

## أمسيات نفسية في شهر رمضان المبارك (مجانية)

مركز مطمئة الطبية

[www.prof-alhabeeb.com](http://www.prof-alhabeeb.com)[t.motmaena@gmail.com](mailto:t.motmaena@gmail.com)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يهتمكم من مركز مطمئة لخلول شهر رمضان المبارك وينشرف بدعوتكم بحضور أمسيات الر مضائية المقامة في قاعة

المحاضرات من مركز مطمئة للتدريب ويزفق لكم جدول أمسيات شهر رمضان المبارك

السبت 11 رمضان 2010/8/21 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: الصحة النفسية للمرأة

المدرّب: د.رضا السيد

المحاور:

- الأمراض النفسية لدى المرأة.
- اضطراب الدورة الشهرية المرضي ووسائل علاجه.
- دور الرجل في فهم اضطرابات المرأة النفسية وكذلك في تقديم الدعم لها.
- اضطراب انقطاع الطمث نفسياً، أسبابه وعلاجه.
- الإضطرابات النفسية فيالحمل والولادة أسبابها وعلاجها.

الأحد 12 رمضان 2010/8/22 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: تدريب الوالدين على فن التعامل مع تغيرات المراهقة

المدرّب: د. ماهر العربي

المحاور:

- التغيرات العقلية.
- التغيرات الانفعالية.
- التغيرات السلوكية.
- التغيرات الجنسية.

الثلاثاء 14 رمضان 2010/8/24 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: الغضب ..أسبابه وعلاجه

(كيف تتخلصين من غضبك )

المدرّب: أ.نجلاء الفهد

- الغضب ..أعراضه وطرق التعامل معه للوصول إلى نضج انفعالي .
- الأمراض النفسية التي يصاحبها الغضب
- الفرق بين الغضب المرضي والغضب غير المرضي
- الآثار الجسدية والنفسية للغضب وطرق الوقاية منها

الأحد 5 رمضان / 2010/8/15 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: الاسترخاء التنفسي.

المدرّب: أ.وليد الزهراني اسم الدورة : تقنيات الاسترخاء

المحاور:

- الاسترخاء العضلي.
- الاسترخاء التخيلي.
- الإسترخاء في علاج الأمراض النفسية.
- تقنيات الاسترخاء الحديثة.
- الإسترخاء لدى مختلف الشعوب .

الإربعاء 8 رمضان / 2010/08/18 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: : إلى متى نخاف ( واجه الرهاب الإجتماعي )

المدرّب: د. فهد المنصور

المحاور:

- أسباب وأعراض مرضالرهاب الاجتماعي
- وسائل الوقاية من الرهاباجتماعي
- العلاج النفسي للرهاباجتماعي

الخميس 9 رمضان 2010/8/19 الساعة العاشرة مساء

اسم الدورة: كيف نتخلص من القلق و نحقق الأمن النفسي

المدرّب: أ.نجلاء الفهد

المحاور:

- أسباب القلق وعلاجه.
- إستراتيجيات التعامل مع القلق .
- كيف نتعلم أن نتعاطف ونتقبل ونتسامح مع ذواتنا.
- كيفية التخلص من جلد الذات

**المحاضر:**

- كيف يفهم المراهق نفسه.
- ماذا يريد المراهق من والديه وماذا يريدون منه.
- كيف يتعامل مع تغيراته الانفعالية والجنسية.
- كيف يختار رفاقه ويتعامل معهم .

نتشرف بـ **بمضورك****وكل عام وأنتم بالخير خير****للاستفسار والحجز**

- هاتف 012296669

- تحويلة 301 - 303 - 311

- جوال 0505135315

البريد الإلكتروني : [t.motmaena@gmail.com](mailto:t.motmaena@gmail.com)

إدارة التدريب والتسويق

المملكة العربية السعودية - ص.ب. 93044 الرياض 11673

هاتف رقم : -301-303-311-2296669 ، فاكس رقم : 4940640

KINGDOM OF SAUDI ARABIA.P.O.BOX 93044 RIYADH  
11673

TEL: 2296669-301-303-311 / FAX: 4940640

**الأربعاء 15 رمضان 2010/8/25 الساعة العاشرة مساء****اسم الدورة:** كيف تفهم نفس الطفل**المدرّب :** د.م.لهم الحراكي**المحاضر:**

- كيف نبني العلاقة مع الطفل ونتواصل معه فيفهمنا ونفهمه؟
- كيف نفهم رسومات الطفل ونحللها ؟
- كيف نفهم الدافع من سلوك الطفل ونتعامل معه؟

**الخميس 16 رمضان - 2010/8/26 الساعة العاشرة مساء****اسم الدورة:** كن موجهاً لأفكارك السلبية**المدرّب :** أ.وليد الزهراني**المحاضر:**

- تعرف على أنواع التفكير السلبي لديك
- كيف تغير تفكيرك السلبي إلى الايجابي
- أسباب التفكير السلبي
- كيف تقام وتواجه أفكارك السلبية

**الأحد 19 رمضان 2010/8/29 الساعة العاشرة مساء****اسم الدورة:** : تدريب المراهق على فن التعامل مع

تغيرات المراهقة ( رؤية نفسية للأبناء والبنات)

**المدرّب :** د.ماهر العرب**مركز مطمئنه الطبي**

www.prof-alhabeeb.com  
www.arabpsynet.com/Hospitals/HospAlHabeeb.htm

\*\*\* \*\*

**الدورات التدريبية لمركز مطمئنه 2010**

www.arabpsynet.com/Congress/CongJ23MotmennaConf.pdf

**Arabpsynet**[www.arabpsynet.com](http://www.arabpsynet.com)**Subscribe To APN**<http://www.arabpsynet.com/Subs.asp>**APN eJournal**Index: [www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm](http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm)**APN eBooks**

Index:

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>**APN eDictionary****English:**<http://www.arabpsynet.com/eDictBooks/IndexDictBook-Eng.HTM>**Arabic :**<http://www.arabpsynet.com/eDictBooks/IndexDictBook-Ar.HTM>**French:**<http://www.arabpsynet.com/eDictBooks/IndexDictBook-Fr.HTM>**APN Mails**[webmaster@arabpsynet.com](mailto:webmaster@arabpsynet.com)[APN-info@arabpsynet.com](mailto:APN-info@arabpsynet.com)[APNjournal@arabpsynet.com](mailto:APNjournal@arabpsynet.com)