التدريبية

### 1 المحور الأول: الإرهاق الذهني والعاطفي

- كيف أُميز بينهما؟
- ما أعراض كل منهما؟
- كيف يبدأ الاحتراق النفسي؟
- أدوات التشخيص المبكر والتعافي.

### 2 المحور الثاني: منطقة الراحة .. بين الأمان والنمو

- لماذا نبقى عالقين في أماكن لا تسعدنا؟
- الخوف من التغيير والفشل.
- كيف نغادر منطقة الراحة بخطوات آمنة ومتدرجة؟

### 3 المحور الثالث: هرمونات السعادة الطبيعية

- الدوبامين.
  - السيروتونين.
  - الأوكسيتوسين.
  - الإندورفين.
- وكيف ننشطها بطرق صحية ومستدامة.

## تابع/ المحاور التدريبية

### 4 المحور الرابع: برنامج عملي للتعافي من القلق والاكتئاب

- استعادة المعنى.
- إدارة التفكير المرهق.
- التنشيط السلوكي.
- بناء الروتين العلاجي اليومي.

### 5 المحور الخامس: من الاستنزاف إلى الاتزان

- خطة شخصية للتعافي.
- بناء مصادر الطاقة النفسية.
- الطمأنينة والسكينة النفسية.
- الاستمرار بعد انتهاء البرنامج.

## رؤيتي للبرنامج

لأنك لا تحتاج إلى حياة خالية من الضغوط ...  
بل إلى نفس تعرف كيف تتعافى

## تفاصيل المشاركة:

- تاريخ انعقاد البرنامج : 18 - 19 يوليو 2026
- وقت انعقاد البرنامج : من الساعة 9:00 ص - 3:00 ظ (بتوقيت المغرب)
- لغة البرنامج : اللغة العربية
- مكان انعقاد البرنامج : (الدار البيضاء) المغرب + بث مباشر

## التكلفة والتسجيل :

تكلفة البرنامج **حضوري** (\$290-) (شاملة المادة وشهادة حضور البرنامج)

تكلفة **التسجيل المبكر** (\$ 230) حتى 25 يونيو 2026

تكلفة البرنامج **بث مباشر** (\$190-) (شاملة المادة وشهادة حضور إلكترونية)

تكلفة **التسجيل المبكر** (\$ 150) حتى 25 يونيو 2026

للتواصل خارج المغرب  
أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني



Whatsapp: (965) 98992957

للتواصل في المغرب  
المركز الأمريكي الكندي للتنمية البشرية



0662072826/0522240004  
acchdtraining@gmail.com