



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

أبرار مساعد العنزي	اسم المستفيد
١	المجموعة
منصة ادراك	المنصة
حل المشكلات واتخاذ القرارات	عنوان الدورة
ساعتين	مدتها
حضرت دورة في "حل المشكلات واتخاذ القرارات" عبر منصة إدراك، حيث تعلمت خطوات حل المشكلات بدءاً من تحديدها بدقة وتحليل أسبابها باستخدام أدوات مثل العصف الذهني. كما اكتسبت مهارات التفكير المنطقي والإبداعي لتوليد الحلول، إضافة إلى استراتيجيات لاتخاذ القرارات بناءً على تحليل البيانات وتقييم الخيارات. الدورة كانت مفيدة جداً في تحسين قدرتي على مواجهة التحديات واتخاذ قرارات أفضل بسرعة وكفاءة.	

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

ابرار مساعد العنزي

لإتمام الدورة التالية بنجاح

حل المشكلات واتخاذ القرارات

تعلّم الطالب في المساق كيفية تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار من خلال توضيح مفهوم المشكلات وآلية وصفها وتحديدها، كما قدّم المساق أيضاً عرضاً تفصيلياً لمراحل حل المشكلة الثلاث وكيفية تطبيق الخطوات في كل مرحلة مع ضرورة التعرّف على الأدوات المختلفة والتي تسهم في حل المشكلات والتفكير بإبداع وعلى كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة بواقع (2) ساعات تدريبية وتفاعلية.

Suhail Joraneh

د. سهيل جوعانة



قم بتصوير الرمز
للتحقق من
صحة الشهادة



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	أبرار مساعد العنزي
المجموعة	١
المنصة	ادراك
عنوان الدورة	مقدمة إلى الذكاء الاصطناعي
مدتها	٣ ساعات
ملخص الدورة	حضرت دورة في "مقدمة في الذكاء الاصطناعي" عبر منصة إدراك، وكانت تجربة ممتعة ومثيرة. تناولت الدورة تعريف الذكاء الاصطناعي (AI) وأهميته في تحسين حياة البشر من خلال أتمتة العمليات واتخاذ القرارات بناءً على البيانات. تعرفت على مجالات الذكاء الاصطناعي، مثل تعلم الآلة، الشبكات العصبية، ومعالجة اللغة الطبيعية، بالإضافة إلى تطبيقاته المتنوعة، مثل السيارات ذاتية القيادة وأنظمة التشخيص الطبي. من أكثر ما أعجبني في الدورة هو تسليط الضوء على التحديات التي تواجه الذكاء الاصطناعي، مثل الحاجة إلى كميات ضخمة من البيانات ودقة النماذج. خرجت من الدورة بفهم أفضل لتقنيات الذكاء الاصطناعي وتأثيرها الواسع على مختلف جوانب الحياة..



د. روان غنيمات

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

ابرار مساعد العنزي

لإتمام الدورة التالية بنجاح

مقدمة الى الذكاء الاصطناعي

تعلّم الطالب في هذه الدورة أساسيات عالم الذكاء الاصطناعي والخوارزميات المتعلقة بذلك، كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يحل المشاكل التي نواجهها، وتم التطرق أيضاً لتعلم الآلة والشبكات العصبية الاصطناعية وتطبيقاتها في حياتنا العملية بواقع (3) ساعات تدريبية وتفاعلية.



لم يتصور الرقم
للتحقق من
صحة الشهادة



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

أبرار مساعد العنزي	اسم المستفيد
١	المجموعة
ادراك	المنصة
الذكاء العاطفي	عنوان الدورة
٤ ساعات	مدتها
حضرت دورة على منصة إدراك عن الذكاء العاطفي، وكانت من أكثر الدورات التي أضافت لي الكثير على الصعيد الشخصي والمهني. تطرقت الدورة إلى أهمية فهم مشاعرنا وإدارتها بشكل واع، بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين بشكل أفضل. ركزت أيضا على مكونات الذكاء العاطفي، مثل التعاطف، المهارات الاجتماعية، وتحفيز الذات، وكيف يمكن لهذه المهارات أن تؤثر إيجابيا على علاقاتنا وقراراتنا اليومية. تعلمت أهمية تحديد أهداف واضحة والالتزام بها، وأدركت قيمة بناء علاقات إنسانية داعمة لتحقيق النجاح. الدورة كانت تجربة مثرية بالفعل، وساعدتني على تطوير نفسي لأصبح أكثر قدرة على إدارة المواقف المختلفة بذكاء ووعي.	



أحمد الأسد

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

أبرار مساعد العنزي

لإتمام الدورة التالية بنجاح

الذكاء العاطفي

اكتسب الطالب في هذا المساق مهارات الذكاء العاطفي وكيفية تنميته وإدراك فوائده وربطه بطبيعة ومكان العمل، كما تعرّف أيضاً على طرق اكتساب المهارات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين بنجاح، والموازنة بين التفاؤل والتشاؤم والتأثير على الآخرين بفاعلية وتقبل الاختلاف بواقع (4) ساعات تدريبية وتفاعلية.



قم بتصوير الرمز
للتحقق من
صحة الشهادة



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	أبرار مساعد العنزي
المجموعة	١
المنصة	يوتيوب
عنوان الدورة	بناء العادات الإيجابية (شرح لكتاب العادات الذرية)
مدتها	ساعة ونصف
ملخص الدورة	شاهدت مقطعاً بعنوان أفضل شرح ممكن تسمعه لكتاب العادات الذرية مش هتحتاج تقرأ الكتاب، وكان مفيداً للغاية لأنه لخص أبرز أفكار كتاب *العادات الذرية* لجيمس كليير بطريقة مبسطة وعملية. تناول المقطع فكرة أن التغييرات الصغيرة والمستمرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج هائلة بمرور الوقت. من الأفكار التي لفتت انتباهي "قاعدة الدقيقتين"، والتي تساعد على بناء عادات جديدة بسهولة من خلال البدء بخطوات صغيرة جداً. كما استعرض مفهوم "تكديس العادات"، الذي يعتمد على ربط عادة جديدة بعادة موجودة بالفعل، مما يجعل الالتزام بها أسهل وأكثر فعالية. إحدى النقاط المهمة التي تناولها المقطع هي التركيز على الهوية، حيث أوضح أن النجاح في بناء العادات يعتمد على رؤية نفسك كشخص يجسد السلوك الذي تريده، ثم تصرف بناءً على هذه الهوية.



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	أبرار مساعد العنزي
المجموعة	١
المنصة	ادراك
عنوان الدورة	التثقيف النفسي لرعاية الذات
مدتها	٣
ملخص الدورة	هذه الدورة تهدف إلى تمكيننا من فهم أهمية رعاية الذات في حياتنا اليومية وكيفية تطبيقها على المستوى النفسي والعاطفي والجسدي. من خلال الدورة، تعلمت كيفية التعامل مع الضغوط اليومية وتعزيز الصحة النفسية. الدورة توضح كيفية الاعتناء بالجوانب المختلفة في حياتنا بشكل متوازن، وتقدم أدوات ونصائح تساعدنا على تعزيز الوعي الذاتي وتحسين مهارات التكيف مع التحديات النفسية. كما تعلمت كيفية التخلص من السلوكيات السلبية مثل القلق المفرط والتفكير السلبي.

شهادة إتمام دورة

تم منح شهادة الدورة هذه إلى:

ابرار مساعد العنزي

لإتمام الدورة التالية بنجاح

التثقيف النفسي لرعاية الذات

سيكون بالإمكان فهم بعض آليات عمل الدماغ والتعرف على الضغط بأنواعه وآليات الاستجابة له، كما سيكون بالإمكان التفريق بين الضغط المزمن والصدمة وزيادة القدرة التكيفية.

