



Aziza Al Shaibah

مرحبًا بك في :

مفاتيح الذات

سعداء جدًا بوجودك هنا!

كوتش عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي





Aziza Al Shaibah

مفاتيح الذات

باقية من جلسات الكوتشنج الفردية،
تساعدك على تنظيم عالمك الداخلي

كوتش عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي



ماهو برنامج مفاتيح الذات؟



مقدمة

برنامج مصمم بشكل عملي ومتدرج
ومدروس يعيد تنظيم عالمك الداخلي،
ويساعدك لرؤية الطريق بشكل أوضح،
عن طريق أسلوب الكوتشنج،

البرنامج عبارة عن ثمان جلسات هي:

(جلسة أضواء، وجلستين كنوز،
وجلستين سعادة، وجلستين شعلة،
وجلسة لرسم المستقبل)

تبدأ من السطح ثم تتعمق بشكل
مدروس لتصل إلى أقصى طاقاتك
وامكانياتك، لتكون أفضل نسخة من
ذاتك، وتستطيع العيس بسعادة
وانسجام وتدفق

د رهم 400



Aziza Al Shaibah

جلسة أضواء

ن خلال جلسة أضواء تستطيع تنظيم بيتك الداخلي، من خلال أسلوب الكوتشنج في جلسة تشاركية تفاعلية تصاحبية، لمدة ساعة ونصف تأخذك في رحلة لعالمك الداخلي الملى بالنور، تثير لديك الوعي من خلال الأسئلة الفعالة التي تتلمس أهم جوانب حياتك لتصل بك إلى نقاط أساسية وعامة يمكنك بعدها أن تصلي إلى إضاءات واعية في مختلف جوانب الحياة.

كوتش عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد ACC - ICF

كوتش رعاية واكتشاف الذات

مدربة تطوير شخصي



جلسة كنوز

هل تشعرين انك لا تعرفين مواهبك؟
لا تعرفين ماذا تحبين؟
لا تعرفين نقاط قوتك و نقاط ضعفك؟
هذه الجلسة لك !!

كل منا لديه الكثير و كل منا يستطيع فعل الكثير، وكل
منا بداخله مبدع صغير يحتاج فقط لمن يكتشفه. كونوا
معي في هذه الجلسة لتتلمسوا أهم جوانب الابداع و
أهم القدرات والمهارات والامكانيات التي يمكنك
استغلالها لتكونوا مشرقين في كل جوانب الحياة.

عبارة عن جلستين كوتشنج.

كوتش عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي



جلسة شعله

كونوا أفضل ما يمكن أن تكونوا
هذه الجلسة لك.

من خلال هذه الجلسة ستضيئ الشعلة التي
بداخلك، و تتعرف على شغفك في الحياة بالتالي
تستلهم رؤيتك ورسالتك و التي من خلالها
تعيش الحياة بشغف وبهجة و سعادة

*هذه الجلسة عبارة عن جلستين كوتشنج.

كوتش عزيزة الشبية

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي





Aziza Al Shaibah

جلسة سعادة

هل تعيشين حياة تشعرين فيها بأنها لا تشبهك؟
تؤدين عمل لست سعيدا فيه؟
تعانين من الضيق و القلق و الحزن ؟
ان كنتي تعانين من أي مما سبق فهذه الجلسة لك.
كل هذا لأنك غير قادرة على اكتشاف و ترتيب مصفوفة
قيمك

كي تعيش السعادة لابد من العيش وفق القيم التي
تؤمنين بها، فالقيمة كل ما هو قيم بالنسبة لك، لكن
البعض منا لا يعرف قيمه حق المعرفة، ولا يعرف كيف
يكتشفها، و ان كان قد عرفها و اكتشفها فهو يجد
صعوبة في ترتيبها بالنسبة له، وفي فهم المعتقدات
والمشاعر المعيقة أو الداعمة للقيمة.

*هذه الجلسة عبارة عن جلستين كوتشنج.



كوتش عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي



جلسة رسم المستقبل و تخطيط الأهداف

بعد أن تتعرفي على أهم القيم التي تيسير حياتك، و تكتشفي أهم القدرات و المهارات و المواهب و الامكانيات التي تتمتعين بها، و تكتشفي شغفك الحالي، تستطيعين رسم خطة متوافقة تماما مع ذاتك الحقيقية منسجمة معك تسير في تناغم مع كينونتك. تقوم الكوتش بمتابعتك، و الاحتفال بالنجاح معك

كوتش عزيزة الشبية

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي



كوتش عزيزة الشبية

كوتش محترف معتمد ACC - ICF
كوتش رعاية واكتشاف الذات
مدربة تطوير شخصي



خطة سير البرنامج

