



# LIFE MASTERY SKILLS PROGRAM

**NOUR AL HAJ ALI**

LIFE SKILL  
COACH

NOUR AL  
HAJ ALI

LIFE SKILL  
COACH

NOUR AL  
HAJ ALI

رسالتي  
نبذة عني  
المهمة والرؤية  
لماذا نحن  
البرنامج



# رسالتي لكم

مرحباً بك في مكان حيث التحول الشخصي ليس مجرد هدف، بل احتفال  
بإمكانياتك هذا هو برنامج مهارات الحياة الشامل

أنا نور الحاج علي، مرشدتك ومرافقتك في رحلة إلى قلب إمكانياتك. مهمتي  
هي مساعدتك في استغلال قوة ثروتك الداخلية، وفتح أبواب الحياة التي تتميز  
بالنجاح والمعنى والإشباع، في عالم يطالبنا بالتكيف في كثير من الأحيان،  
أدعوك للتميز. معاً سنقوم بتقشير الطبقات من العادي لنكتشف الاستثنائي  
في داخلك

هذا ليس فقط عن تحقيق أهدافك - بل عن توسيعها، والدخول في مساحة  
حيث أحلامك ليست مجرد نجوم بعيدة، عالم يط

تخيل مستقبلاً حيث لا تكون مهنتك، وعلاقاتك، وجهودك الشخصية مجرد  
خطوط على سيرتك الذاتية، بل نسيج متشابك بخيوطه الزاهية لأعمق شغفك  
وقيمك. هذا هو جوهر برنامج مهارات الحياة الشاملة - مكان حيث يتم قياس  
النجاح ليس فقط بما تحقّقه، بل بالصدق والفرح الذي تعيشه في حياتك

Nour Al Haj Ali

كمدربة، أنا هنا لتمكينك بالوضوح، والإستراتيجية، والدافع لإشعال مسارك إلى الأمام. معاً، سنبنّي الخطوات نحو نجاحك بنية ثابتة ودقة لا تتزعزع. رحلتك ستكون رحلة اكتشاف، حيث كل خطوة هي فرصة لبناء القوة، واكتساب الحكمة، واستحضار الإيمان الراسخ بنفسك

هنا في برنامج مهارات الحياة الشاملة، ستجد الموارد والدعم والمجتمع للنمو في كل جانب من جوانب حياتك. طموحاتك، بغض النظر عن مدى جرأتها أو تحدياتها، ستلتقي وأخيراً بخريطة طريق مصممة خصيصاً لك

من خلال التوجيه الشخصي، وورش العمل المصممة نحو التغيير، وشبكة من الأفراد ذوي التفكير المماثل، وفيها يتم التركيز على كل جانب من جوانب نموك

لذا، إذا كنت جاهزاً للانطلاق في هذه المغامرة التي ستغير حياتك، لكتابة الفصل التالي من قصتك بالشجاعة والصدق، فأرحب بك. بخطوة جديدة إلى عالم وبرنامج مهارات الحياة الشاملة، حيث تكون تطوراتك الشخصية أكثر النجاحات احتفالاً بالنجاح.

Nour Al Hay Ali



"النجاح ليس مجرد تحقيق لأهدافك؛ بل يتعلق بالرحلة التي تسلكها للوصول إليها، والدروس التي تتعلمها على طول الطريق، والشخص الذي ستصبح عليه خلال هذه العملية." - نور الحاج علي

Nour Al Haj Ali

LIFE SKILL  
COACH

NOUR AL  
HAJ ALI

# نبذة عني

بعد نجاحي المتميز في شهادة الثانوية العامة فرع الاجتماع والاقتصاد، التحقت بالجامعة اللبنانية وتحديداً في معهد العلوم الاجتماعية. كان هذا المعهد، محوراً لإجراء الأبحاث الحاسمة ودراساتها وتطبيقها، بالإضافة إلى تحليل ومراقبة الظواهر الاجتماعية الهامة. أكملت السنوات الثلاث الأولى في مجال العلوم الاجتماعية (مع التركيز على العمل الاجتماعي)، ثم تقدمت لدراسة الماجستير في تخصص التنمية الاجتماعية والإقتصادية. كان ذلك بمثابة بداية رسم مسار مهني ينبع من أهمية هذا التخصص الرائع والقيم، الذي كان بمثابة بوصلة في رحلتي المهنية. إلى جانب ذلك، اكتسبت العديد من الخبرات والمهارات من خلال المشاركة في جلسات التدريب والأنشطة التطوعية والمشاركة في ورش العمل القيمة، مما أثر إيجاباً على سيرتي الذاتية وصناعة المحتوى الخاص على منصات التواصل الاجتماعي وإكمال رسالتي البحثية خلال دراستي العليا.

تشمل مؤهلاتي الأكاديمية والمهنية العديد من الشهادات الجامعية المعتمدة وشهادات المشاركة مع منظمات دولية رائدة متخصصة في العمل التنموي والاجتماعي. من بين هذه المنظمات، الهيئة العليا لشؤون اللاجئين في الأمم المتحدة (UNHCR)، وكاريتاس لبنان، وجمعية نوايا، وجمعية رواد الأعمال الريفيين، وغيرها، حيث تعاونت معهم في العديد من المشاريع التنموية والتعليمية ضمن سياقات محلية معينة في لبنان. بالإضافة إلى ذلك، خضعت لدورات وتدريب علمية أساسية لاكتساب مهارات الاتصال والتواصل ولغة الجسد وغيرها مع مراكز تدريب دولية مشهورة، مثل جمعية رشد للتنمية والتدريب، ومركز BCI للتدريب والاستشارات، الهيئة الدولية (ISO)، التي زودتني بمهارات حل المشكلات، وزيادة الثقة بالنفس، والتكيف، والتنظيم، والمهارات الشخصية، والتفكير الإيجابي، وإدارة الوقت، وغيرها، التي تعتبر مكملات أساسية وفعالة لأي درجة أكاديمية في عصرنا الحالي وحسب احتياجات العصر.

بارعة في تعزيز الوعي فيما يتعلق بحقوق الإنسان ومبادرات  
بناء القدرات أثناء العمل على تمكين الناس وخاصة الشباب.  
سباقة دائما للتخطيط والتنسيق وتنفيذ الأحداث المجتمعية مع  
أعضاء الفريق كفريق واحد شامل مما يؤدي إلى تحقيق

### الأهداف



أنهيت وبفضل الله وبنجاح برنامج التفكير الإبداعي والتدريب المالي ، وهو جزء  
من برنامج جيل للإبتكار التابع لليونيسف ببرنامج القادة (GIL LAP). وقد كان  
له الدور الأهم في رسم خطة إبداعية للعديد من أصحاب المشاريع الناشئة

بالإضافة إلى شهادة برنامج الإرشاد والتفكير الإبداعي مع جمعية رواد الأعمال في  
الريف لأصحاب المشاريع الريفية والتي نجح فيها مشروع العمل من بين 16  
مشروع عمل مستقل ومبدع.

# المهمة والرؤية

**المهمة:** يهدف برنامج "مهارات الحياة الشاملة" إلى تمكين الأفراد ومساعدتهم على استكشاف إمكانياتهم الداخلية وتحقيق نجاح معهم، بالإضافة إلى إضفاء معنى وبصمة في حياتهم. نحن نسعى لتوفير الدعم والإرشاد الشخصي للأفراد في رحلتهم نحو التطوير الذاتي وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

**القيم:**

**الصدق والشفافية:** نؤمن بأهمية التعامل بصدق وشفافية مع جميع الأفراد وفي جميع العلاقات

**التميز:** نحرص على تحقيق التميز في كل ما نقدمه، سواء في البرامج أو في الخدمة الشخصية.

**التعلم المستمر:** نشجع على النمو والتطور المستمر واكتساب المعرفة والمهارات الجديدة.

**الاحترام والتقدير:** نقدر التنوع ونحترم الآراء والخلفيات المختلفة للأفراد

**التفاني والتعاون:** نعمل بجد ونتعاون مع العملاء لتحقيق أهدافهم وتلبية احتياجاتهم بشكل مثالي

**المسؤولية:** نلتزم بتقديم الخدمة بمسؤولية واتخاذ القرارات الصائبة التي تخدم مصلحة العملاء.

**الإيجابية والتفاؤل:** نشجع على الإيجابية والتفاؤل في جميع الجوانب، ونسعى لتعزيز روح المثابرة والتفاؤل لدى الأفراد

تمتلك هذه القيم جذوراً عميقة في فلسفة عملنا وتمثل الأساس الذي نقوم عليه في

تقديم خدماتنا وتحقيق رسالتنا

# لماذا نحن

برنامج "مهارات الحياة الشاملة" يبرز بتميزه في تقديم الخدمات التي تفي بالاحتياجات الفردية لكل عميل. إليكم بعض الأسباب التي تجعلنا الخيار الأمثل:

**تخصيص مباشر:** نقدم خدمات شخصية ومخصصة لكل عميل بناءً على احتياجاتهم الفردية وأهدافهم.

**خبرة واسعة:** يتمتع فريقنا بخبرة واسعة في مجال التنمية الشخصية والتطوير، مما يضمن تقديم أعلى مستوى من الخدمة والإرشاد.

**برامج متنوعة:** نقدم مجموعة متنوعة من البرامج والجلسات التدريبية التي تغطي جميع جوانب الحياة الشخصية والمهنية.

**دعم مستمر:** نحن هنا لدعمك في كل خطوة على طول رحلتك نحو التطوير الذاتي وتحقيق أهدافك.

**تفاعل وتفهم:** نحن نهتم بتفاعلنا مع عملائنا وفهم احتياجاتهم بعمق لضمان تحقيق أقصى استفادة من البرنامج.

**تركيز على الجودة:** نحرص على تقديم خدمات عالية الجودة تلبى توقعات عملائنا وتساهم في تحقيق نتائج ملموسة وإيجابية.

نحن نفخر بتقديم برنامج "مهارات الحياة الشاملة" كمكان موثوق به لتحقيق التطوير الشخصي والنجاح

# البرنامج

اكتشف كيف يمكنني مساعدتك

## البرنامج الاول ( تنظيم الوقت )

١- أخترق برنامج أوقاتك اليومي لأساعدك على تنظيمه بشكل أفضل

٢- فهم مضيعات الوقت ومعوقات استثمار الوقت

٣- فوائد تنظيم الوقت وعوائده ونماذج من تمارين إدارة الوقت.

## البرنامج الثاني ( تنمية المهارات الذاتية )

١ - تحديد المهارات التي أنت بحاجة لها من أجل أن تبدأ رحلتك في تنمية الذات

٢- إعطاءك أهم الوسائل التي ستساعدك على تنمية هذه المهارات.

٣ - كيفية تطويع هذه المهارات لصالحك من أجل إستخدامها في حياتك المهنية والشخصية والعلمية.

## البرنامج الثالث ( ورشة بناء الثقة بالنفس ) :

١- أهم ٦ خطوات تساعدك في تعزيز ثقتك بنفسك

بالتفصيل

٢- تأثير موضوع الثقة بالنفس على شخصيتك

وعلاقاتك.

٣- تجاهل النقد غير البناء والإبتعاد عن المقارنة

## البرنامج الرابع ( البحث عن الذات ):

١- كيف تستفيد من شهادتك والخبرات التي تكتسبها وخاصة

الجواب على السؤال الشهير ( ما بعرف من وين بدي بلش ! )

٢- مساعدتك على ايجاد ما انت/ت متميز به وإعطائك أهم

الخطوات للتقدم والتوجه نحو ما تريد واحتضان مخاوفك

والتحديات التي تواجهها.

٣- ممارسة التعاطف مع الذات وتحويل مخاوفك لفرص

ملموسة

# نتيجة البرنامج



نتيجة البرنامج: بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي، ستكتسب المشاركون المهارات الحياتية الأساسية، وتعزيز النمو الشخصي، وبناء الثقة بالنفس في إدارة الوقت بفعالية، وتعزيز تحسين الذات، والبحث عن الذات

## تحسين مهارات إدارة الوقت

القدرة على تنظيم الجداول اليومية بفعالية  
فهم وتجاوز مضيعات الوقت الشائعة.  
التعرف على الفوائد والنتائج لإدارة الوقت بكفاءة

## تطوير مهارات النمو الذاتي

تحديد المهارات اللازمة للنمو الشخصي  
الوصول إلى الأدوات والموارد لتطوير المهارات  
تطبيق المهارات المطورة في الحياة المهنية والشخصية والأكاديمية

## زيادة الثقة بالنفس

أساليب تدريجية لتعزيز الثقة بالنفس  
الوعي بتأثير الثقة بالنفس على الشخصية والعلاقات  
استراتيجيات للتعامل مع الانتقادات غير البناءة وتجنب فخ المقارنة

## اكتشاف الذات والنمو الشخصي

استخدام الشهادات والخبرات بفعالية  
تحديد القوى الشخصية وتحديد الاتجاهات للنمو  
ممارسة التعاطف مع الذات وتحويل المخاوف إلى فرص قابلة للتحقيق  
تهدف هذه النتائج إلى تزويد المشاركين بالمهارات العملية والمعرفة  
والاستراتيجيات للتنقل بثقة وفعالية في مختلف جوانب حياتهم

LIFE SKILL  
COACH

NOUR AL  
HAJ ALI

تواصل معنا

[www.lifemastery-skills.com](http://www.lifemastery-skills.com)



+96170082662



[info@lifemastery-skills.com](mailto:info@lifemastery-skills.com)



Nour Al Haj Ali