



تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي

اسم المستفيد	ريم عبدالعزيز عبدالله الجربوع
المجموعة	المجموعة الاولى
المنصة	يوتيوب
عنوان الدورة	تلخيص كتاب العادات الذرية
مدتها	ساعة ونصف
ملخص الدورة	كتاب "العادات الذرية" (Atomic Habits) لجيمس كلير يركز على كيفية بناء عادات صغيرة ومستدامة لتحقيق تغييرات كبيرة في الحياة. يقدم الكتاب استراتيجيات عملية لتحسين السلوك وتغيير العادات اليومية عبر خطوات بسيطة وقابلة للتطبيق.