



21-20
أكتوبر
2023



شريك استراتيجي منظم

التدريب والكويتشينج إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث لرابطة المدربين العرب
بالتعاون مع المركز العربي للتدريب
وميغا للتدريب الإداري

دكتورة اسماء يوسف

التايتل

عنوان ورقة العمل: الكوتشينج اسلوب حياة



21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث القاهرة - مصر



Asmaa Youssif Life & Self Awareness Coaching

- رائدة اعمال
- مدربة بالوعى الذاتى
- مدربة معتمدة لتقنية الـ peat
- مدربة معتمدة لتقنية الاكسس بارز
- لايف كوتش معتمد من الاتحاد الدولى للكويتشينج ICF
- باحثة بدرجة الماجستير بقسم العلوم الصحية بجامعة الاسكندرية
- مدربة وباحثة في علم النفس الإيجابي
- حاصلة على دبلومة علم النفس الاكلينيكي بجامعة القاهرة
- حاصلة على دبلومة علم النفس التطبيقي بجامعة القاهرة
- حاصلة على دبلومة العلوم الصحية بجامعة الاسكندرية

01112205507 - 01023796096

asmaa youssif

@asmaa.yousif1

اسماء يوسف - asmaa youssif



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



ماهو شكل الحياة ؟



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



الداخل يصنع الخارج...



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



قوة النية



ARABTRAINERSLEAGUE.COM

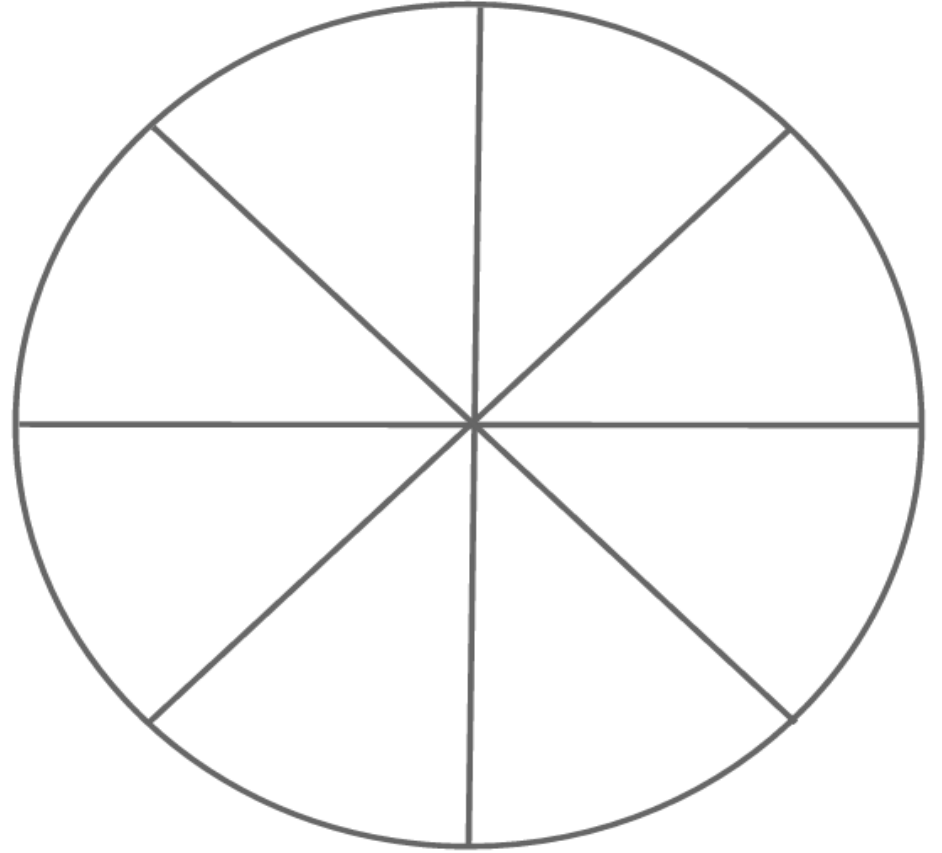


+201116933336/+201001635669

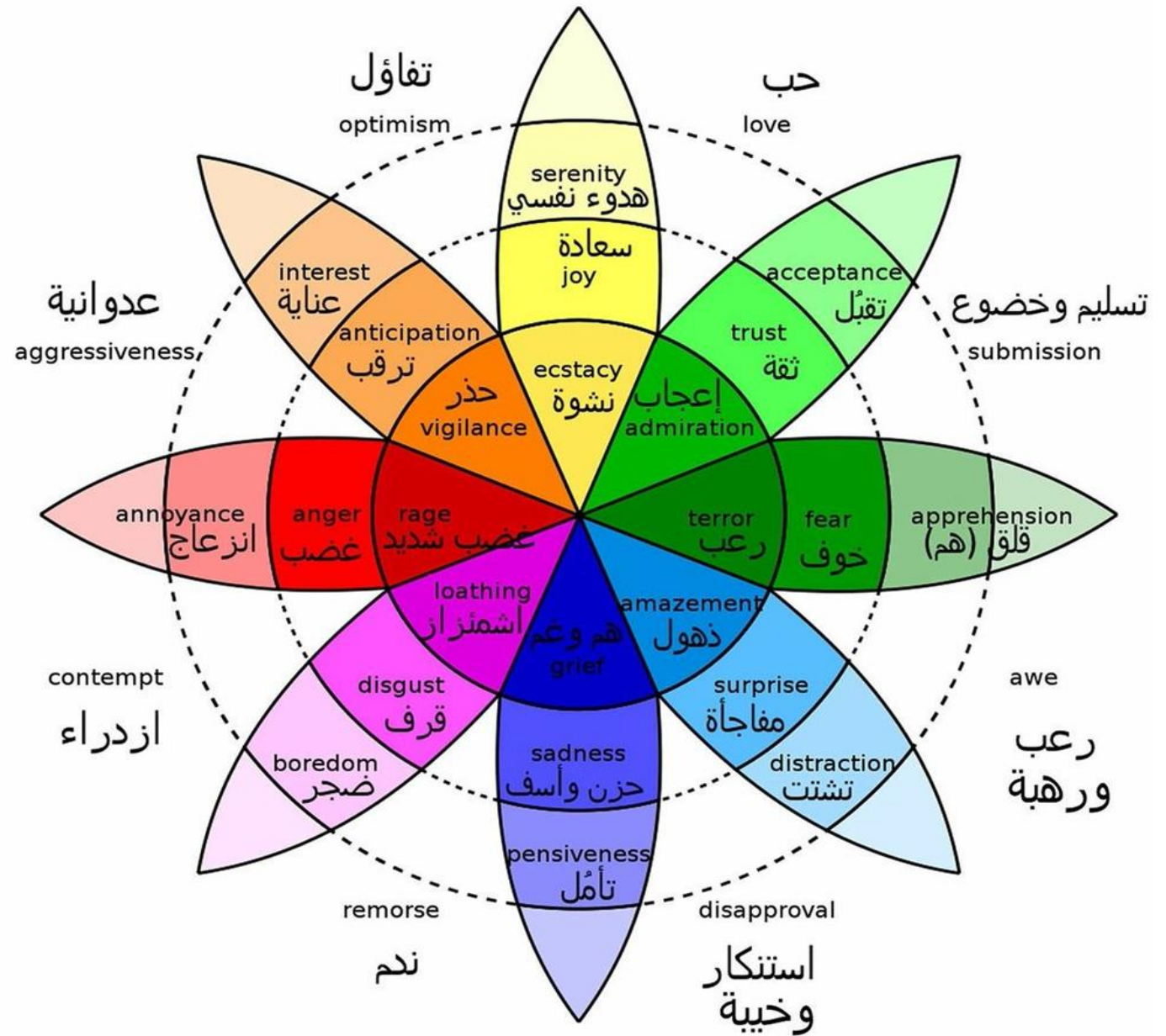
Wheel of life

ماهو شكل الحياة اذا كانت جميع الجوانب
١٠/١٠؟

ماهما أكثر محورين حابب اشتغل عليهم؟



اهى المشاعر الى
?عايز احسها





Mood Tracker



	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	May	June	July	Aug.	Sept	Oct.	Nov.	Dec.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Mood:

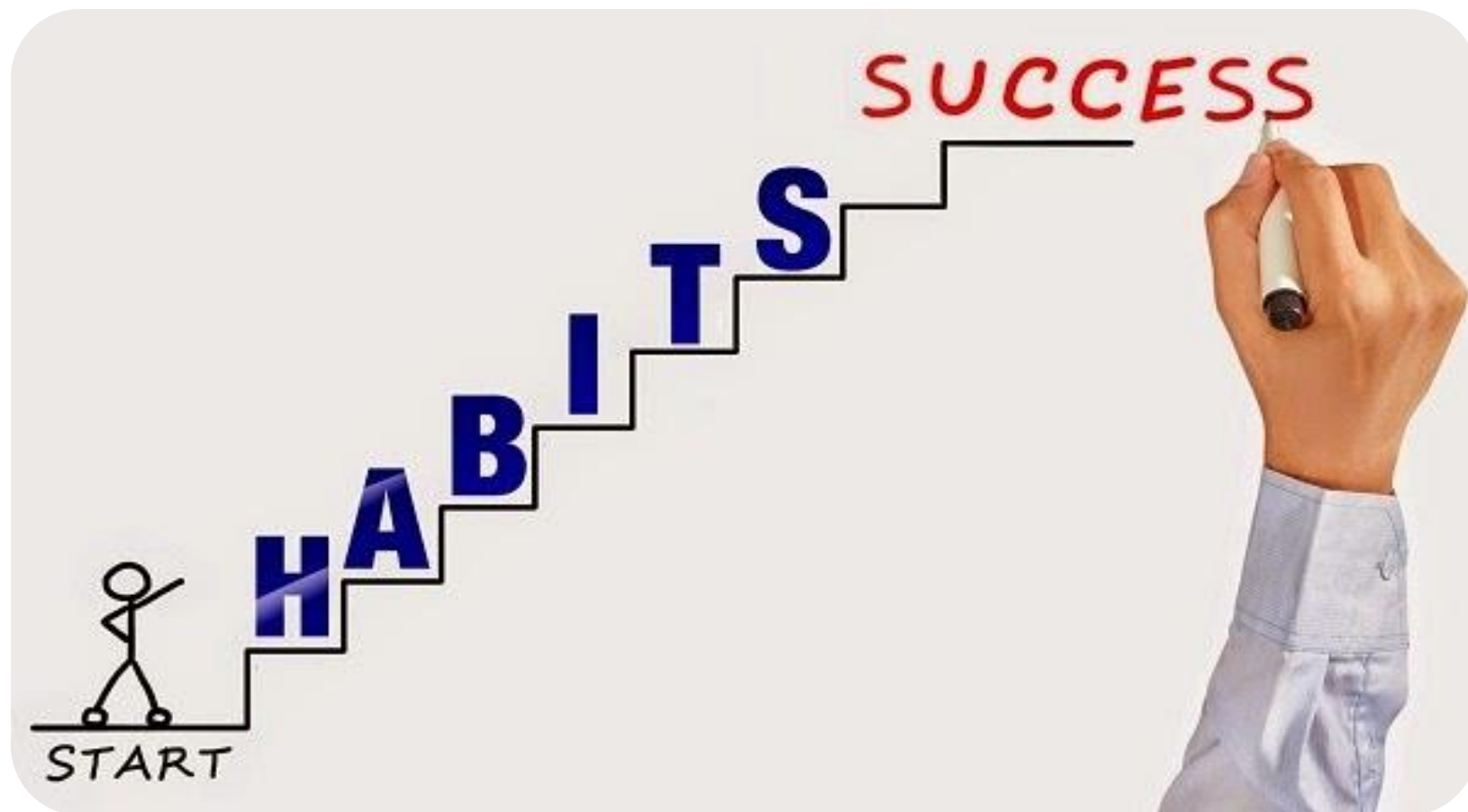
- ☐ Happy
- ☐ Angry
- ☐ Sad/Depressed
- ☐ Anxious
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ماهى الاشياء التي
سوف استغني عنها



من أريد أن اكون





الاهداف

عادات

مهام

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



بداية يومك برمج عقلك الباطن...



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



التوكيدات الايجابية ...

Good
Morning!



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



تمرين المرايا



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



خلال اليوم



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



حدد ٥ أوليات ...



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



راقب حديثك الداخلي...

80%



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



استخدم قوة العادة...



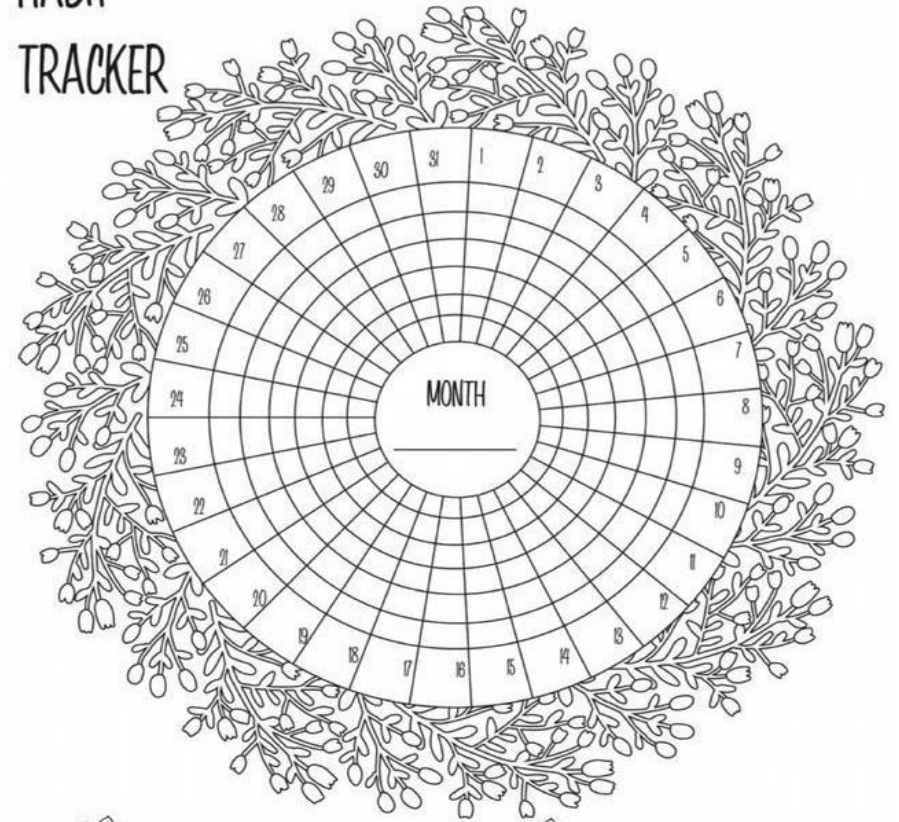
ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

ماهى العادات التى اريد
ان اکتسابها

HABIT
TRACKER



-
-
-
-
-
-

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



عيش اللحظة ...

عيش
اللحظة



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



قبل النوم ...

☆ *Night Routine* ☆



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



مارس التسامح ...



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



مارس الامتحان ...



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكويتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



انجازات اليوم

**Yes...
I Can!**



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



• أسمح لأهدافي أن تتجلى بكل حب واستمتاع
اللهم سخر لي هذا العالم كما سخرت البحر
لموسي وسخرت النار لابراهيم وسخرت الجبال
والحديد لداود وسخرت الريح والجن لسليمان



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



استودع الله نواياي الذي لاتضيع ودائعه حققها الله باركها
الله

ان شاء الله نويت حماية أهدافي من التدمير الذاتي
والخارجي ومن كل المعتقدات المعيقة ومن التدمير الداخلي
نويت لاهدافى سلاسة السرنديب انوي الانسجام والتناغم مع
جميع اهدافي ونوايا مع افضل نسخة لى



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669

21-20
أكتوبر
2023

التدريب والكوتشينج
إستشراف للمستقبل

المؤتمر العربي الثالث
القاهرة - مصر



هدية المؤتمر

Asmaa youssif

00201112205507



ARABTRAINERSLEAGUE.COM



+201116933336/+201001635669