

أمسيات التنمية

يسر جامعة الملك عبدالعزيز ممثلة بمركز تنمية القدرات البشرية تقديم دورة

تحسين جودة الحياة الشخصية

الهدف العام

تزويد المشاركين بالاستراتيجيات والأدوات العملية لتحقيق التوازن بين مختلف جوانب الحياة (الجسدية، النفسية، المهنية، والاجتماعية)، ورفع مستوى الرضا الذاتي والإنتاجية.

محاورها:

- استخدام أداة عجلة الحياة لتقييم الجوانب الأساسية
- تحليل نقاط القوة والفرص ومجالات النمو الذاتي
- تحديد "الفجوة" بين الواقع الحالي والحياة المأمولة

يقدمها:

أ.رائد حامد البلادي

- مدرب معتمد من المركز الكندي PTC
- كوتش ممارس معتمد من ACTH
- مستشار ومدرب معتمد لمهارات الحياة
- ماجستير علم اجتماع

للتسجيل والمعلومات



<https://kau.edu.sa/u/kSk3z>

تنويه: نأمل عند استخدام رمز الاستجابة السريع (QR) التأكد من مطابقته مع الرابط الموضح



مكان الانعقاد:

عن
بعد



الفئات المستهدفة:

جميع أفراد المجتمع
الراغبين في تنمية
قدراتهم وتطوير مهاراتهم.



الوقت

09:30 م
11:30 م



الأحد

1447/02/19
2026/08/02