

محاضرة جامعية  
القواعد العصبية  
في تقنيات التأمل والاسترخاء



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techitute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques](http://www.techitute.com/ae/physiotherapy/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 22

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 30

# المقدمة

كشفت دراسات التصوير العصبي أن التأمل يمكن أن يكون له آثار إيجابية على الدماغ، حيث يزيد من كثافة المادة الرمادية في المناطق المرتبطة بالانتباه والتحكم العاطفي، بينما يقلل النشاط في المناطق المرتبطة بالقلق والتوتر. أدى هذا الفهم إلى قيام أخصائيي العلاج الطبيعي بدمج الممارسات التأملية في عملهم السريري، وتحسين النتائج العلاجية للمريض. من الضروري أن يظل المعالجون الفيزيائيون على اطلاع دائم بالتقدم العلمي في علم الأعصاب والتأمل، لأن هذا يسمح لهم بدمج هذه الممارسات بشكل فعال في علاجاتهم. لهذا السبب، قامت TECH بتطوير برنامج عبر الإنترنت يزود الطلاب بأحدث المعلومات حول تقنيات الاسترخاء والتأمل، مدعومة بقواعد عصبية.



سوف تتعمق في جلسات يوغا Nidra وفوائدها  
للمرضى الذين يعانون من التوتر وقلق التركيز



تُظهر المؤلفات العلمية المكثفة التأثير الكبير الذي تمارسه اليوغا على الصحة البدنية والعقلية للمرضى من مختلف المجموعات السكانية، بما في ذلك النساء الحوامل والمرضى الذين يعانون من الألم المزمن والقلق والسكري وحتى السرطان. أدت هذه الفوائد إلى زيادة عدد المتخصصين في العلاج الطبيعي الذين يوصون بهذا النشاط البدني في علاجاتهم.

تعتمد هذه المزايا على الوضعيات المختلفة والتنوعات وتقنيات التنفس المستخدمة في جلسات اليوغا المختلفة. من هنا نشأت هذه المحاضرة الجامعية التي تبلغ مدتها 150 ساعة في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء، بالكامل عبر الإنترنت ويديرها خبراء حقيقيون في هذا المجال.

يقدم البرنامج للخريج جولة أكاديمية محدثة حول المانترا والجوانب الداخلية لليوغا والتأمل وموجات الدماغ أثناء التأمل ويوجا Nidra واليقظة الكاملة (Mindfulness).. يتميز المنهج الدراسي بجودة المواد التعليمية وإدراج دروس ماجستير يدرسها أحد أرقى المدربين في هذا المجال على الصعيد الدولي.

تكتمل هذه الموارد بطريقة إعادة التعلم (Relearning) الفعالة التي تستخدمها هذه الجامعة في جميع برامجها. بهذا النظام سيركز الخريج على أهم المفاهيم مما يقلل ساعات الدراسة والحفظ الطويلة.

تتوافق عملية التحديث هذه مع المسؤوليات المهنية والشخصية، حيث يوفر هذا المؤهل العلمي المرنة التي يحتاجها أخصائيو العلاج الطبيعي. لذلك، للوصول إلى المحتوى، لا يلزم سوى جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.

تحتوي المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا و حداثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء اليوغا
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



سوف تتعرف على أهمية اليوغا في  
تحسين الفيزيولوجيا العصبية البشرية"

سوف تتعمق في تقنيات التأمل والاسترخاء المختلفة  
بفضل المواد التعليمية متعددة الوسائط المستضافة  
في أكبر مكتبة افتراضية في العالم.

سوف تقوم بدمج التطورات في اليوغا العلاجية في حياتك  
اليومية، وتطبيقها على المرضى الذين يعانون من القلق

من خلال برنامج 100% عبر الإنترنت، ستتعلم  
فك شفرة كيفية استجابة الجسم لتقنيات  
اليوغا العلاجية المناسبة في كل حالة"



البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصونون في هذا التدريب خبرة عملهم،  
بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.  
وسيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي،  
أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.  
يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي المهني في يجب أن تحاول من خلاله حل  
المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي  
مبتكر من قبل خبراء مشهورين.



# الأهداف

الغرض من هذا المؤهل العلمي هو تزويد الطلاب بالمعرفة الكاملة، أكثر من 150 ساعة من الدراسة، حول تقنيات الاسترخاء والتأمل المختلفة التي تمارس في اليوغا. علاوة على ذلك، تم تصميم المنهج الدراسي للسماح بتحديث فعال للقواعد العصبية، باستخدام منظور نظري وعملي ويستهدف المهنيين الذين يرغبون في تنفيذ هذا الإجراء الجديد في جلساتهم العلاجية.





ستكون جزءًا من رحلة تعليمية تتيح لك  
تحقيق التميز بفضل برنامج يركز على  
الاحتياجات الجديدة للعلاج الطبيعي"





- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ الخوض في الوضعيات الأكثر ملاءمة بناءً على خصائص الشخص والإصابات التي يقدمها
- ♦ الخوض في دراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكيف وضعيات (asanas) اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الموجودة

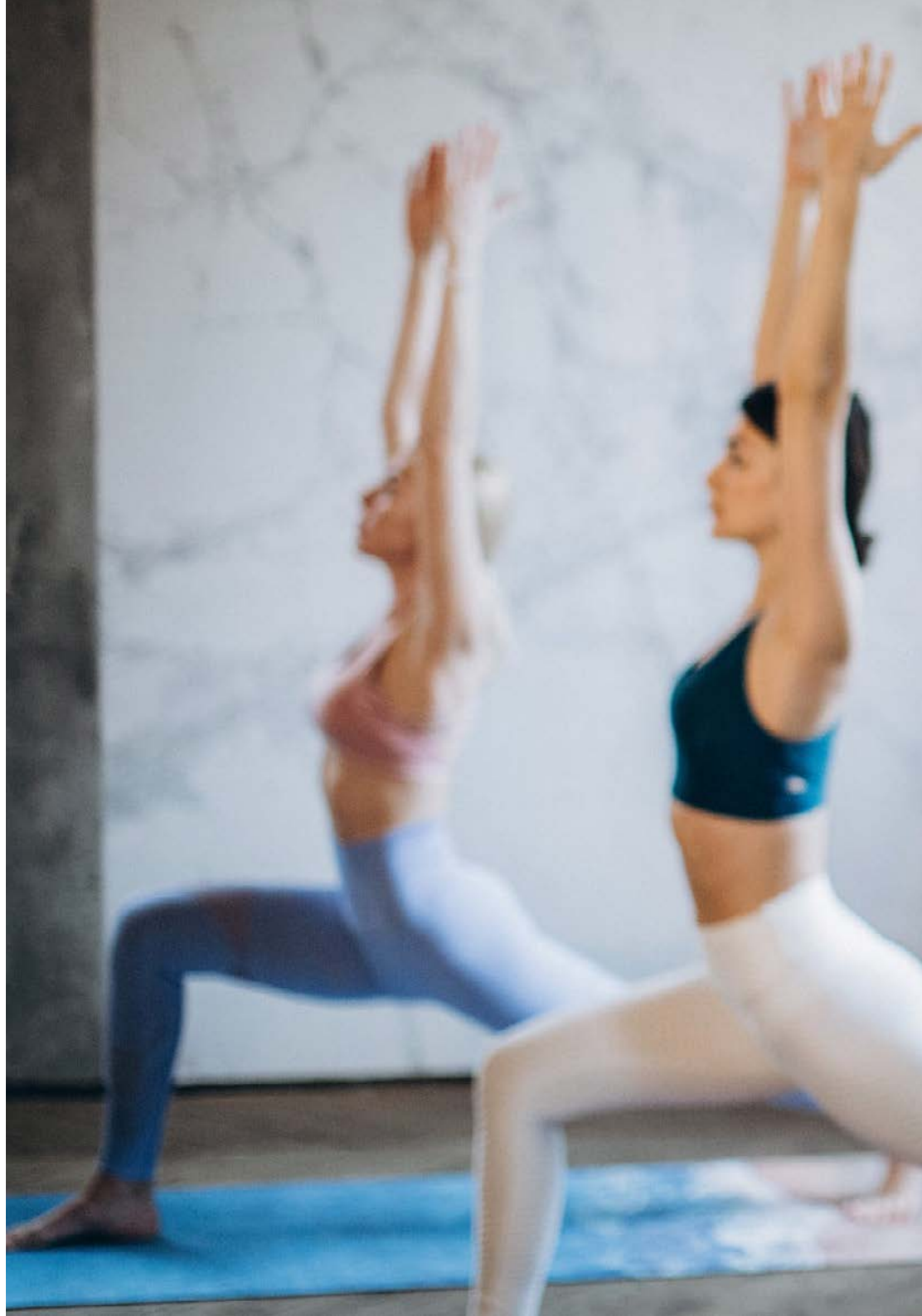


سوف تحصل على تعميق كامل للقواعد  
الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء"

## الأهداف المحددة



- ♦ وصف الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ الخوض في تعريف المانترا وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ التعرف على الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Samadhig Dhyana Dharana Pratyahara، ومدى ارتباطها بالتأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة لموجات الدماغ وكيفية حدوثها في الدماغ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة للتأمل وتقنيات التأمل الموجه وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعمق في مفهوم اليقظة الكاملة (Mindfulness) وأساليبها واختلافاتها مع التأمل
- ♦ التعمق في Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء، والأنواع المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في يوغا Nidra وتطبيقها في ممارسة اليوغا



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تضمن جودة أعضاء هيئة التدريس التي توفرها هذه المحاضرة الجامعية حصول الطلاب على برنامج عالي الجودة يحتوي على المعلومات الأكثر اكتمالاً المقدمة من أفضل المتخصصين. هذه فرصة فريدة للتحديث المهني، وذلك بفضل البرنامج الذي يتضمن منهجاً متقدماً ودروساً متقدمة يتم تدريسها على يد معلم يوغا علاجي مشهور وذو مكانة دولية. تم جمع كل هذا في مواد تعليمية يمكن الوصول إليها في أي وقت ومكان بفضل مرونتها الكبيرة.



برنامج يتميز بوجود معلمين خبراء يتمتعون  
بخبرة دولية كبيرة في مجال اليوغا والتأمل"



## المديرة المستضافة الدولية

كونها مديرة المعلمين ورئيسة تكوين المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، تم تصنيف Dianne Galliano كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. كان تركيزها الأكاديمي بشكل رئيسي على اليوغا العلاجية، مع أكثر من 6000 ساعة موثقة من التدريس والتدريب المستمر.

بالتالي، كان عملها هو التدريس وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدربي معهد اليوغا المتكامل. تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga أو Institute Wellness Spa أو التحالف التعليمي: Center for Balanced Living.

يمتد عملها أيضًا إلى إنشاء وتوجيه برامج اليوغا، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ. لقد عملت طوال حياتها المهنية مع ملفات تعريف مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك الرجال والنساء الأكبر سنًا ومتوسطي العمر، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من مشاكل الصحة البدنية والعقلية.

لكل واحد منهم تقوم بعمل دقيق وشخصي، حيث عالجت الأشخاص المصابين بهشاشة العظام، أثناء التعافي من جراحات القلب أو ما بعد سرطان الثدي، والدوار، وآلام الظهر، ومتلازمة القولون العصبي والسمنة. حصلت على العديد من الشهادات، أبرزها E-RYT 500 من Yoga Alliance، ودعم الحياة الأساسي (BLS) من American Health Training ومدرب تمرين معتمد من Somatic Movement Center.



## أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة المعلمين في معهد اليوغا المتكامل - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ مدرسة اليوغا العلاجية في 14TH Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في Integral Yoga Institute Wellness Spa في نيويورك
- ♦ المدرسة العلاجية في Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ بكالوريوس في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ♦ ماجستير في اليوغا العلاجية من جامعة Maryland

بفضل TECH، ستتمكن من التعلم  
مع أفضل المحترفين في العالم"



## هيكـل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائبة رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة اليوغا العلاجية
- ♦ بكالوريوس في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ محاضرة جامعية في التدريس: اليوغا Ashtanga التقدمة، Fisiomg، يوغا، واليوغا Miofascial، واليوغا والسرطان
- ♦ محاضرة جامعية في مراقبة البيلاتس الأرضية
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ محاضرة جامعية في تدريس التأمل



## الأساتذة

### د. Serrano, Ricardo

- ♦ مدير مدرسة Centro de Luz
- ♦ مدير المدرسة الوطنية الوطنية Reiki Evolutivo
- ♦ مدرب Hot Yoga في Centro de Luz
- ♦ مدرب مدرسي Power Yoga
- ♦ مدرب مراقبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga ويوغا Progressive
- ♦ مدرب Chi Kung و Tai Chi
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga





# الهيكل والمحتوى

الغرض من هذه المحاضرة الجامعية هو تزويد الطلاب، في غضون 6 أسابيع فقط، بأحدث المعرفة حول القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء. ستركز هذه العملية على البيانات الأكثر دقة وحدائث حول فوائد المانترا والجوانب الداخلية لليوغا والتأمل والاختلافات مع اليقظة الكاملة (Mindfulness). بالإضافة إلى ذلك، سيتم توفير الوصول إلى مكتبة افتراضية ستكون متاحة على مدار 24 ساعة يوميًا ومن أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت.



باستخدام طريقة إعادة التعلم (Relearning)،  
يمكنك التعلم بجهد أقل وبأداء أكبر، وذلك  
بفضل آليات تكرار المفهوم"

## الوحدة 1. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.1. المانترا
- 2.1. الجوانب الداخلية لليوغا
- 3.1. التأمل
- 4.1. موجات الدماغ
- 5.1. أنواع التأمل
- 6.1. تقنيات التأمل 1
- 7.1. تقنيات التأمل 2
- 8.1. اليقظة الكاملة (Mindfulness)
- 9.1. الاسترخاء / Savasana
- 10.1. اليوغا Nidra



سوف تحصل على آخر المستجدات في مجال  
التحديث الأكاديمي المستمر مثل التأمل  
الروحي والبوذي، وذلك بفضل الطريقة النظرية  
والعملية التي تقدمها لك TECH فقط"



# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم. فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).



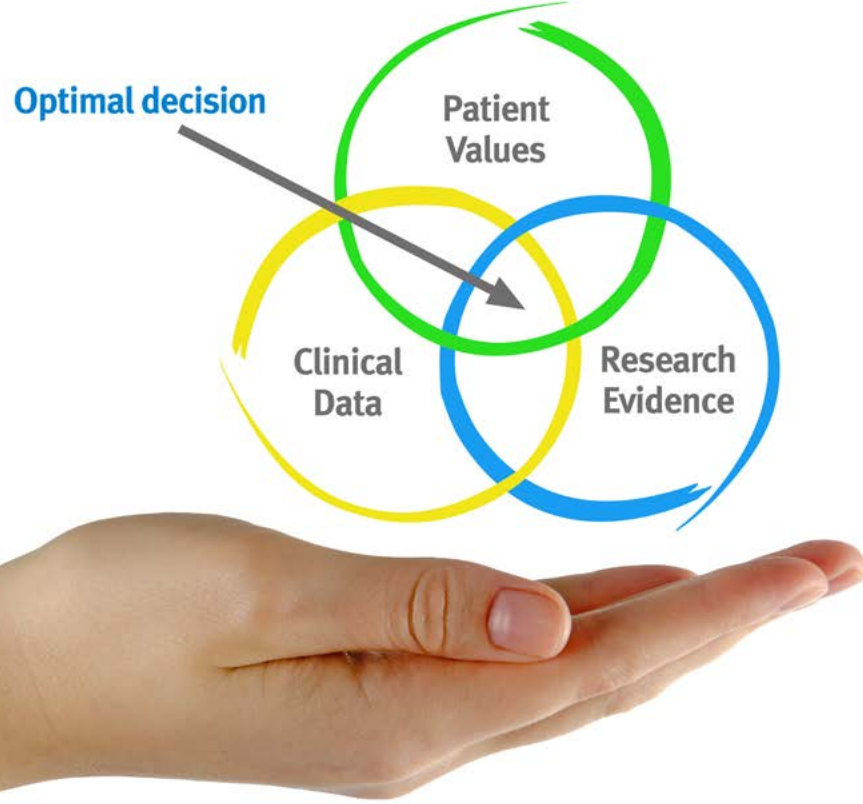
اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ“



## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكاة بناءً على مرضى حقيقيين وسيتم عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج، حيث يتعلم أخصائيو العلاج الطبيعي أو أخصائي الحركة بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.



وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردا أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال العلاج الطبيعي.





هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

#### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. أخصائيّ العلاج الطبيعيّ وأخصائي الحركة الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.
2. يركز المنهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح لأخصائيّ العلاج الطبيعيّ ولأخصائي الحركة بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.
3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.
4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

### منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم أخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي الحركة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

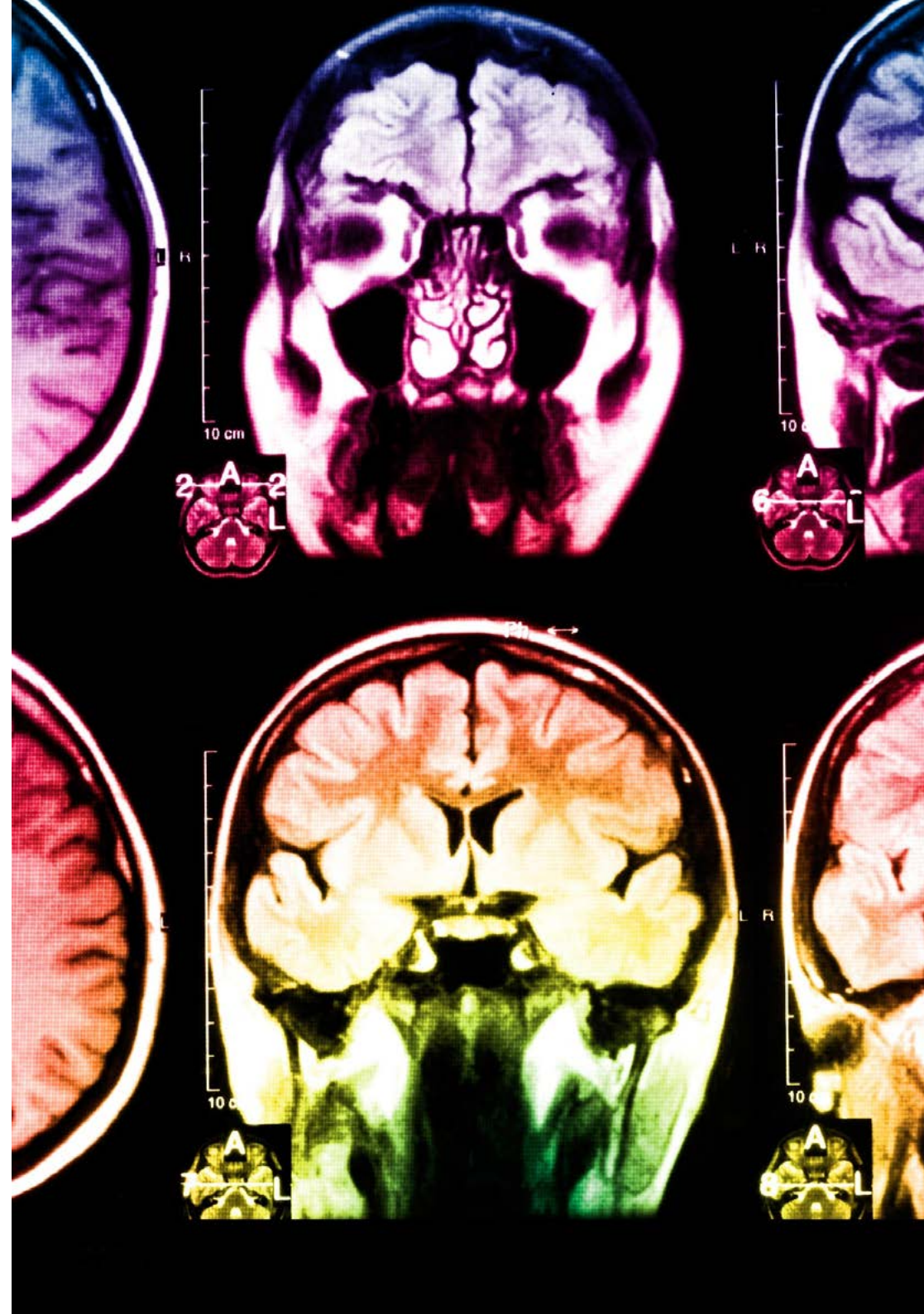
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 65000 أخصائيّ علاج طبيعّي وأخصائي حركة بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب اليدوي والعملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تدريبيك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلّم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظامنا للتعلم هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

## المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديداً من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموساً حقاً.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

## أحدث تقنيات وإجراءات العلاج الطبيعي المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال العلاج الطبيعي والحركة. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

## ملخصات تفاعلية



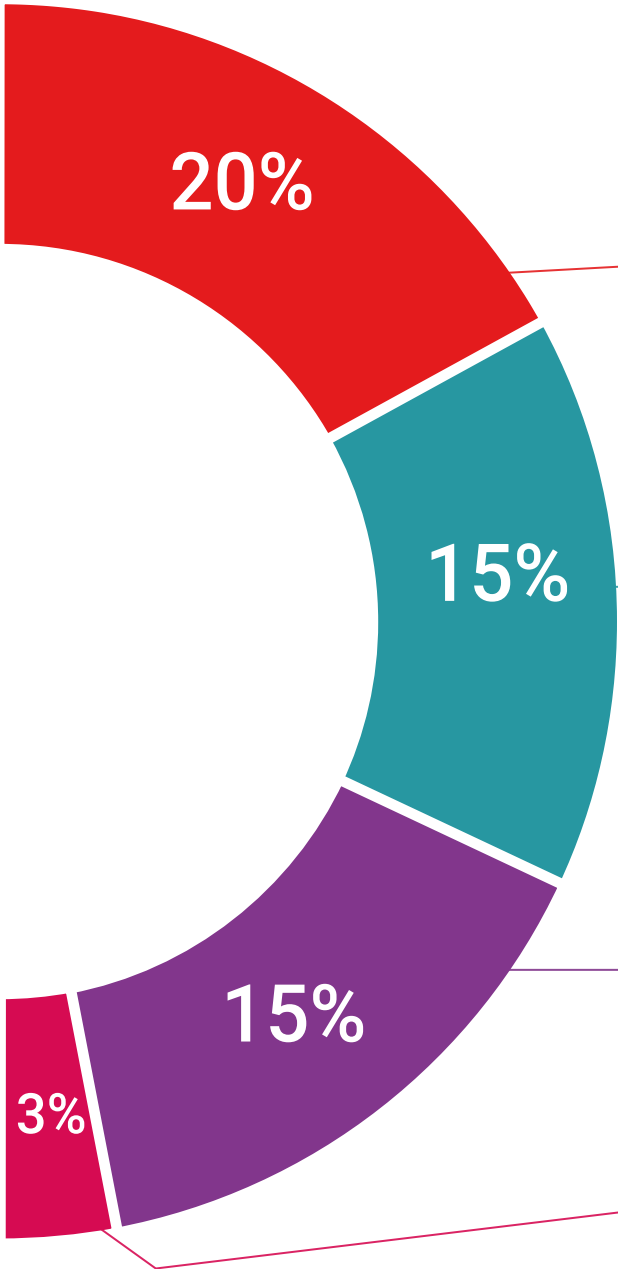
يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة.

اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

## قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



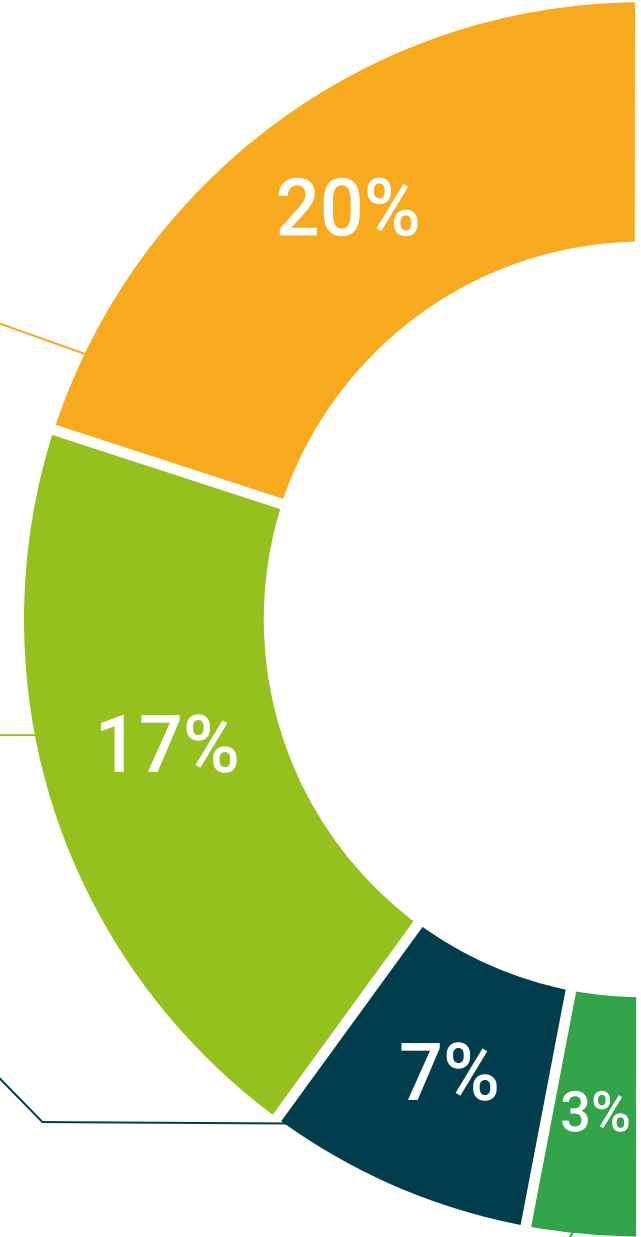
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن هذه المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحداثة، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على مؤهل علمي  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



تحتوي المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا و حداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل **محاضرة جامعية** الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

إن المؤهل الصادر عن **TECH الجامعة التكنولوجية** سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: **محاضرة جامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء**

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: **150 ساعة**





المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

الاعتماد الأكاديمي

التدريس

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

**tech** الجامعة  
التكنولوجية

الابتكار

محاضرة جامعية

القواعد العصبية

في تقنيات التأمل والاسترخاء

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعيًا

« مواعيد الدراسة: وفقًا لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

الحاضر

الجودة

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية  
القواعد العصبية  
في تقنيات التأمل والاسترخاء