

## تمريض فيلادلفيا تقيم ورشة عمل بعنوان "مهارات الحياة"



ايماناً بضرورة تنمية الكفاءات الخاصة بزيادة فرص التوظيف (employability) لطلبة وخريجي كلية التمريض وتحت رعاية الأستاذ الدكتور معتز الشيخ سالم رئيس جامعة فيلادلفيا، عقدت كلية التمريض ورشة عمل بعنوان "مهارات الحياة". حيث استضافت الجامعة الاستشاري الأسري الدكتور خليل الزيود والذي تحدث باستفاضة عن الغباء العاطفي تعريفه وأسبابه وتأثيره السلبي على الأفراد بشتى النواحي لمختلف الأعمار وعرض حلول واقعية تسهم في رفع مستوى الذكاء العاطفي للفرد كما أعطى الدكتور الزيود أمثلة حية من واقع المجتمع الاردني، وأثناء الورشة دار حوار شيق بين الدكتور المحاضر والحضور من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية والطلبة وضيوف من خريجي الكلية.

وتحدثت الدكتورة فدوى الحلايقة عميد كلية التمريض في الجامعة عن إدارة الضغوط ، حيث ناقشت تعريف الضغط النفسي، أسبابه وأشكاله وتأثيراته على النواحي العقلية والصحية والنفسية والسلوكية وكيفية التعامل مع الضغط النفسي، كما وقامت بتطبيق حي لمهارات التعامل مع الضغط النفسي مع الحضور من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء المختلفة من تنفس عميق، التنفس من خلال البطن، اليوغا والتأمل.

وفي ختام الورشة قام رئيس الجامعة بتسليم الدكتور الزیود درع الجامعة  
تعبیرا عن شكر الجامعة في انجاح مثل هذه الدورات.

كما و عبر الحضور عن شكرهم للقائمين على ورشة العمل ممثلة برئاسة  
الجامعة وعمادة كلية التمريض على اقامة الفرصة لهم لتنمية المهارات  
الحیاتیة لديهم و اعجابهم بطریقة العرض التي تم اتباعها في الورشة وأبدوا  
رغبتهم بضرورة عقد ورش عمل مشابهة في المستقبل القريب لما لها من أثر  
إيجابي في صقل شخصیتهم.