



ينظم فريق بحث نظرية النظم والإعلاميات بكلية العلوم
بشراكة مع المركز المغربي للصحة النفسية والأسرية
ورشة تكوينية حول:

استراتيجيات النجاح في الدكتوراه

1 إدارة الوقت وتحديد الأولويات

1

2 إدارة التحديات النفسية والاحترق
الأكاديمي

2

3 تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية
والشخصية

3



عثمان المكي

- رئيس المركز المغربي للصحة النفسية والأسرية
- استشاري نفسي وأسري



تعلم كيفية إدارة التوتر
والتحديات النفسية.

1. كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
2. استراتيجيات للحد من الاحتراق الأكاديمي.
3. تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية.



تعزيز مهارة إدارة الوقت
وتحديد الأولويات.

1. كيفية تقسيم الوقت بين البحث، العمل، والحياة الشخصية.
2. أساليب التغلب على التسويف
3. استراتيجيات توزيع المهام الأسبوعية واليومية

