

١	البرنامج	برنامج تخفف التدريبي
٢	وصف البرنامج	برنامج تدريبي يستهدف عضوات الفرق التطوعية التابعة للجنة التنمية الاجتماعية الأهلية النسائية بأبها
٤	الهدف العام	يهدف إلى تأهيل المتطوعة لتحقيق التنمية الشاملة لشخصيتها وجعلها عنصر فعال لتحقيق رؤية ٢٠٣٠ في العمل التطوعي
٥	الجهة المنفذة	الأساسية
		الفريق المنفذ
		لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية النسائية بأبها
		فريق غيث التطوعي
٦	مؤشرات الأداء	الوضع الراهن
		الوضع المستهدف
		المتطوعات المؤهلات بنسبة ١٠% تخريج متطوعات متزنات نفسياً وفكرياً بنسبة ٨٠%
٧	الأهداف التفصيلية	١- تعميق القيم الأخلاقية والوطنية من أجل تحقيق التوازن والتكامل ٢- اكساب المتدربة المهارات التربوية والنفسية اللازمة لبناء الموطن الصالح ٣- رفع المستوى الفكري والثقافي للمتدربة لجعلها دعامة بارزة لتنمية المجتمع
٨	خطوات تنفيذ البرنامج	١- إقامة ورش عمل ودورات عن بعد عبر البرامج الإلكترونية ٢- القراءة الموجهة باختيار كتب محققة لأهداف البرنامج ٣- إقامة مسابقات تنافسية بين المتدربات ٤- إقامة التحديات وتطبيق لمخرجات البرنامج عن بعد

العدد الإجمالي للمستفيدين من كافة فقرات البرنامج :

١١٢٦ مستفيدة

عدد المسجلات في البرنامج:

١٦٠ متطوعة

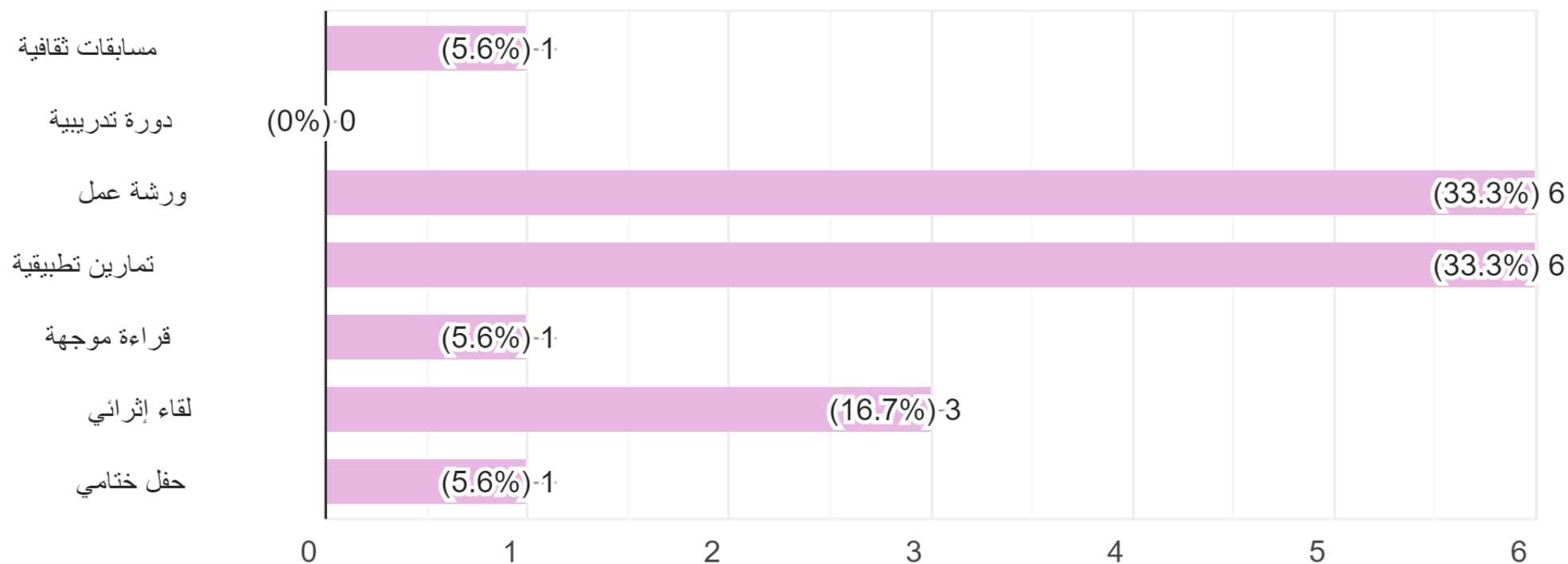
عدد الفعاليات المقامة:

١٩ فعالية

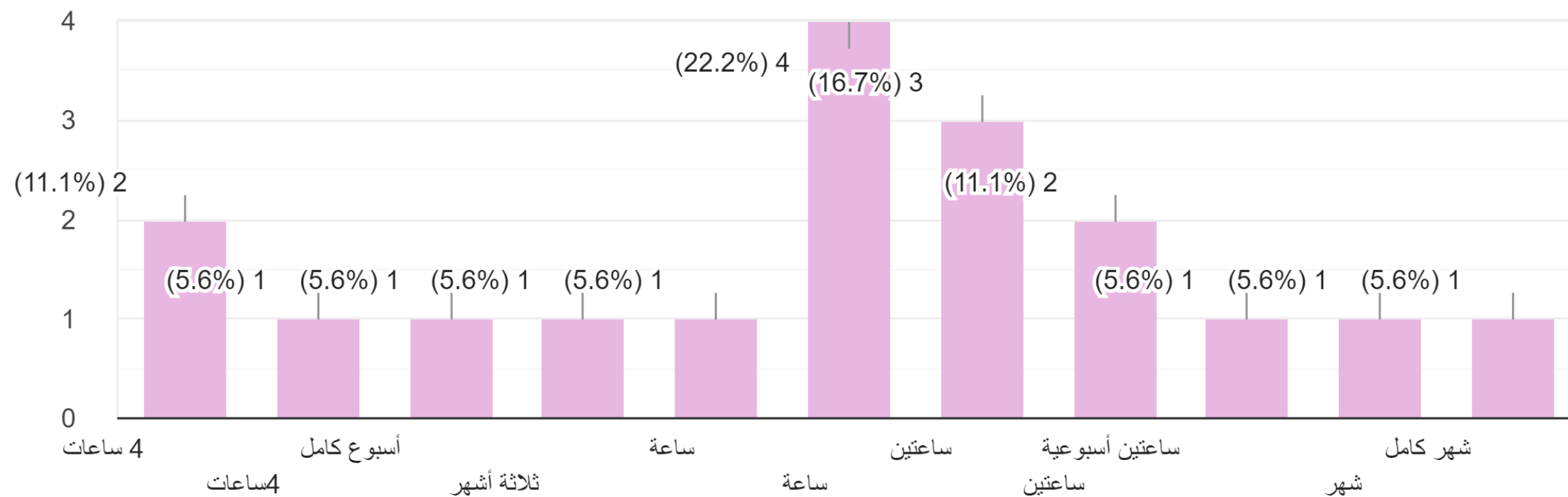
الإحصائيات والتقرير التفصيلي مرفقة



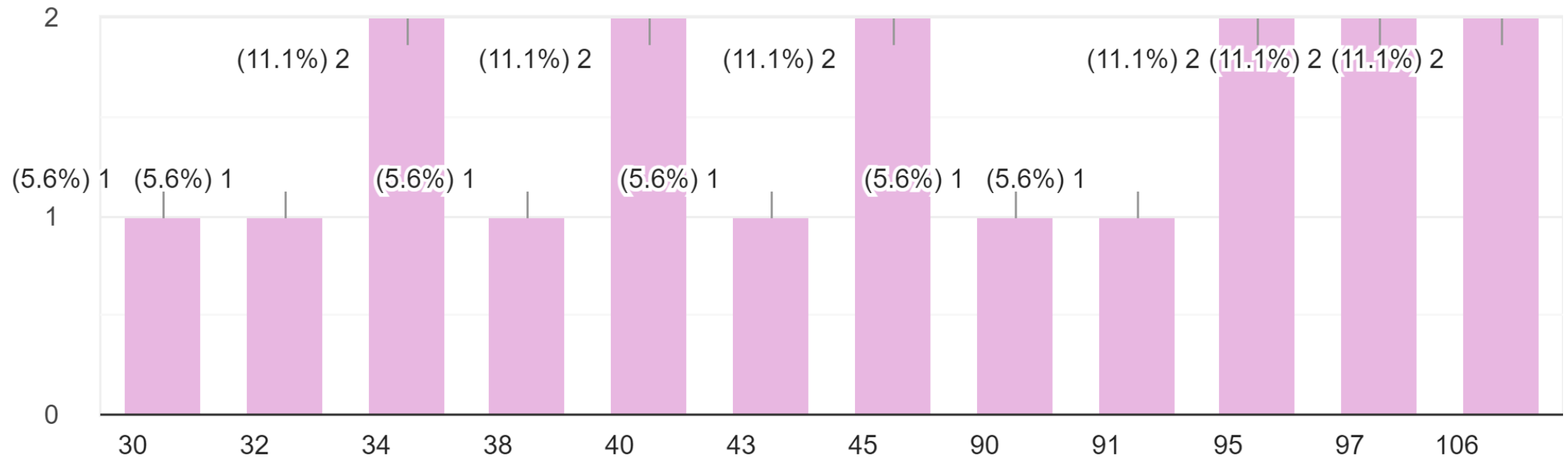
نوع البرنامج:



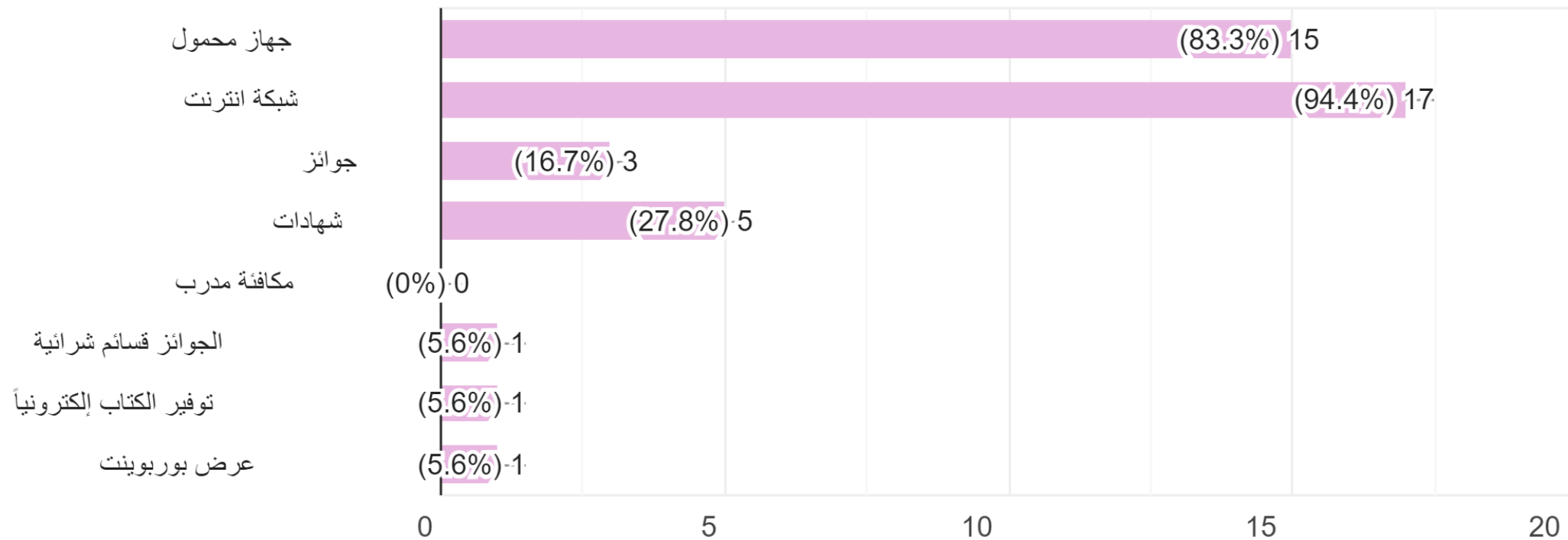
مدة تنفيذ البرنامج:



عدد المستفيدين:



متطلبات البرنامج:



توثيق البرنامج:

رسالة محوّلة ➔ الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

شكرًا لكم بحجم الكون 🥰❤️

والله مشاعري لاتوصف مد تأثير برنامج
تخفف على حياتي وأسرتي تأثير إيجابيًا
نافعًا

استفدت منكم كثييرًا

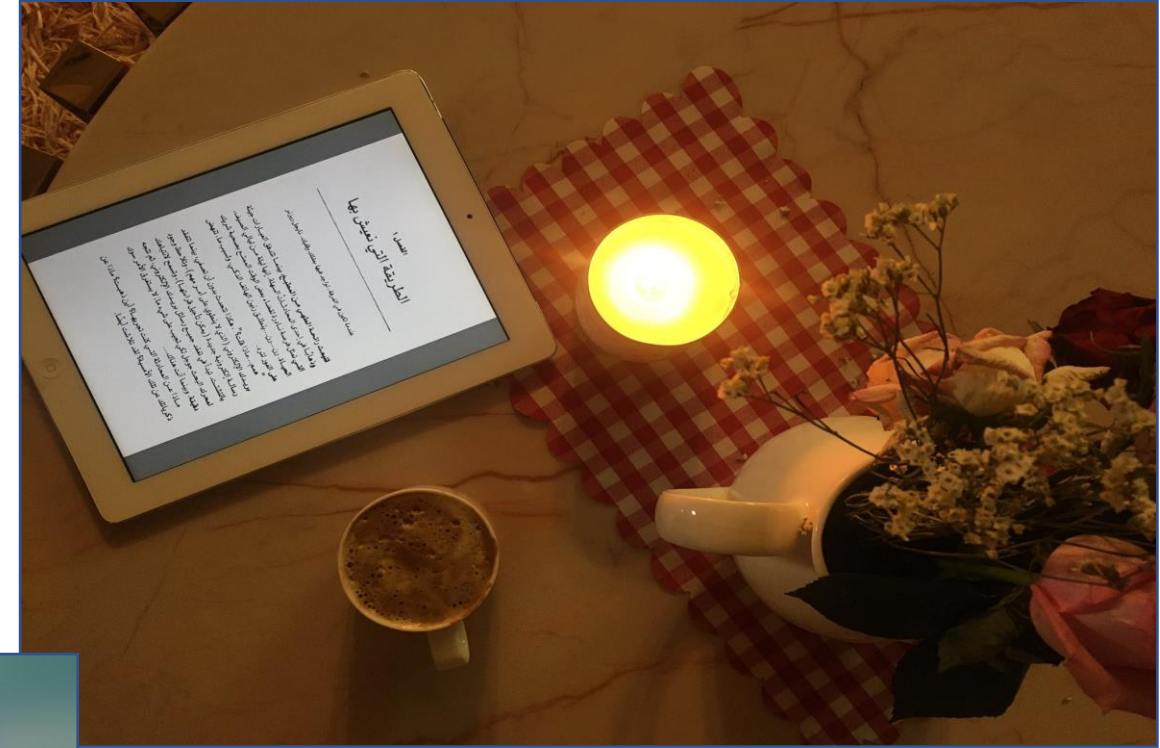
الله يسعدكم ويحسن إليكم ويجزاااكم كل
الخير في الدنيا والفردوس الأعلى من
الجنة ورؤيته في الآخرة يااااارب 🙏❤️

✓✓ م ١:٥٤

رسالة محوّلة ➔ في الصيف دائمًا يجتمعون عندنا أخواتي
وبعض أقاربنا، ويجلسون في بيتنا قرابة
شهرين ..
ولما يروحون أشعر بفراغ هائل في البيت
ويغشى بيتنا مسحة حزن 😞

~ نفس الإحساس يزورني الليلة في ختام
تخفف بعد ٣ أشهر قضيناها معه 🥰❤️

✓✓ م ١:٥٤



العالم يحتاج إلى الأشخاص المتعقلين

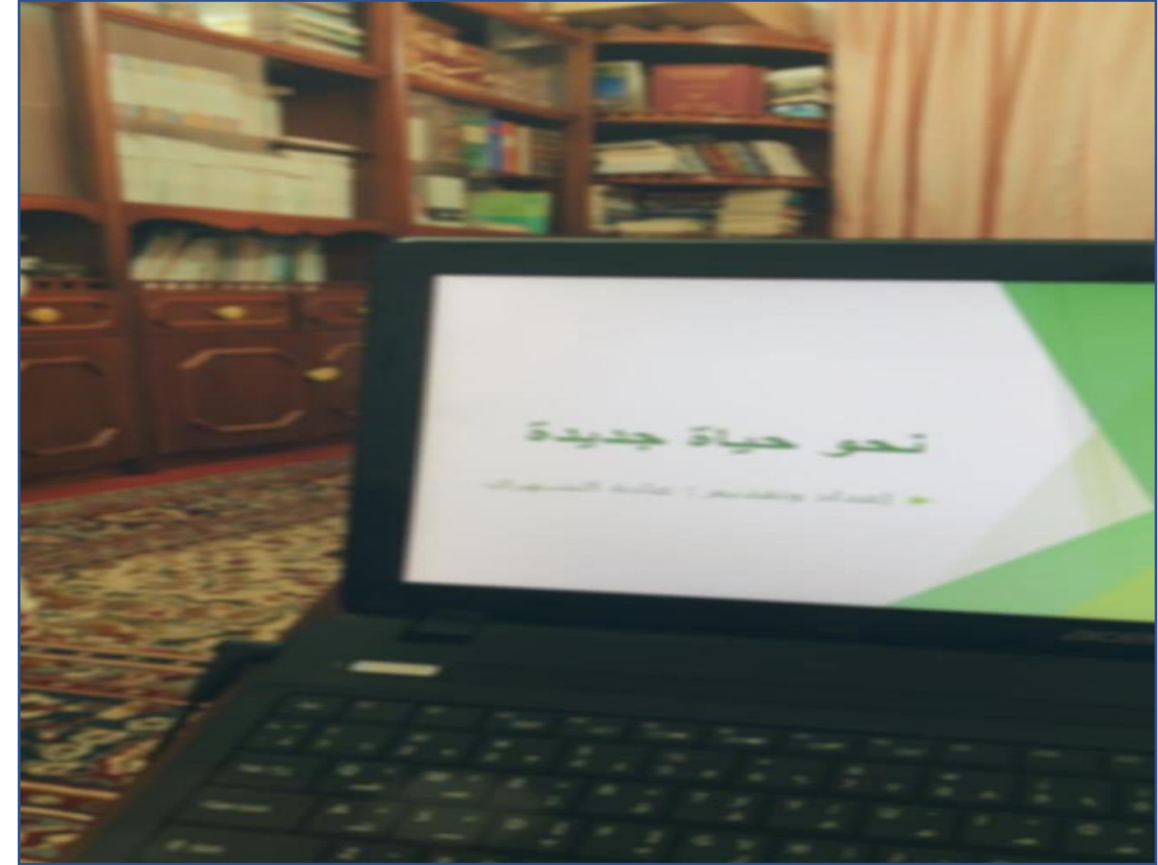
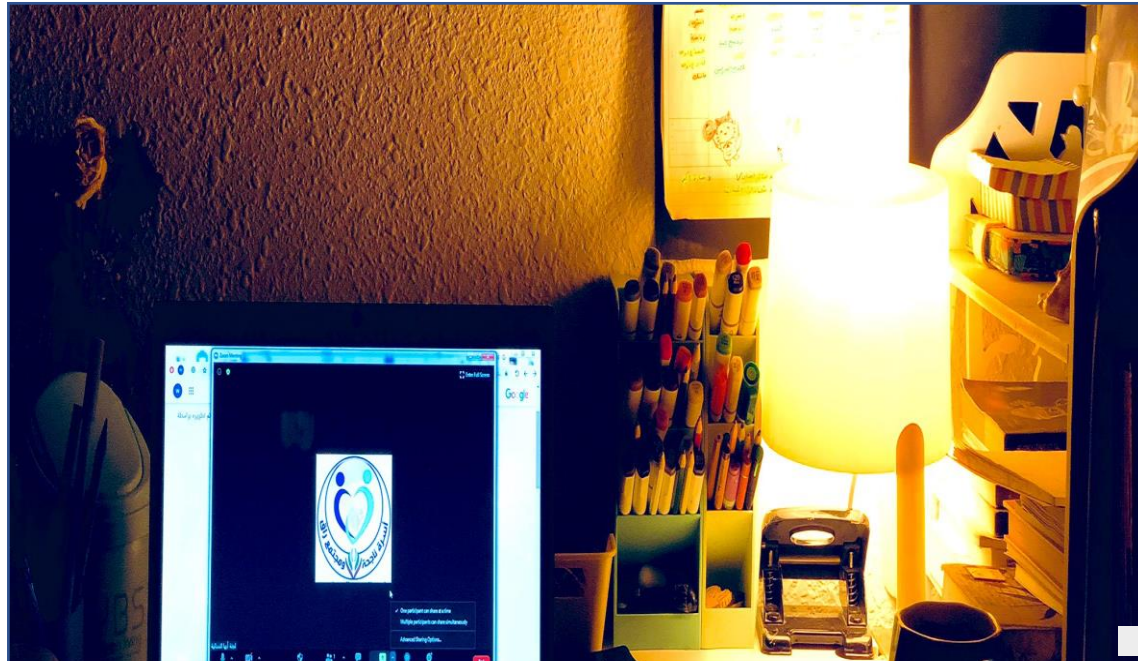
بسبب اتصالك الدائم بالإنترنت، وتفقدك المستمر له، يمكن القول بأنك دائم الاتصال.

لكن بكونك على اتصال دائم بما حولك، فأنت تفكر بسرعة وبساطة، وترتكز على المضمون، ولكنك في حقيقة الأمر لا تركز على أي شيء. إن البديل للتشتت الرقمي هو التفكير والتأمل العميقان؛ حيث يكون انتباهك حاضراً بالكامل.

هؤلاء هم الأشخاص المتعقلون.

يحتاج العالم إلى لحظات التعقل والأشخاص المتعقلين الذين لا ينشغلون عن التفكير. يحتاج إليهم العالم من أجل التنمية وحل المشاكل والابتكار، وليكونوا مبدعين ومؤثرين ومفكرين لامعين.

مصيدة التشتت فرانسيس بووث



رسالة محوِّلة ➔
كلمه شكرا ما تكفي والمعني أكبر ما توفيه
" "

أن قلت شكرا فشكري لا يوفيككم.

لكم مني كل الثناء والتقدير بعدد قطرات
المطر والوان الزهر.

وشذي العطر.
على جهودكم الثمينه والقيه.
فعمل المعروف يدووم ولا يزول.

✓✓ م ١:٥٤

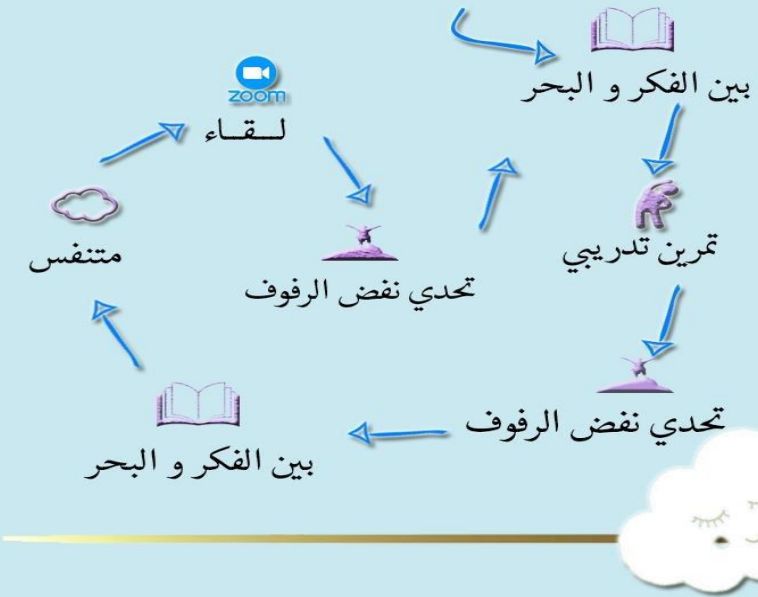


رسالة محوِّلة ➔
شكر الله لها ولكم
وجزاكم الله عنا خير الجزا
برنامج جميل ومفيد
استفدنا منه الكثير تعرفنا من خلاله على
طرق تخفيف الاشياء الزائده بالمنزل
وكيفية التخلص منها

✓✓ م ١:٥٤

#تخفف

خطة الاسبوع



المركز الأول فريق ضع بصمتك

المركز الثاني مجموعة غيم فريق غيث التطوعي

حسابات تويتر:

@ltn1437

@kku_ghaithe

المركز الثالث مجموعة ارتواء فريق غيث التطوعي

