**تقرير دورة التعلم والتطوير الذاتي**

| **اسم المستفيد** | **سلطان خلف معاشي العنزي** **المجموعة** |
| --- | --- |
| **الجمعية** | **جمعية نبُل الشبابية** |
| **المنصة**  | **اليوتيوب** |
| **عنوان الدورة** | **العادات الذرية** |
| **مدتها** | **١:٣٠** |
| **ملخص الدورة** | **فهمنا في هذا الكتاب ان لكل بداية عادات جديد يعتمد على شيئين في البداية . ١. وضع اهداف محددة ثم نسيانها ٢.التركيز على الانظمةالتي علينا اتباعها .وقد وضع الكتاب اربع قوانين لأكتساب عادة جيدة . اجعلها واضحة.اجعلها سهلة.اجعلها جذابة. اجعلها مشبعة.والغوص في مفاهيم هذه القوانين الاربعة يجعل بناء العادات أمر سهلاً بالنسبة إلينا**  |