

البيت المكين

"الكوتشينغ الزواجي"

برنامج عملي لتأهيل المقبلين على
الزواج وصناعة العلاقة الزوجية الفعالة



البيت الكبير

(الكوتشينغ الزوجي)

برنامج عملي لتأهيل المقبلين على
الزواج وصناعة العلاقة الزوجية الفعالة

الأُسرة
Al - Osra center
مركز
للاستشارات النفسية والاجتماعية والتدريب

التعريف بالبرامج

"البيت المكين" برامج الكوتشينغ الزوجي من أجل علاقة زوجية أكثر انسجاماً وتوافقاً.

الهدف من البرنامج

مساعدة المقبلين على الزواج والمتزوجين وتهيئتهم للحياة الأسرية من خلال تعزيز قدراتهم وتطوير مهاراتهم بالممارسات التي تؤدي إلى الحياة الزوجية السعيدة.

أقسام البرنامج

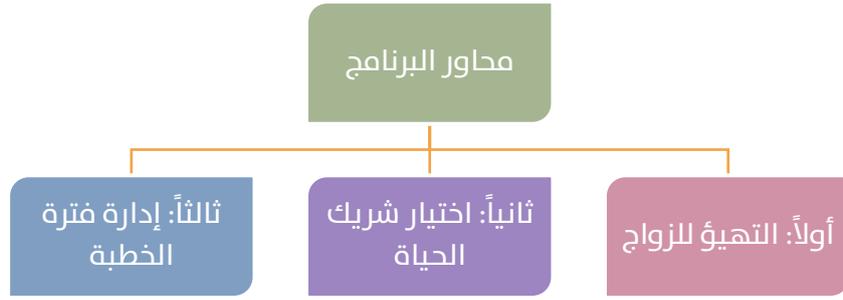
برنامج
العلاقة
الزوجية
المتينة

برنامج
الاختيار
الزوجي
السليم

من هي الفئات المستفيدة من البرنامج

- المقبلين على الزواج.
- المتزوجين الراغبين بتحسين زواجهم.
- الأفراد الذين يعانون من المشكلات الزوجية.





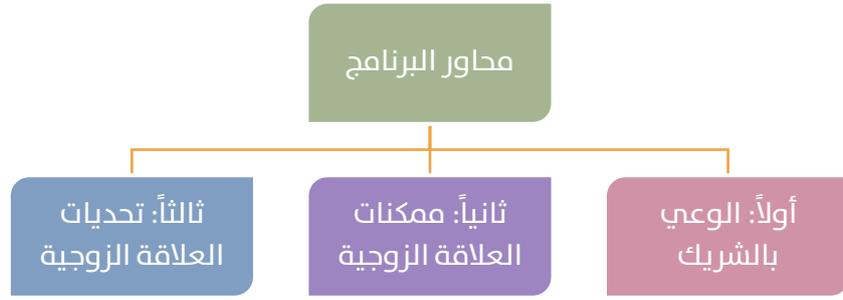
المحور الأول: الاستعداد للزواج	
<ul style="list-style-type: none"> الاستعداد النفسي للزواج الاستعداد المعرفي للزواج إدراك معنى الزواج مسؤوليات الزواج وواجباته 	(الجلسة الأولى) التهيئة للزواج
مقياس الاستعداد للزواج	

المحور الثاني: اختيار شريك الحياة	
<ul style="list-style-type: none"> التصور الشخصي عن الزواج الأهداف المنشودة من الزواج الصفات المفضلة والمرغوبة في الشريك 	(الجلسة الثانية) توضيح وتطوير التصور الشخصي عن الزواج
<ul style="list-style-type: none"> مراحل الاختيار: (1) مرحلة البحث والاختيار <ul style="list-style-type: none"> - معايير الاختيار - التهيئة للاختيار - مشكلات الاختيار مراحل الاختيار: (2) مرحلة الرؤية والتفكير <ul style="list-style-type: none"> - متى تقبل أو ترفض جلسة التعارف - إدارة جلسة التعارف، وإنجاحها - كيف تعرف بنفسك - كيف تتعرف على الشريك - على ماذا يجب أن تركز 	(الجلسة الثالثة) معايير الاختيار وضوابط الرؤية والمقابلة

<ul style="list-style-type: none"> ▪ مراحل الاختيار: (3) مرحلة الاستشارة والاستشارة <ul style="list-style-type: none"> - كيفية الاستشارة - كيفية الاستشارة ▪ مراحل الاختيار: (4) مرحلة القرار <ul style="list-style-type: none"> - مؤشرات الاختيار السليم لشريك الحياة - الانتقال الناجح للخطبة (في حال الإكمال) - الاستفادة من التجربة (في حال الإنهاء) 	<p>(الجلسة الرابعة) اتخاذ قرار الارتباط أو إعادة البحث</p>
<p>مقياس الاختيار الزوجي</p>	

<p>المحور الثالث: إدارة فترة الخطبة</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ النتائج المترتبة عن الخطبة ▪ التواصل في فترة الخطبة ▪ الأمور التي يجب التركيز عليها في فترة الخطبة مسؤوليات الزواج وواجباته 	<p>(الجلسة الخامسة) التعامل في فترة الخطبة</p>
<p>مقياس الخطبة الفعّالة</p>	





المحور الأول: الوعي بالشريك	
<ul style="list-style-type: none"> قيم الشريك وغاياته طبيعة الشريك (سيكولوجية الرجل والمرأة) النمط الشخصي للشريك وعاداته 	(الجلسة الأولى) طبيعة الشريك والتعامل معها
<ul style="list-style-type: none"> تحديد احتياجات الشريك <ul style="list-style-type: none"> - الاحتياجات العامة للشريك - الاحتياجات الخاصة للشريك تلبية احتياجات الشريك 	(الجلسة الثانية) احتياجات الشريك والاستجابة لها
مقياس الوعي بالشريك	

المحور الثاني: إمكانات العلاقة الزوجية	
<ul style="list-style-type: none"> التسامح مع الشريك الصبر على الشريك قبول الشريك التضحية من أجل الشريك الرحمة للشريك الإخلاص للشريك 	(الجلسة الثالثة) قيم ومقومات الحياة الزوجية الناجحة
<ul style="list-style-type: none"> معادلة الحقوق والواجبات تحديد الأدوار والنجاح فيها الموازنة بين الأدوار 	(الجلسة الرابعة) الأدوار الزوجية
مقياس الوعي بقيم وواجبات وأدوار الحياة الزوجية	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ المؤشرات المؤدية للتوافق الزوجي - مؤشرات ما قبل الزواج - مؤشرات ما بعد الزواج 	(الجلسة الخامسة) مؤشرات التوافق الزوجي
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ أنواع الاتصال بين الزوجين ▪ التواصل الفعّال مع شريك الحياة - التعبير والإصغاء - المصارحة والمكاشفة ▪ الحوار الناجح مع شريك الحياة 	(الجلسة السادسة) مقومات التوافق الزوجي
مقياس أنماط الاتصال الزوجي	
مقياس الوعي بمعززات التوافق الزوجي	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ التناغم الجسدي بين الزوجين ▪ الانسجام العاطفي بين الزوجين 	(الجلسة السابعة) الانسجام والتناغم الزوجي
مقياس جودة الحياة الزوجية	

المحور الثالث: تحديات العلاقة الزوجية	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ أثر التنشئة والخبرات السابقة على الزواج - خبرات الطفولة - الخلفية الأسرية - الطبيعة النفسية - طريقة التفكير والتعاطي مع الأمور 	(الجلسة الثامنة) أثر التنشئة والطبيعة على الزواج
<ul style="list-style-type: none"> ▪ مستويات الخلافات الزوجية ▪ أسباب الخلافات الزوجية - مسؤوليات الحياة الزوجية والمنزل - إنجاب الأولاد والاستعداد له - الضغوطات المادية والنفسية - اختلاف القيم والغايات - البرود العاطفي وروتين الحياة اليومية - سوء التواصل - التدخلات الخارجية 	(الجلسة التاسعة) الوعي بالخلافات الزوجية وأهم أسبابها

<ul style="list-style-type: none"> ▪ التعامل مع الخلافات الزوجية ▪ إدارة الانفعالات الذاتية ▪ احتواء انفعالات الشريك 	<p>(الجلسة العاشرة) التعامل مع الخلافات والانفعالات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ حل المشكلات بين الزوجين ▪ الاستشارة والتحكيم الخارجي في الخلافات الزوجية 	<p>(الجلسة الحادية عشر) حل المشكلات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ التفكير من منظور الشريك وفهم موقفه أثناء المشكلة ▪ معالجة مخاوف الشريك الناتجة عن المشكلة وتجاوز آثار المشكلة ▪ وضع خطة لتلافي المشكلة ومعالجة أسبابها لكيلا تتكرر في المستقبل 	<p>(الجلسة الثانية عشر) التسامي على المشكلات والخلافات</p>
<p>مقياس التسامح على المشكلات والخلافات الزوجية</p>	

من يستطيع تقديم البرنامج

- المرشدون النفسيون، والاجتماعيون، والتربويون.
- العاملون في المؤسسات التي تقدم الدعم الاجتماعي أو النفسي أو القانوني للأزواج.
- المدربون المعتمدون في مجال العمل التربوي والنفسي والاجتماعي.

الشروط المطلوب توافرها في مقدمي البرامج

- أن يكون متزوجاً.
- أن يكون عمره أكثر من 30 عاماً.
- أن يكون مشاركاً في برنامج أساسيات الكوتشينغ.
- أن يكون حاصلاً على إجازة جامعية (على الأقل).
- أن يكون تخصصه الدراسي في مجال الإرشاد النفسي، أو التربية، أو علم الاجتماع، أو القضاء الشرعي.

كيف يتم التأهيل على تقديم البرنامج

وذلك من خلال البرنامج التأهيلي للميسرين في الكوتشينغ الزوجي:

وهو برنامج يمتد على ثلاثة أيام تدريبية، للتأسيس وفق إطار عمل الكوتشينغ، وهو موجه لمن ليس لديه أية خبرات سابقة في مجال الكوتشينغ.	برنامج أساسيات الكوتشينغ
وهو برنامج يمتد على ثلاثة أيام تدريبية، ويهدف لتأهيل المشاركين بالبرنامج على تقديم أدوات الكوتشينغ الزوجي للمستفيدين (المقبلين على الزواج، المتزوجون).	برنامج إعداد الميسر في أدوات الكوتشينغ الزوجي

على ماذا يحصل ميسري البرنامج

-	مادة أساسيات الكوتشينغ.
-	أدوات الكوتشينغ الزوجي (نسخة الميسر)
-	عدد من أدوات الكوتشينغ الزوجي (نسخة المستفيدين)
-	شهادة الميسر في برنامج الكوتشينغ الزوجي من هورايزن ليرنينغ البريطانية.

مكونات مواد البرنامج

دليل الميسر
دليل المشارك
العروض التقديمية
المقاييس



مركز الأسرة للاستشارات النفسية والاجتماعية والتدريب
العنوان : الكويت - المنقف - شارع الأحمدي - عمارات الرفاعي

Tel : +965 237 17 997

Fax : +965 237 16 996

Mob : +965 66 247 888

E-mail: info@alosauracenter.com

www.alosauracenter.com