

دليل الفيديوهات

التعامل مع الضغوط والإنفعالات



بقيادة المدرب:

عدد الايام: 3 ايام تدريبية

عدد الساعات: 15 ساعة تدريبية

اليوم التدريبي الأول

الجلسة الأولى

| الرابط | اسم الفيديو |
|---|--------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=MxiIr6Xo4m <u>Q</u> | ادارة الصراع |

الجلسة الثانية

| الرابط | اسم الفيديو |
|--|--------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=FvyYOOZrrm <u>ds</u> | إدارة الضغوط |

اليوم التدريبي الثاني

الجلسة الأولى

| الرابط | اسم الفيديو |
|---|---------------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=ZpC55m/watch?v=ZpCkTxgns | علاج الضغوط النفسية |

الجلسة الثانية

| الرابط | اسم الفيديو |
|---|---|
| https://www.youtube.com/watch?v=mzIzueiXuSk | ضغوطات الحياة - فيديو إلهامي قصير HD |

اليوم التدريبي الثالث

الجلسة الأولى

| الرابط | اسم الفيديو |
|---|-------------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=n8X8mZXDZvpQ | التعامل مع الضغوط |

الجلسة الثانية

| الرابط | اسم الفيديو |
|---|-------------|
| https://www.youtube.com/watch?v=w6qDnXn5mosE | ضغوط العمل |



انتهى دليل الفيديوهات