# السيرة الذاتية الرسمية للدكتورة نوف سعد التويجري (محدثة)

## الاسم

الدكتورة نوف سعد التويجري

## اللقب المهني

كوتش ومدربة دولية معتمدة في الإرشاد الأسري وجودة الحياة

## المؤهلات العلمية

* • دكتوراه مهنية في الإرشاد الأسري - كلية لندن البريطانية للتدريب المهني
* • دكتوراه مهنية في الكوتشينج - نيوكاسل كولج البريطانية
* • ماجستير مهني في الإرشاد الأسري - هارفست كولج (بريطانيا)
* • دارسة ماجستير في الطب التصنيفي وإدارة المشاعر

## الشهادات والاعتمادات المهنية

* • شهادة المدرب المهني الدولي المعتمد (Certified Professional Coach) من Wisdom Coaching School، بعد إكمال 70 ساعة تدريبية معتمدة من الاتحاد الدولي للكوتشينج (ICF).
* • شهادة معتمدة في تقنيات اللايف كوتش - المستوى الممارس، مع الحصول على شهادة CCE (Continuing Coach Education) بعد اجتياز 10 ساعات تدريبية متخصصة في الكفاءات الأساسية للايف كوتش.
* • ماستر كوتش معتمد من عدة جهات دولية منها تمكين ورؤية العالمية والمدرسة العربية للكوتشينج.
* • كوتش معتمد في مجالات: الطلاق، العلاقات الزوجية، السعادة، المراهقين، والروحانيات.
* • محترف معتمد في إدارة المشاعر، التغذية النفسية، التعامل مع الاحتراق النفسي، وتغيير المعتقدات.

## الخبرات العملية

* • أكثر من 10 سنوات خبرة في الإرشاد الأسري والكوتشينج الشخصي والمهني.
* • تقديم برامج تدريبية تخصصية، وورش عمل مكثفة في تنمية الذات وجودة الحياة.
* • تقديم استشارات فردية وجماعية في الكوتشينج الأسري وإدارة المشاعر.

## الجوائز والتكريمات

* • شهادة شرف ضمن أفضل 100 شخصية لعام 2023 من هارفست كولج.
* • درع “مدرب فوق العادة” من تمكين ورؤية العالمية للكوتشينج.
* • شهادة “المحاضر الذهبي” من أكاديمية أي دي يو للتدريب والتنمية البشرية.

## رؤيتها

تمكين الإنسان ليعيش وعيه بوضوح، ويقود حياته بحكمة ورحمة.

## مجالات التخصص

* • الكوتشينج الأسري والزوجي
* • كوتشينج المراهقين
* • إدارة المشاعر والتغذية النفسية
* • جودة الحياة والتمكين الشخصي والمهني

## طريقتها في الكوتشينج

تعتمد الدكتورة نوف سعد التويجري على مدرسة الوعي العميق، حيث تدمج بين:
- أدوات الكوتشينج الحديثة (المعتمدة من ICF) مثل الكوتشينج بالأسئلة العميقة، وتقنيات التحفيز الداخلي.
- تقنيات العلاج بالذكاء العاطفي لفك صراعات المشاعر وتحقيق الاتزان الداخلي.
- العلاج بالوعي الذي يكشف أنماط التفكير والمعتقدات الخفية المؤثرة في حياة الأفراد.
- التمكين السلوكي والقيادي عبر خطط عمل عملية تترجم الوعي إلى خطوات ملموسة.
- لمسة روحية واعية تدعو إلى التصالح مع الذات والاتصال الإنساني العميق.
أسلوبها يرتكز على قاعدة: "استبصار داخلي عميق → اتخاذ قرارات واعية → بناء جودة حياة متزنة ومؤثرة.

## طريقتها في التدريب

تعتمد الدكتورة نوف سعد التويجري في التدريب على منهجية تجمع بين الاحترافية العلمية والتحفيز العملي، حيث ترتكز على:
- تصميم برامج تدريبية تفاعلية تدمج بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي الواقعي.
- استخدام أساليب تدريب متنوعة مثل العصف الذهني، دراسة الحالات الواقعية، المحاكاة، والتدريب العملي.
- تحفيز التفكير النقدي لدى المشاركين، ومساعدتهم على تحليل التحديات واستخلاص الحلول بأنفسهم.
- التركيز على التحول السلوكي وليس فقط المعرفي، بحيث يتمكن المتدرب من تطبيق المهارات المكتسبة فورًا.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين، مع تخصيص أنشطة تناسب أنماط شخصياتهم المختلفة.
تسعى إلى بناء جيل من الأفراد والقيادات الذين يتمتعون بوعي عميق وسلوك مؤثر وقدرة على التغيير الفعّال.

## طريقتها الفكرية والفلسفية

تتميز الدكتورة نوف سعد التويجري بمدرسة فكرية فريدة في الكوتشينج والتدريب، حيث لا تقتصر على تطوير المهارات السلوكية والعملية فحسب، بل تمتد إلى استنهاض الفطرة الإنسانية وفهم أسرار الخلق والوجود.
من مرتكزات طريقتها:
- استكشاف عالمين متوازيين نعيشه: العالم الظاهري الملموس، والعالم الباطني المرتبط بالوعي والروح.
- التمييز بين الإحساس والمشاعر: حيث تعتبر الإحساس إشارات فطرية أولية، بينما المشاعر نتاج تفسيرات العقل للإحساس.
- إحياء التوازن بين حال الذكورة والأنوثة داخل الإنسان: بما يُمكّن الفرد من عيش تكامله الداخلي.
- مقاربة العلاقة الحميمية بروح الوعي: امتدادًا مقدسًا للتواصل النفسي والعاطفي والروحي بين الزوجين.
- تأسيس ميزانية الأسرة الواعية: عبر إدارة مالية ذكية تربط السلوك المالي بالقيم.
- الاستثمار الذكي للذات: ببناء الإنسان ووعيه قبل الاستثمار في المال والمشاريع.
تؤمن أن الفطرة السليمة والوعي المتجدد هما حجر الأساس لبناء حياة متكاملة تجمع بين تحقيق الذات والنجاح العملي وجودة الحياة.

## البرامج التدريبية المقدمة

* • برنامج تحسين جودة الحياة
* • برنامج 3D Goals لتحقيق الأهداف
* • برنامج الميزانية الذكية وإدارة المال الشخصي
* • برنامج القيم للأطفال في زمن الانفتاح
* • برنامج المقبلات على الزواج
* • برنامج العلاقات
* • برنامج إدارة المشاعر والتغذية النفسية
* • برنامج تطوير العلاقات الأسرية والزوجية
* • برنامج التوازن بين الذكورة والأنوثة
* • برنامج الاستثمار في الذات والتمكين الشخصي