

شهادة الخبرة الجامعية
تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة
في مجال التمريض



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/nursing/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques-nursing

الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

الأهداف

صفحة 8

03

هكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

04

الهكل والمحتوى

صفحة 18

05

المنهجية

صفحة 24

06

المؤهل العلمي

صفحة 32

المقدمة

في كل لحظة من لحظات الحياة، يعد النشاط البدني أمرًا ضروريًا، لأنه يساعد على الحفاظ على رفاة الأفراد، ولهذا السبب، تمكنت اليوغا العلاجية من وضع نفسها كبديل، ليس فقط للتنشيط، ولكن أيضًا لإعادة التأهيل في مواجهة الإصابات أو الأمراض المختلفة. ولهذا السبب، يجب على المتخصصين في هذا المجال مواكبة تقنيات التأمل والتنفس والاسترخاء لمعرفة فوائدها في مراحل مثل الحيض والحمل. لذا فإن دراسة هذا البرنامج ستكون استثماراً فعالاً يتيح للممرضات التدريب في هذا المجال 100% عبر الإنترنت، وهي ميزة ستتيح لهن تنظيم جداول دراستهن في الوقت الذي يناسبهن ودون أن يتعارض ذلك مع بقية أنشطتهن اليومية.



بفضل هذه شهادة الخبرة الجامعية ستعرف تقنيات التنفس
والتأمل التي يجب استخدامها في علاج كل مريض. سجل الآن"



شهادة الخبرة الجامعية هذه في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في مجال التمريض تحتوي على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً وحدائقة في السوق. أبرز خصائصها هي

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء فى اليوغا العلاجية للمرضين
- ♦ 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

هناك الآن مجموعة من الأمراض الجسدية التي تسبب آلامًا مزمنة يجب علاجها بطريقة متخصصة باستخدام مسكنات قوية يمكن أن تسبب أضرارًا جانبية أخرى. لهذا السبب، وضعت اليوغا العلاجية نفسها كعلاج بديل ديناميكي ومفيد لهذا النوع من الأمراض. وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت تقنيات Pranayama والتأمل التي تستخدمها أنها أساليب فعالة في عمليات إعادة التأهيل.

ومع وضع هذا السيناريو في الاعتبار، يحتاج المتخصصون في هذا المجال إلى مواكبة أحدث استراتيجيات العلاج وأكثرها ابتكارًا في هذا القطاع. لذا فإن دراسة شهادة الخبرة الجامعية هذه من TECH هي أفضل فرصة لتحديث معارفك وتعزيز كفاءاتك التي لها أهمية كبيرة في مجال متعدد التخصصات مثل اليوغا العلاجية.

سيتم تحقيق ذلك من خلال منهج شامل يسمح للطالب بمراجعة الطريقة المناسبة لتخطيط الجلسة وفقًا لقدرات كل شخص والمشكلة التي يرغب في علاجها. وبالإضافة إلى ذلك، ستتمكن من تحليل البروتوكولات الأكثر فعالية لتحسين الحالة البدنية للمستخدمين الذين يعانون من آلام العضلات أو آلام أسفل الظهر، وستتعلم في الأساس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء.

ولضمان إثراء عملية التعلم، سيحظى المحترف بإمكانية الاعتماد على منهجية "إعادة التعلم" Relearning وهي منهجية إلكترونية 100% تم إعدادها عبر الإنترنت من قبل TECH لتوسيع مهاراته العملية بأسرع الطرق وأكثرها مرونة. من ناحية أخرى، سيتم تدريس الطالب على يد خبراء في هذا المجال، ممن لديهم خبرة متميزة في مجال اليوغا العلاجية. سيتم تزويد الخريجين أيضًا بمقاطع فيديو ورسوم بيانية ومواد أخرى متعددة الوسائط تساعد على فهم المفاهيم الأكثر تعقيدًا في هذا المجال.

لا تنتظر أكثر لتحديث جميع مهاراتك في إدارة اليوغا العلاجية لدى المرضى المسنين"



سيسمح لك خط سير البرنامج الأكاديمي بتعزيز تقنيات الاسترخاء الأكثر تقدماً مثل التنفس Pranayama وتأمل Koryuhoo.

ستقود جلسات اليوغا العلاجية للأشخاص الذين يعانون من متلازمة داون بهدف تعزيز نشاطهم البدني.

لقد أثبتت اليوغا أنها بديل فعال للغاية لعلاج أوجاع الجسم وآلامه، وفي مجال الصحة فإن تطبيقها في مجال الصحة أكبر. ابدأ هذا البرنامج الآن وأتقن هذا النشاط في وقت قصير"

يضم البرنامج في هيئة التدريس متخصصين في هذا القطاع الذين يجلبون خبراتهم العملية إلى هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من المجتمعات 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.



02 الأهداف

الهدف الرئيسي من هذا المؤهل هو تزويد المحترف بتدريب متقدم في التقنيات المستخدمة حالياً في مجال البيوغا العلاجية. سيتم ذلك من خلال المحتوى المبتكر الذي سيمكنك من توسيع نطاق فهمك للموضوع وتوجيه خطط إعادة التأهيل المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات المرضى. بالإضافة إلى ذلك، فإن الهدف هو أن يكتسب كل مشارك مهارات عملية في هذه الموضوعات عن طريق الموارد التعليمية مثل إعادة التعلم Relearning ومحاكاة الحالات الحقيقية.



شهادة الخبرة الجامعية مكونة من أكثر المحتويات
ابتكاراً والتي ستقربك من أحدث التطورات في
اليوغا العلاجية بطريقة إلكترونية 100%



الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات العلاج باليوغا من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في أسانا الأنسب وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق دراسة الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانا اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف أسانا اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعقق في الأسس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية

مع TECH، ضع نفسك كخبير يتمتع بمستوى عالٍ من إتقان التقنيات الأكثر تقدماً لليوغا العلاجية"





الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- ♦ الخوض في الاحتياجات المختلفة للجسم وممارسة اليوغا في أوقات مختلفة من الحياة، مثل الطفولة والبلوغ والشيخوخة
- ♦ استكشاف كيف يمكن لممارسة اليوغا أن تساعد النساء أثناء الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجاتهن
- ♦ الخوض في الرعاية وممارسة اليوغا أثناء الحمل وما بعد الولادة، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجات المرأة في هذا الوقت
- ♦ التعرف على مدى ملاءمة ممارسة اليوغا للأشخاص ذوي الاحتياجات البدنية و/أو الحسية الخاصة، وكيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجاتهم
- ♦ تعلم كيفية إنشاء تسلسلات يوغا محددة لكل لحظة من لحظات التطور والاحتياجات الفردية
- ♦ تحديد وتطبيق أفضل الممارسات لضمان السلامة والرفاهية أثناء ممارسة اليوغا في مختلف مراحل النمو والمواقف الخاصة

الوحدة 2. تقنيات التنفس

- ♦ وصف فسيولوجيا الجهاز التنفسي وعلاقته بممارسة pranayama
- ♦ التعرف على أنواع التنفس المختلفة وكيفية تأثيرها على الجهاز التنفسي والجسم بشكل عام
- ♦ التعرف على المكونات المختلفة للتنفس، مثل الشهيق والزفير والاحتباس، وكيف يؤثر كل منها على فسيولوجيا الجسم
- ♦ تعميق مفاهيم قنوات الطاقة أو النادي، وكيفية ارتباطها بفيزيولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ وصف أنواع Pranayamas المختلفة وكيفية تأثيرها على فيزيولوجيا الجسم والعقل
- ♦ تعميق مفاهيم mudras، وكيفية ارتباطها بفيزيولوجيا التنفس وممارسة pranayama
- ♦ التعمق في تأثيرات ممارسة pranayama على فيزيولوجيا الجسم وكيف يمكن أن تساعد هذه التأثيرات في تحسين الصحة والعافية

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

- ♦ وصف الأساس الفيزيولوجي العصبي لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ تعميق تعريف mantra، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل، وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ التعرف على الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi، وكيفية ارتباطها بالتأمل
- ♦ دراسة الأنواع المختلفة من الموجات الدماغية وكيفية حدوثها في الدماغ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة من تقنيات التأمل والتأمل الموجه وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ تعميق مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness وأساليبها والاختلاف بينها وبين التأمل
- ♦ تعمق في السافاسانا Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء وأنواعه المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في اليوغا Nidra وتطبيقها في ممارسة اليوغا

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

يتكون طاقم التدريس في هذا البرنامج من مجموعة من المهنيين ذوي الخبرة الواسعة في مجال اليوغا العلاجية. وبهذه الطريقة، سيتلقى الاختصاصي تدريباً شاملاً على أحدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال لعلاج الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة. وبالإضافة إلى ذلك، يتمتع طاقم التدريس هذا برؤية واسعة للمتطلبات الحالية لهذا القطاع، لذلك ستحصل على دليل تربوي عالي الجودة.





تعلم من أفضل الممارسين في هذا المجال واحصل
على تعليم مبتكر حول أحدث تقنيات التأمل"



المديرة الدولية المستضافة

بصفتها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، فقد وضعت Dianne Galliano نفسها كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. وقد انصب تركيزها الأكاديمي في المقام الأول على اليوغا العلاجية، حيث قامت بتوثيق أكثر من 6000 ساعة من التدريس والتعليم المستمر.

وبالتالي، فقد كانت تقوم بالتوجيه وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدربي معهد اليوغا المتكامل. وهي تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتجع العافية التابع لمعهد اليوغا المتكامل أو التحالف التعليمي: Center for Balanced Living.

ويمتد عملها أيضاً ليشمل إنشاء برامج اليوغا وقيادتها، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ عملت طوال حياتها المهنية مع فئات مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك كبار السن ومتوسطي العمر من الرجال والنساء، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من المشاكل الصحية البدنية والعقلية.

وهي تقوم بعمل دقيق وشخصي لكل واحد منهم، حيث عالجت أشخاصاً يعانون من هشاشة العظام، أو يتعافون من جراحة القلب أو ما بعد سرطان الثدي، أو الدوار، أو آلام الظهر، أو متلازمة القولون العصبي، أو السمنة. وهي حاصلة على العديد من الشهادات، بما في ذلك شهادة E-RYT 500 من تحالف اليوغا ودعم الحياة الأساسي من منظمة التدريب الصحي الأمريكية ومدربة تمارين رياضية معتمدة من مركز الحركة الجسدية.



أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ مديرة يوغا علاجية في 14th Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في منتجع اليوغا الصحي بمعهد اليوغا Integral Institute Yoga Institute Wellness Spa في مدينة نيويورك
- ♦ مدرّسة علاجية 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"



هيكل الإدارة

أ. Escalona García, Zoraida

- ◆ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ◆ مؤسسة طريقة Air Core (دروس تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ◆ مدربة اليوغا العلاجية
- ◆ شهادة في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ◆ دورة تدريبية في تدريس: Ashtanga Yoga التقدمي, Yoga Miofascial y Yoga, FisiomYoga و السرطان
- ◆ دورة في تدريب بيلاطيس أرضي
- ◆ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ◆ دورة تدريبية في تدريس التأمل



الأساتذة

أ. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ مترجمة وحدة اليوغا للأطفال المصابين بالتوحد وذوي الاحتياجات الخاصة مع Louise Goldberg
- ♦ مديرة المعلمين عبر الإنترنت في اليوغا الخاصة
- ♦ متعاونة ومديرة يوغا للرابطة الإسبانية لليوغا الخاصة، وشركة التعليم الحديثة، ومدرسة Om Shree Om، ومركز SatNam، ومركز Cercedilla الرياضي، وغيرها
- ♦ معلمة اليوغا والتأمل ومنسقة دورات اليوغا والعافية
- ♦ دروس اليوغا في جلسات فردية للأطفال ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة من خلال جمعية Respirávila
- ♦ منظمة ومنسقة رحلات اليوغا إلى الهند
- ♦ المديرية السابقة لمركز Yamunadeva
- ♦ أخصائية Gestalt والمعالجة الجهازية في مركز Yamunadeva
- ♦ ماجستير في التنفس الواعي في معهد التنفس الواعي
- ♦ محاضرة Nada Yoga مع مدرسة Nada Yoga Brasil بالتعاون مع مدرسة Nada Yoga في Rishikesh
- ♦ محاضرة طريقة العلاج باللعب، مرافقة علاجية مع Playmobil
- ♦ دورة اليوغا عبر الإنترنت مع Louise Goldberg من مركز اليوغا في Deerfield Beach، فلوريدا

أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدير مدرسة مركز النور
- ♦ مدير المدرسة الوطنية Reiki التطوري
- ♦ مدرب هوت يوغا Hot Yoga في مركز النور
- ♦ مدّرب مدرّبي يوغا القوة Power Yoga
- ♦ معلّم مدرّبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga واليوغا التقدمية
- ♦ مدرب Chi Kung و Tai Chi
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga

أ. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ منسقة في المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدرسة اليوغا والتأمل في IEY
- ♦ متخصصة في اليوغا المتكاملة والتأمل
- ♦ متخصصة في Vinyasa Yoga و Power Yoga
- ♦ متخصصة اليوغا العلاجية

اغتنم الفرصة للتعرف على أحدث التطورات في هذا الشأن لتطبيقها على ممارستك اليومية"



الهيكل والمحتوى

قد تم تطبيق أحدث تقنيات اليوغا كبدائل فعالة في مجال إعادة تأهيل الإصابات وتخفيف الآلام في مجال الصحة، مما أدى إلى تزايد عدد المرضى المهتمين بهذا النشاط. لهذا السبب، أدمجت TECH الابتكارات الرئيسية في هذا المجال في منهج شامل حيث سيكتسب المهنيون معرفة متقدمة وسيتم تحديثهم بأحدث الممارسات السريرية التي ستسمح لهم بمساعدة جلسات هذا التخصص في مختلف الأعمار بطريقة فعالة.





هيئ فهدقأ مئخصقأ لتطبيق اليوغأ أثناء الحمل وساعد على
الحفاظ على النشاط البدني للأم في هذه المرحلة"

الوحدة 1. اليوغا في لحظات التطور المختلفة

- 7.1 كبار السن
 - 1.7.1 الأمراض الرئيسية التي سنواجهها
 - 2.7.1 الفوائد
 - 3.7.1 اعتبارات عامة
 - 4.7.1 الموانع
- 8.1 إعاقة جسدية
 - 1.8.1 أضرار دماغية
 - 2.8.1 ضرر الحبل الشوكي
 - 3.8.1 ضرر العضلات
 - 4.8.1 كيف تصميم الحصة
- 9.1 الإعاقة الحسية
 - 1.9.1 السمعية
 - 2.9.1 البصرية
 - 3.9.1 الحسي
 - 4.9.1 كيف تصميم التسلسل
- 10.1 اعتبارات عامة للإعاقات الأكثر شيوعاً التي سنواجهها
 - 1.10.1 متلازمة داون
 - 2.10.1 التوحد
 - 3.10.1 الشلل الدماغي
 - 4.10.1 اضطرابات التنمية الفكرية

الوحدة 2. تقنيات التنفس

- 1.2 Pranayama
 - 1.1.2 التعريف
 - 2.1.2 الأمل
 - 3.1.2 الفوائد
 - 4.1.2 مفهوم البرانا prana
- 2.2 أنواع التنفس
 - 1.2.2 البيطني
 - 2.2.2 الصدري
 - 3.2.2 الترقوي
 - 4.2.2 التنفس اليوغا الكامل

- 1.1 الطفولة
 - 1.1.1 لماذا هي مهمة؟
 - 2.1.1 الفوائد
 - 3.1.1 كيف هي الحصة
 - 4.1.1 مثال على تحية الشمس المعدلة
- 2.1 المرأة والدورة الشهرية
 - 1.2.1 مرحلة الحيض
 - 2.2.1 المرحلة الجريبية
 - 3.2.1 مرحلة الإباضة
 - 4.2.1 المرحلة الأصفرية
- 3.1 اليوغا والدورة الشهرية
 - 1.3.1 تسلسل الطور الجريبية
 - 2.3.1 تسلسل مرحلة الإباضة
 - 3.3.1 تسلسل المرحلة الأصفرية
 - 4.3.1 تسلسل مرحلة الحيض
- 4.1 سن اليأس
 - 1.4.1 اعتبارات عامة
 - 2.4.1 تغيرات جسمانية وهرمونية
 - 3.4.1 فوائد الممارسة
 - 4.4.1 الأسانان الموصى بها
- 5.1 الحمل
 - 1.5.1 لما ممارستها؟
 - 2.5.1 اسانان الثلث الأول من الحمل
 - 3.5.1 اسانان الربع الثاني من الحمل
 - 4.5.1 اسانان الربع الثالث من الحمل
- 6.1 بعد الولادة
 - 1.6.1 الفوائد البدنية
 - 2.6.1 الفوائد الذهنية
 - 3.6.1 توصيات عامة
 - 4.6.1 الممارسة مع الأطفال

9.2 .Pranayamas تجديدية

1.9.2 .Surya bheda

2.9.2 .Kumbaka

3.9.2 .Samavritti

4.9.2 .Mridanga

10.2 .Mudras

1.10.2 .ما هي؟

2.10.2 .الفوائد ومتى يتم تضمينها

3.10.2 .معنى كل إصبع

4.10.2 .المودرات الرئيسية المستخدمة في الممارسة

الوحدة 3. تقنيات التأمل والاسترخاء

1.3 .Mantras

1.1.3 .ما هي؟

2.1.3 .الفوائد

3.1.3 .Mantras الافتتاحية

4.1.3 .Mantras الإنهاء

2.3 .الجوانب الداخلية لليوغا

1.2.3 .Pratyahara

2.2.3 .Dharana

3.2.3 .Dhyana

4.2.3 .Samadhi

3.3 .التأمل

1.3.3 .التعريف

2.3.3 .الوضعية

3.3.3 .الفوائد

4.3.3 .الموانع

4.3 .موجات الدماغ

1.4.3 .التعريف

2.4.3 .التصنيف

3.4.3 .من النوم إلى اليقظة

4.4.3 .في التأمل

3.2 .تنقية قنوات الطاقة البرانية أو nadis

1.3.2 .ما هي nadis

2.3.2 .Sushuma

3.3.2 .Ida

4.3.2 .Pindala

4.2 .الشهيق: puraka

1.4.2 .الشهيق البطني

2.4.2 .الشهيق الحجابي/الضلعي

3.4.2 .الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال

4.4.2 .العلاقة مع الباندهاس bandhas

5.2 .الزفير rechaka

1.5.2 .الزفير البطني

2.5.2 .الزفير الحجابي/الضلعي

3.5.2 .الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال

4.5.2 .العلاقة مع الباندهاس bandhas

6.2 .الاحتجاز: كومباخا kumbakha

1.6.2 .Anthara Kumbhaka

2.6.2 .Bahya kumbhaka

3.6.2 .الاعتبارات العامة وموانع الاستعمال

4.6.2 .العلاقة مع الباندهاس bandhas

7.2 .Pranayamas مطهرة

1.7.2 .Douti

2.7.2 .Anunasika

3.7.2 .Nadi Shodana

4.7.2 .Bhramari

8.2 .Pranayamas محفزة ومنشطة

1.8.2 .Kapalabhati

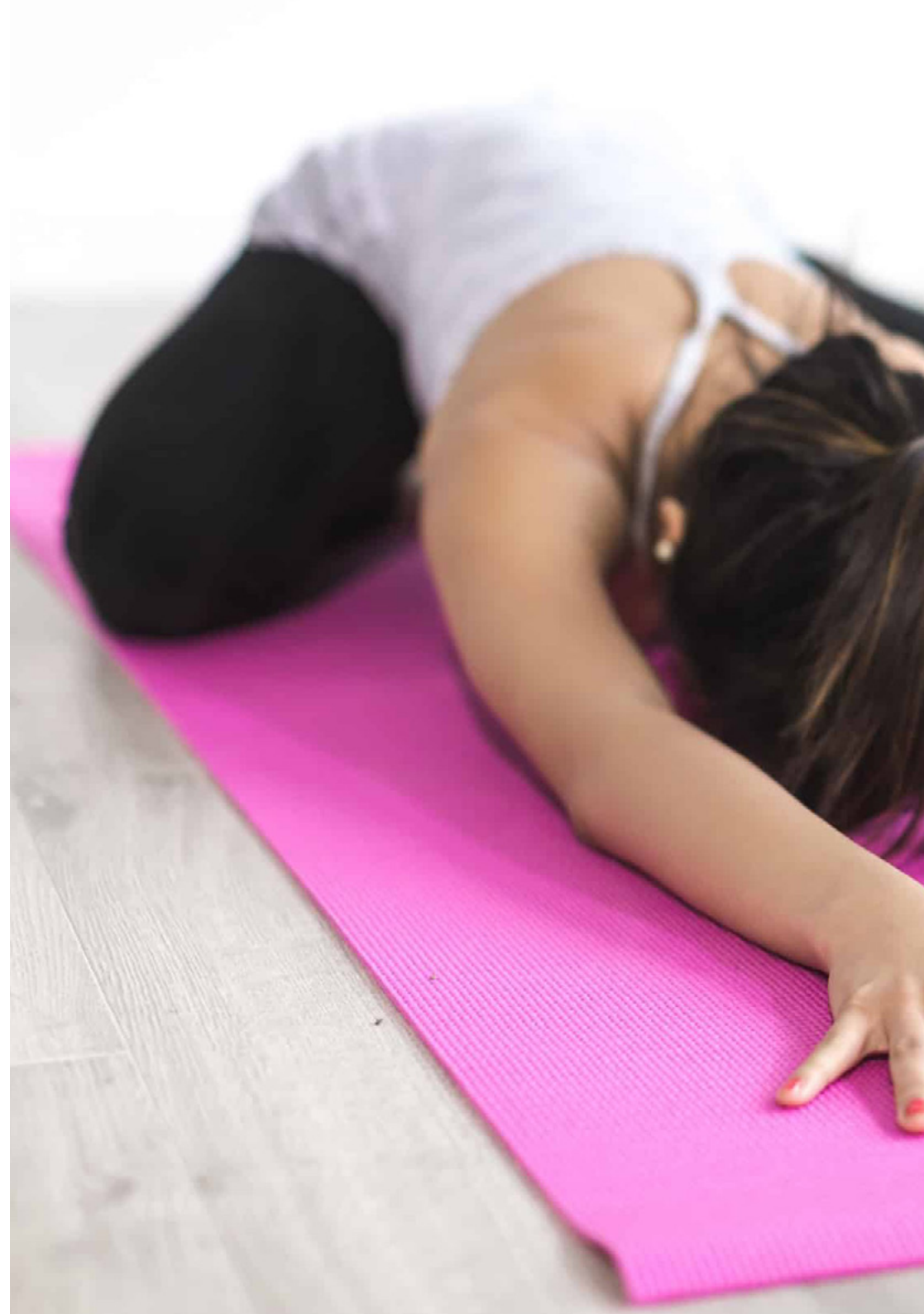
2.8.2 .Bastrika

3.8.2 .Jjayi

4.8.2 .Shitali

- 5.3. أنواع التأمل
 - 1.5.3. الروحي
 - 2.5.3. العرض
 - 3.5.3. البوذي
 - 4.5.3. الحركة
- 6.3. تقنيات التأمل 1
 - 1.6.3. التأمل لتحقيق مرادك
 - 2.6.3. تأمل القلب
 - 3.6.3. تأمل كوكيوهو Kokyuhoo
 - 4.6.3. تأمل الالبتسامة الداخلية
- 7.3. تقنيات التأمل 2
 - 1.7.3. تأمل تطهير الشاكرات
 - 2.7.3. تأمل المحبة والطيبة
 - 3.7.3. تأمل هدايا الحاضر
 - 4.7.3. التأمل في صمت
- 8.3. اليقظة الذهنية
 - 1.8.3. التعريف
 - 2.8.3. مما تتكون؟
 - 3.8.3. كيف يتم تطبيقها؟
 - 4.8.3. التقنيات
- 9.3. الاسترخاء/سافاسانا savAsanas
 - 1.9.3. وضعية ختام الفصول
 - 2.9.3. كيفية عملها والإعدادات
 - 3.9.3. الفوائد
 - 4.9.3. كيفية توجيه الاسترخاء
- 10.3. يوغا نيدرا
 - 1.10.3. ما هي يوغا nidra
 - 2.10.3. كيف هي الحصة
 - 3.10.3. المراحل
 - 4.10.3. أمثلة عن الحصص

ستجعل منهجية إعادة التعلم Relearning من جديد تجربتك التعليمية فريدة من نوعها وتعليمية، مما يسمح لك بالدراسة وأنت مرتاح في منزلك، وتجنب الجداول الدراسية الصارمة"



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 كلية التمريض بجامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

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



مع جامعة TECH يمكن للمرضين والممرضات 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 تفردتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال التمريض.



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"

تُبر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الممرضون 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. يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح للممرض وللممرضة بدمج المعرفة بشكل أفضل في المستشفى أو في بيئة الرعاية الأولية.

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 الممرض والممرضة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

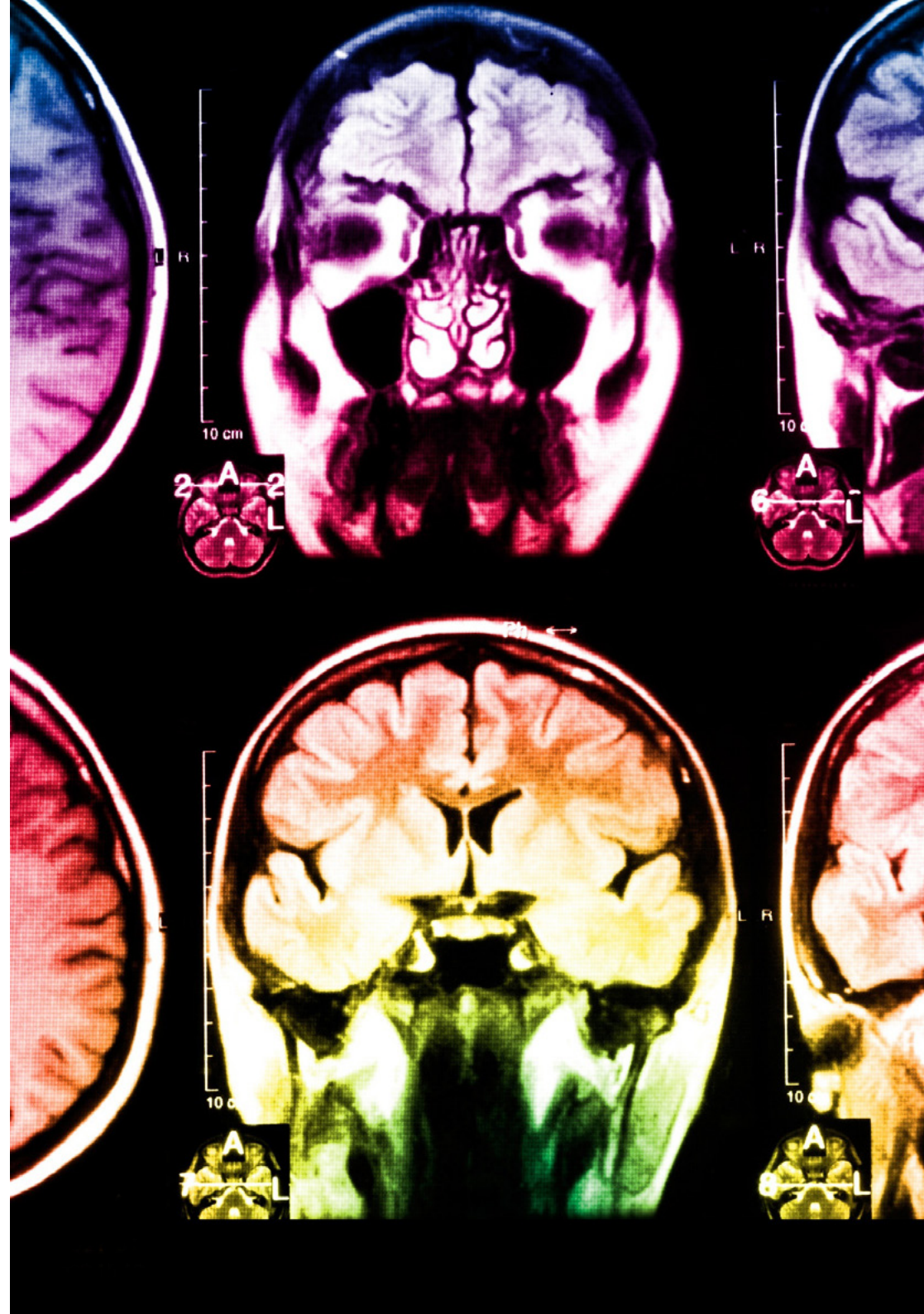
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 175000 ممرض بنجاح غير مسبوقة، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب العملي. 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 تخصصك، 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 (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المحتويات التعليمية



إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، خصيصاً لها، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموشاً بشكل حقيقي.

يتم بعد ذلك تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري والذي سيكون الطريقة التي سنتبناها خلال توافنا عبر الإنترنت في جامعة TECH. كل ذلك، مع التقنيات الأكثر ابتكاراً التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل جزء من الدورة سنضعه في خدمة الطالب.

أحدث تقنيات وإجراءات التمريض المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال التمريض. 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

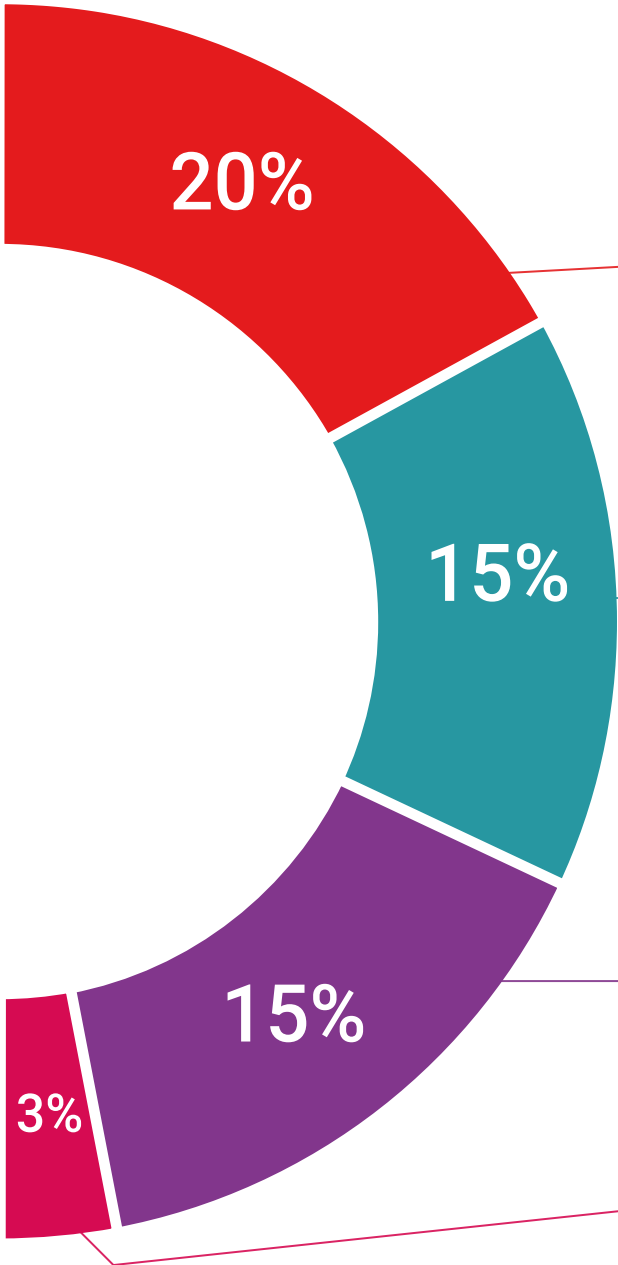


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

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.



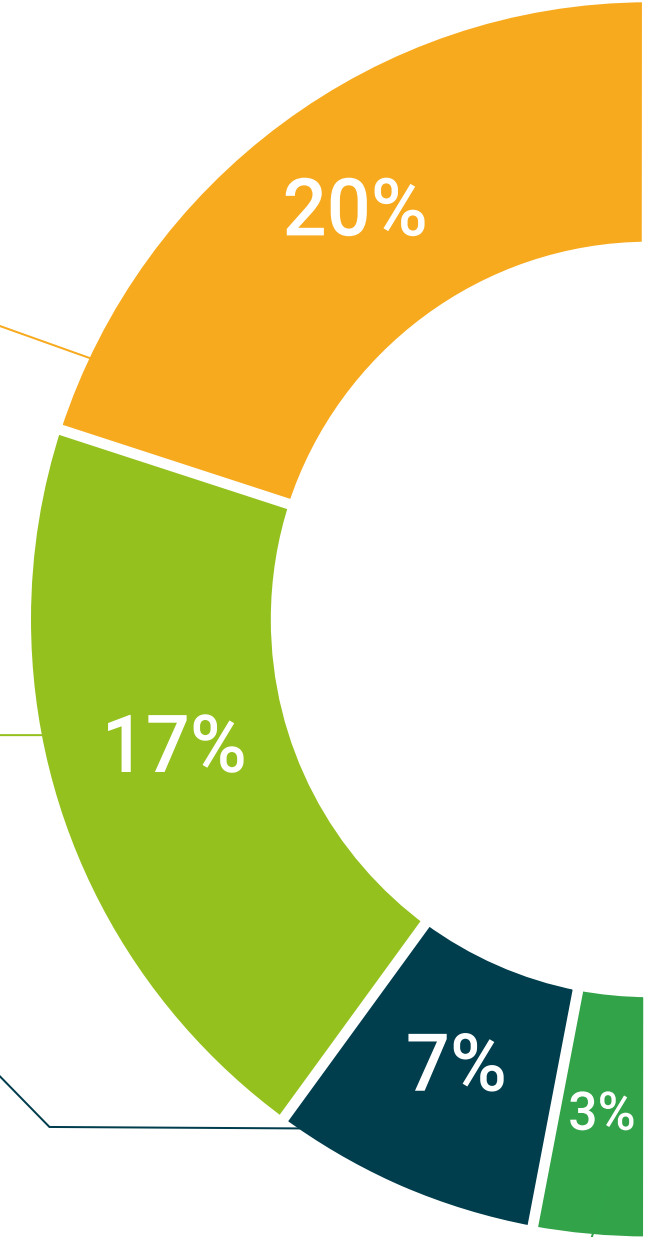
المحاضرات الرئيسية

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 شهادة الخبرة الجامعية هذه في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في مجال التمريض التدريب الأكثر دقة وحدثاً بالإضافة إلى الحصول على مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي ال شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في مجال التمريض البرنامج العلمية الأكثر اكتمالا و حداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل ال محاضرة الجامعية الصادرعن **TECH الجامعة التكنولوجية**.

إن المؤهل الصادرعن **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.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة في مجال التمريض

طريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 أشهر



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

tech الجامعة
التكنولوجية

الحاضر

الإبتكار

الحاضر

الجودة

شهادة الخبرة الجامعية

تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة

في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أشهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

شهادة الخبرة الجامعية
تقنيات اليوغا العلاجية المختلفة
في مجال التمريض