



محاضرة جامعية
الأسس العصبية في تقنيات
التأمل والاسترخاء



الجامعة
التكنولوجية
tech

محاضرة جامعية الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 اسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: www.techtute.com/ae/sports-science/postgraduate-certificate/neurological-bases-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 العلمى

صفحة 30

المقدمة

يدعم البحث العلمي فوائد تقنيات التأمل والاسترخاء للصحة العقلية والجسدية. بالتالي، فإن دراسة الأسس العصبية لهذه التقنيات تتيح لنا فهمًا أفضل لكيفية عملها وسبب فعاليتها في تقليل التوتر وتحسين الصحة العاطفية وتعزيز اليقظة الذهنية. في هذا السياق، ولد هذا البرنامج، الذي يوفر الفرصة لاكتساب معرفة قوية حول الأسس الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء، بدءًا من دراسة التغني إلى فهم موجات الدماغ والأساليب المختلفة للتأمل. كل شيء، بتنسيق 100% عبر الإنترنت وبموجب منهجية Relearning الفعالة من TECH.



يمكنك الوصول إلى أعلى مستوى من المعرفة في
الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء مع هذا
البرنامج المتطور، فقط مع TECH"



تحتوي هذه المحاضرة الجامعية في الأساس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وتحديثا في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء في الأساس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء
- ♦ تجمع المحتويات الرسومية والتخطيطية والعملية البارزة التي تم تصميمها بها معلومات علمية وعملية عن تلك التخصصات الضرورية للممارسة المهنية
- ♦ تمارين عملية يمكن من خلالها إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ دروس نظرية وأسئلة للخبير ومنتديات مناقشة حول مواضيع مثيرة للجدل وأعمال تفكير فردية
- ♦ توفر الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل إلى الإنترنت

التوتر والقلق من المشاكل الشائعة بشكل متزايد في مجتمع اليوم. لذلك، هناك طلب متزايد على المتخصصين المدربين على تقنيات الاسترخاء والتأمل لمساعدة الأشخاص على إدارة هذه التحديات وتحسين نوعية حياتهم. على هذا العنوال، يعد الدماغ والجهاز العصبي جانبين أساسيين في ممارسة اليوغا، لذا فإن فهم الأساس العصبية يسمح للمدرسين بفهم الطريقة التي تؤثر بها تقنيات التأمل والعلاقات على الجسم، مما يجعلهم قادرين على تعليم طلابك المزيد بشكل فعال وشخصي.

مع أخذ ذلك في الاعتبار، طورت TECH هذه المحاضرة الجامعية التي تحتوي على العناصر العملية اللازمة لتوفير التدريب المتقدم للمحترفين الذين سيشاركون فيها. بالإضافة إلى ذلك، سيتم التعمق في المفاهيم الخاصة بهذا المجال، وذلك لضمان حصول الطلاب على المهارات اللازمة لمواجهة أي نوع من التحديات التي يتم تقديمها لهم.

سيكون ذلك ممكنا من خلال المسار الأكاديمي الذي تم إعداده من قبل خبراء في هذا المجال والذين هم جزء من أعضاء هيئة التدريس في هذا المؤهل العلمي. بهذه الطريقة، سيتم ضمان تعلم الطلاب لجميع المفاهيم الأكثر استخدامًا في هذا المجال وملاءمتها بإتقان كبير في ديناميكياته.

سيتم استكمال خطة الدراسة 100% عبر الإنترنت، دون قيود زمنية ومن خلال منهجية Relearning. الفعالة. بالمثل، سيكون لديك إمكانية الوصول إلى موارد الوسائط المتعددة المتاحة للطلاب، مما يسهل فهم الموضوعات التي تشكل خط سير الرحلة. بالإضافة إلى ذلك، ستتاح للطلاب أيضًا الفرصة لتحسين مهاراتهم في حل المشاكل بفضل تحليل الحالات العملية التي تحاكي مواقف حقيقية.



تعمق في أحدث التطورات والأدلة العلمية
في مجال تقنيات التأمل والاسترخاء، وقم
بتطبيقها في ممارستك المهنية"

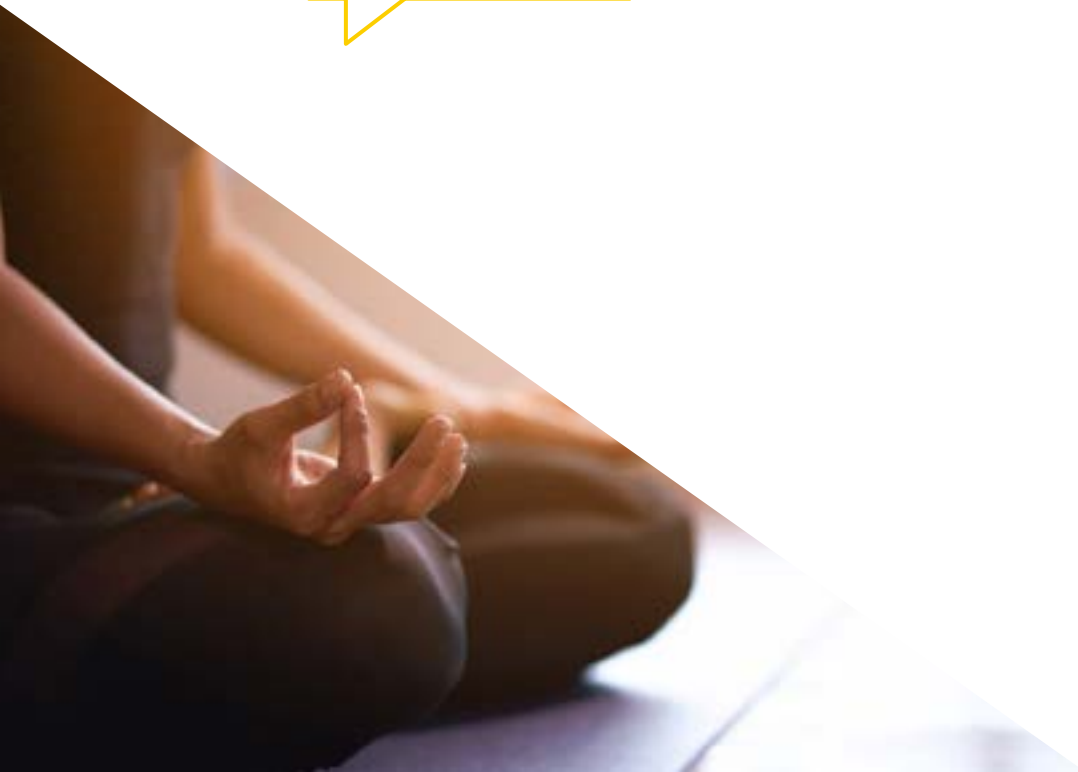
قم بتحديث معلوماتك من خلال المنهج الدراسي الأكثر اكتمالا وتحديثا في مجال الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء.

كن خبيرًا في تقنيات التأمل والاسترخاء من خلال دراسة الجوانب الداخلية لليوغا"



تجربة التدريب فريدة ومهمة وحاسمة لتعزيز تطورك المهني وتحقيق قفزة حاسمة إنها.

البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصون 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

سيحصل خريج هذه المحاضرة الجامعية على تدريب قوي من خلال دراسة التغمي mantra، وفهم استخدامها وفوائدها للممارسة التأملية والاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، سوف تتعمق في الجوانب الداخلية لليوغا، بما في ذلك Pratyahara، والتي ستمنحك الأدوات اللازمة لتعميق ممارستك وتطويرك الشخصي. بالتالي، على مدى 6 أسابيع من أفضل التدريس عبر الإنترنت، سوف تكتسب المهارات اللازمة لتطبيق التقنيات القائمة على علم الأعصاب، مما يزيد من جودة ممارستك المهنية.

ستنشئ جلسات تأمل أكثر صحة وفعالية من خلال
التعمق في اليقظة الذهنية بفضل هذا البرنامج"



الأهداف العامة



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



إن التدريب الكامل الذي تقدمه هذه
المحاضرة الجامعية هو المفتاح الدقيق
لتحقيق النجاح في حياتك المهنية"

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 المخ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على أنواع وتقنيات التأمل المختلفة الموجهة وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعمق في مفهوم Mindfulness وأساليبها واختلافاتها مع التأمل
- ♦ التعمق في Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء، والأنواع المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في يوجا نيدرا وتطبيقها في ممارسة اليوغا

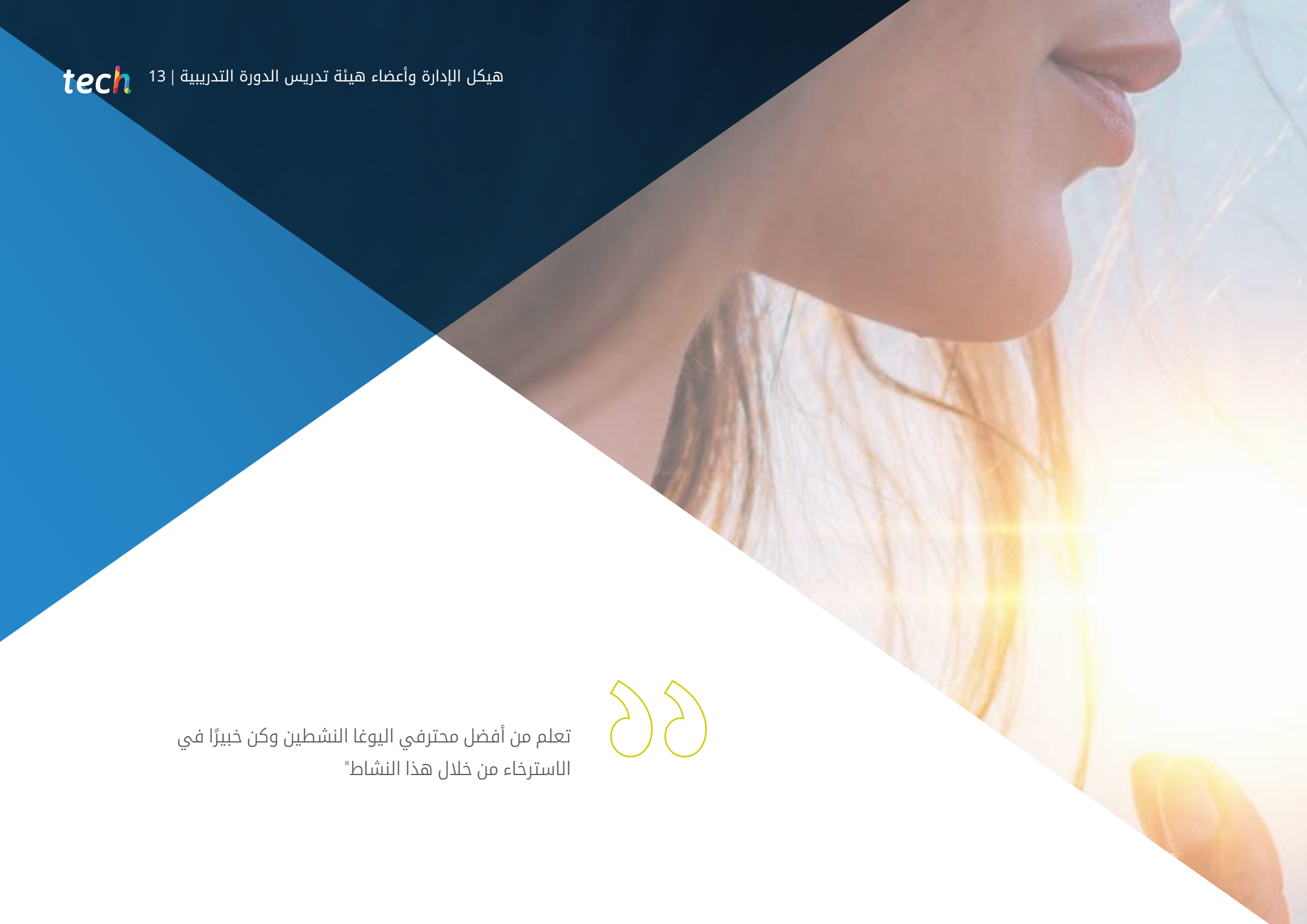


هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

لدى TECH التزام كبير تجاه طلابها لتزويدهم بتعليم جيد وضمان زيادة توقعاتهم الوظيفية. لهذا السبب، فقد تم اختيار فريق التدريس لهذا البرنامج بعناية. بهذه الطريقة، سيتعلم المشاركون من أفضل الخبراء في هذا المجال، الذين سيشاركون بعمق الاستجابات العصبية التي يتم توليدها أثناء تنفيذ تقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا.



تعلم من أفضل محترفي اليوغا النشطين وكن خبيرًا في
الاسترخاء من خلال هذا النشاط"





المديرة الدولية المستضافة

كونها مديرة المعلمين ورئيسة تدريب المدرسين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، تم تصنيف Dianne Galliano كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. ينصب 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 لمدرسي معهد اليوغا المتكامل. إنها تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة ومدربة في مؤسسات أخرى مثل The 14TH Street Y أو Integral Yoga Institute Wellness Spa أو the Educational Alliance: 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 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 ومدربة تمرين معتمدة من Somatic Movement Center.

أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة
- ♦ مديرة اليوغا العلاجي في 14TH Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في Integral Yoga Institute Wellness Spa في نيويورك
- ♦ المدربة 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"



هيكل الإدارة

أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوجا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة يوغا علاجية
- ♦ بكالوريوس في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ محاضرة جامعية في التعليم: يوغا Ashtanga التقدمة، و Fisiomg يوغا، ويوغا الليفي العضلي، واليوغا والسرطان
- ♦ محاضرة جامعية في مراقبة البيلاتس الأرضية
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ محاضرة جامعية في معلم التأمل



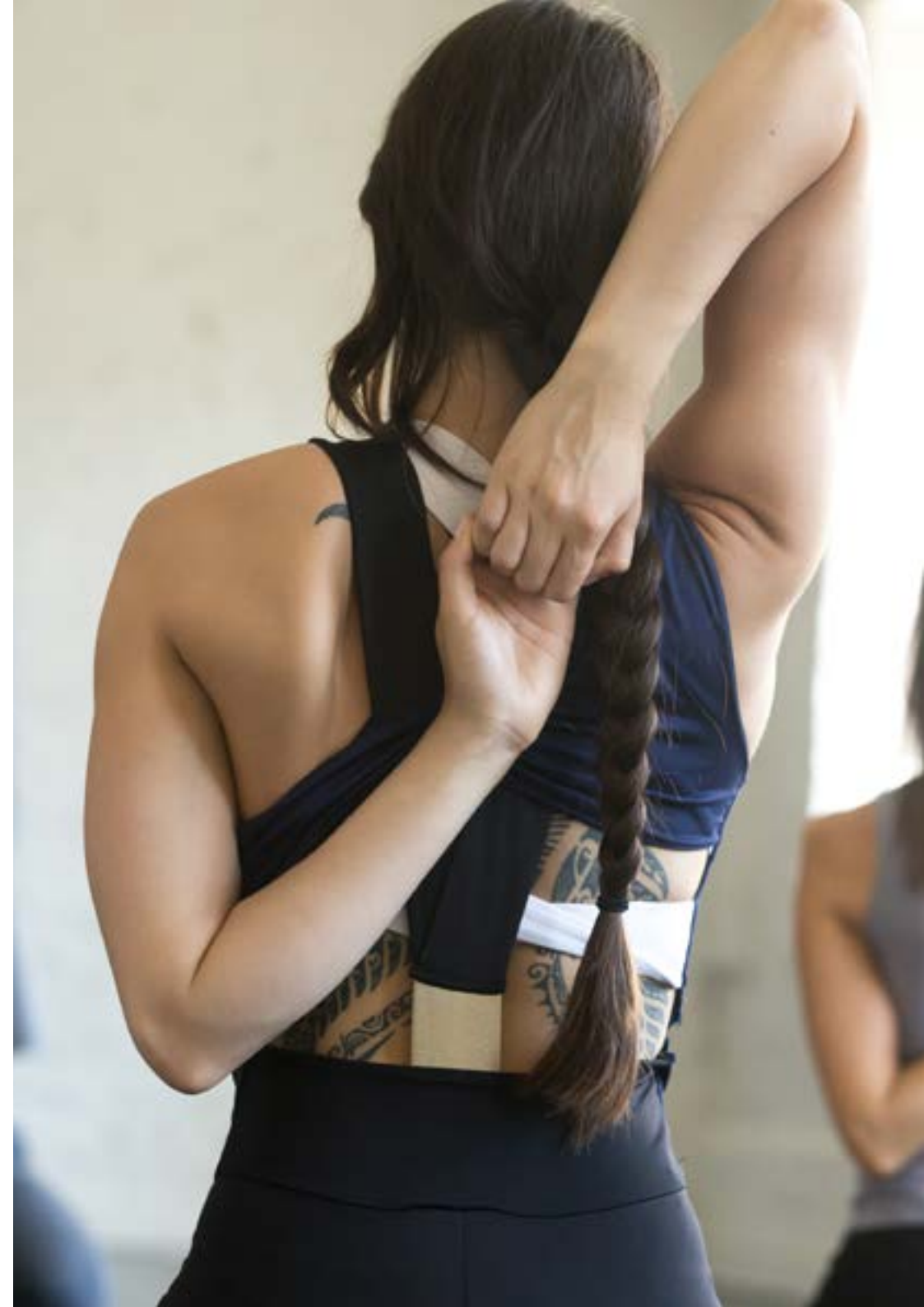
الأساتذة

أ. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير مركز مدرسة Luz
- ♦ مدير المدرسة الوطنية للريكي التطوري
- ♦ مدرب Hot Yoga في مركز Luz
- ♦ مدرب المدربي Power Yoga
- ♦ مدرب مراقبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga واليوغا التقدمة
- ♦ مدرب تاي تشي وتشاي كونغ
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga



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



الهيكل والمحتوى

تم تصميم المنهج الدراسي لهذا البرنامج بعناية ليخدم الطلاب تجربة تعليمية من الدرجة الأولى، ويغمرهم في المنهج الدراسي الأكثر حداثة في الساحة الأكاديمية. بالتالي، ستتاح للمشاركين الفرصة لاستكشاف القواعد الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء، واكتساب المعرفة المتعمقة والمحدثة حول أحدث التطورات في هذا المجال. في 150 ساعة فقط من التدريب عبر الإنترنت، سوف يتعمق الخريج في الأسس العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء من خلال المنهج الدراسي الأكثر شمولاً، والذي أعده خبراء حصرياً لـ TECH.





تعمق أكثر في التغمي وفوائده أثناء نشاط اليوغا
مع هذا المؤهل الأكاديمي الشامل من TECH



الوحدة 1. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.1. التغمي (Mantras)
 - 1.1.1. ما هي؟
 - 2.1.1. الفوائد
 - 3.1.1. Mantras اللامتتاحة
 - 4.1.1. Mantras الختامية
- 2.1. الجوانب الداخلية لليوغا
 - 1.2.1. براتياهارا (Pratyahara)
 - 2.2.1. الدهرانة (Dharana)
 - 3.2.1. الدهيانا (Dhyana)
 - 4.2.1. السمادي (Samadhi)
- 3.1. التأمل
 - 1.3.1. التعريف
 - 2.3.1. الموضع
 - 3.3.1. الفوائد
 - 4.3.1. الموانع
 - 4.1. موجات الدماغ
 - 1.4.1. التعريف
 - 2.4.1. التصنيف
 - 3.4.1. من النوم إلى اليقظة
 - 4.4.1. أثناء التأمل
- 5.1. أنواع التأمل
 - 1.5.1. الروحاني
 - 2.5.1. العرض
 - 3.5.1. البوذي
 - 4.5.1. الحركة
- 6.1. تقنيات التأمل 1
 - 1.6.1. التأمل لتحقيق رغبتك
 - 2.6.1. تأمل القلب
 - 3.6.1. التأمل كوكيوهو (Kokyuhoo)
 - 4.6.1. تأمل الابتسامة الداخلية

- 7.1. تقنيات التأمل 2
 - 1.7.1. التأمل لتطهير الشاكرات
 - 2.7.1. التأمل في اللطف المحب
 - 3.7.1. التأمل في هدايا الوقت الحاضر
 - 4.7.1. التأمل في صمت
- 8.1. التركيز الكامل للذهن (Mindfulness)
 - 1.8.1. التعريف
 - 2.8.1. مما تتكون؟
 - 3.8.1. كيف يتم تطبيقه؟
 - 4.8.1. التقنيات
- 9.1. الاسترخاء / savAsanas
 - 1.9.1. الموقف الختامي للفصول الدراسية
 - 2.9.1. كيفية القيام بها والتعديلها
 - 3.9.1. الفوائد
 - 4.9.1. كيفية توجيه الاسترخاء
- 10.1. اليوغا نيدرا (nidra)
 - 1.10.1. ما هي اليوغا نيدرا (nidra)؟
 - 2.10.1. كيف هي الجلسة؟
 - 3.10.1. المراحل
 - 4.10.1. مثال على جلسة



اتخذ الخطوة لتحديث نفسك بأحدث التطورات
في الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء"



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"



منهج دراسة الحالة لوضع جميع محتويات المنهج في سياقها المناسب

يقدم برنامجنا منهج ثوري لتطوير المهارات والمعرفة. هدفنا هو تعزيز المهارات في سياق متغير وتنافسي ومتطلب للغاية.



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



سيتم توجيهك من خلال نظام التعلم القائم على إعادة التأكيد على ما تم تعلمه، مع منهج تدريسي طبيعي وتقدمي على طول المنهج الدراسي بأكمله.

منهج تعلم مبتكرة ومختلفة

إن هذا البرنامج المُقدم من خلال TECH هو برنامج تدريس مكثف، تم خلقه من الصفر، والذي يقدم التحديات والقرارات الأكثر تطلبًا في هذا المجال، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. تعزز هذه المنهجية النمو الشخصي والمهني، متخذة بذلك خطوة حاسمة نحو تحقيق النجاح. ومنهج دراسة الحالة، وهو أسلوب يبرسي الأسس لهذا المحتوى، يكفل اتباع أحدث الحقائق الاقتصادية والاجتماعية والمهنية.

يعدك برنامجنا هذا لمواجهة تحديات جديدة في بيئات
غير مستقرة ولتحقيق النجاح في حياتك المهنية "



كانت طريقة الحالة هي نظام التعلم الأكثر استخداماً من قبل أفضل الكليات في العالم. تم تطويره في عام 1912 بحيث لا يتعلم طلاب القانون القوانين بناءً على المحتويات النظرية فحسب، بل اعتمد منهج دراسة الحالة على تقديم مواقف معقدة حقيقية لهم لاتخاذ قرارات مستنيرة وتقدير الأحكام حول كيفية حلها. في عام 1924 تم تحديد هذه المنهجية كمنهج قياسي للتدريس في جامعة هارفارد.

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ هذا هو السؤال الذي نواجهه في منهج دراسة الحالة، وهو منهج تعلم موجه نحو الإجراءات المتخذة لحل الحالات. طوال البرنامج، سيواجه الطلاب عدة حالات حقيقية. يجب عليهم دمج كل معارفهم والتحقيق والجدال والدفاع عن أفكارهم وقراراتهم.



سيتعلم الطالب، من خلال الأنشطة
التعاونية والحالات الحقيقية، حل المواقف
المعقدة في بيئات العمل الحقيقية.

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.



في عام 2019، حصلنا على أفضل نتائج تعليمية متفوقين بذلك على جميع الجامعات الافتراضية الناطقة باللغة الإسبانية في العالم.

في TECH تتعلم بمنهجية رائدة مصممة لتدريب مدراء المستقبل. وهذا المنهج، في طبيعة التعليم العالمي، يسمى Relearning أو إعادة التعلم.

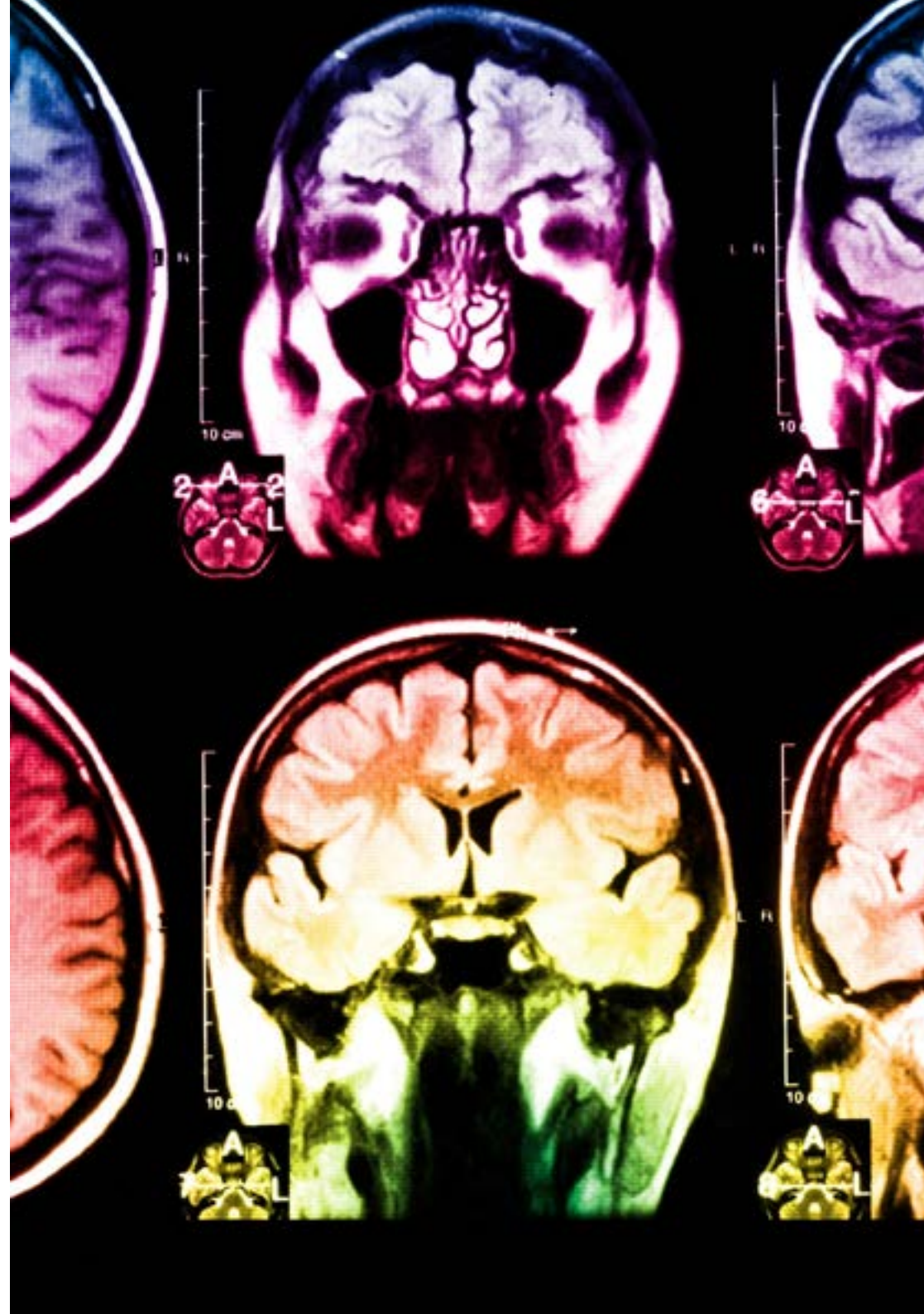
جامعتنا هي الجامعة الوحيدة الناطقة باللغة الإسبانية المصممة لهذا المنهج الناجح. في عام 2019، تمكنا من تحسين مستويات الرضا العام لطلابنا من حيث (جودة التدريس، جودة المواد، هيكل الدورة، الأهداف..). فيما يتعلق بمؤشرات أفضل جامعة عبر الإنترنت باللغة الإسبانية.

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. باستخدام هذه المنهجية، تم تدريب أكثر من 650000 خريج جامعي بنجاح غير مسبوق في مجالات متنوعة مثل الكيمياء الحيوية، وعلم الوراثة، والجراحة، والقانون الدولي، والمهارات الإدارية، وعلوم الرياضة، والفلسفة، والقانون، والهندسة، والصحافة، والتاريخ، والأسواق والأدوات المالية. كل ذلك 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
تدريبك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على
الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

استناداً إلى أحدث الأدلة العلمية في مجال علم الأعصاب، لا نعرف فقط كيفية تنظيم المعلومات والأفكار والصور والذكريات، ولكننا نعلم أيضاً أن المكان والسياق الذي تعلمنا فيه شيئاً هو ضرورياً لكي نكون قادرين على تذكرها وتخزينها في الحصين بالمخ، لكي نحتفظ بها في ذاكرتنا طويلة المدى.

بهذه الطريقة، وفيما يسمى التعلم الإلكتروني المعتمد على السياق العصبي، ترتبط العناصر المختلفة لبرنامجنا بالسياق الذي يطور فيه المشارك ممارسته المهنية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموشًا حقًا.

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 للطالب.

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.

التدريب العملي على المهارات والكفاءات

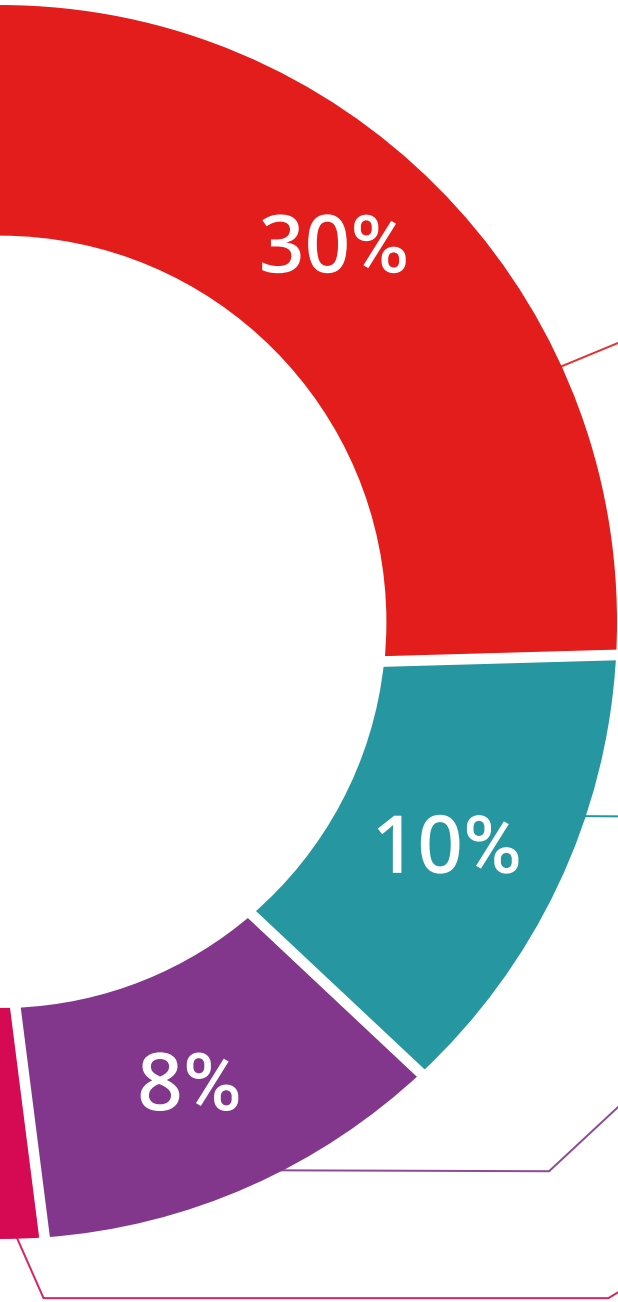


سيقومون بتنفيذ أنشطة لتطوير مهارات وقدرات محددة في كل مجال مواضيعي. التدريب العملي والديناميكيات لاكتساب وتطوير المهارات والقدرات التي يحتاجها المتخصص لنموه في إطار العولمة التي نعيشها.

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.





دراسات الحالة (Case studies)

سيقومون بإكمال مجموعة مختارة من أفضل دراسات الحالة المختارة خصيصًا لهذا الموقف. حالات معروضة ومحللة ومدروسة من قبل أفضل المتخصصين على الساحة الدولية.



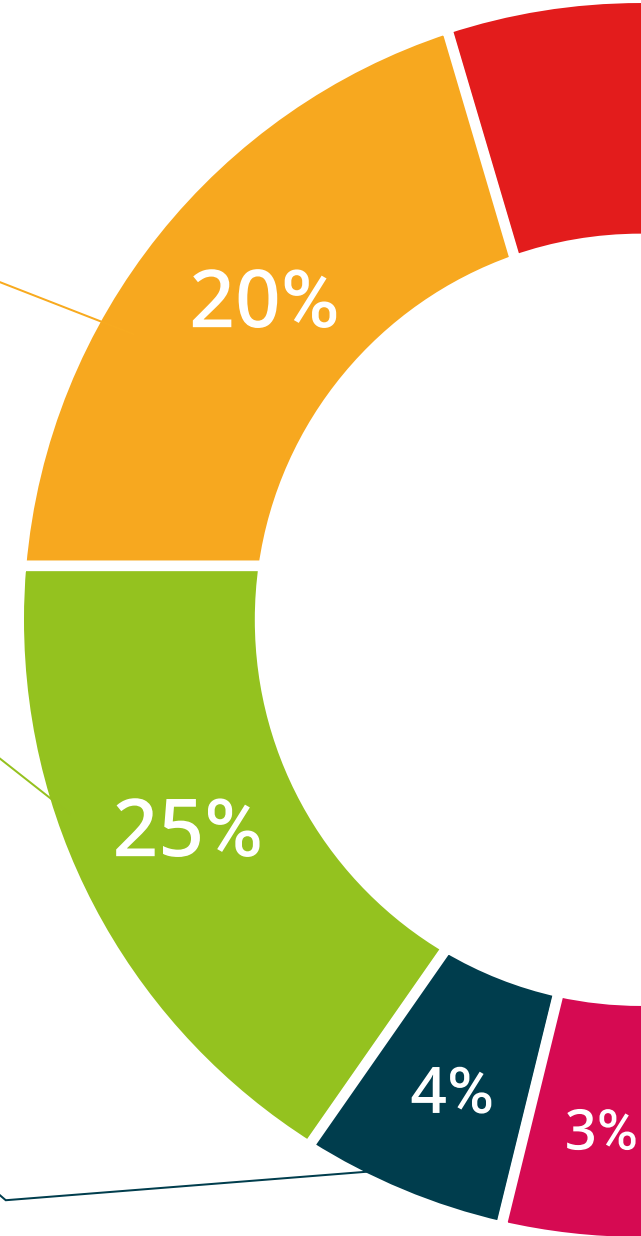
ملخصات تفاعلية

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"



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.



المؤهل العلمي

تضمن المحاضرة الجامعية في الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائقة، الحصول على مؤهل محاضرة جامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



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



تحتوي محاضرة جامعية في الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج 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** يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج شهادة الخبرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في الأسس العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

اطريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 أسابيع



المستقبل

الأشخاص

الصحة

الثقة

التعليم

المرشدون الأكاديميون المعلومات

الضمان

التدريس

الاعتماد الأكاديمي

المؤسسات

التعلم

المجتمع

الالتزام

التقنية

tech الجامعة
التكنولوجية

الحاضر

الابتكار

الحاضر

الجودة

محااضرة جامعية

الأسس العصبية في تقنيات

التأمل والاسترخاء

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

التدريب الافتراضي

المؤسسات

الفصول الافتراضية

اللغات

محاضرة جامعية
الأسس العصبية في تقنيات
التأمل والاسترخاء