



قسم الموارد البشرية

#STAY_HOME #STAY_SAFE

#وانت - في - بيتك #حمابة - لوطنك

كلنا
مسؤول



تمارين التنفس

إعداد قسم الموارد البشرية لمحاضرة توعوية، قدمتها الأستاذة إنجي صباغ، بعنوان " تمارين تنفس للتحرر من المشاعر السلبية" حضرها أعضاء هيئة التدريس والإدارة في الجامعة. وكانت على جزأين

الجزء الأول- تحدثت فيه عن أنواع التنفس، ومهاراته، مركزه على التنفس الواعي، وهو تنفس منتظم متعمد وإع. وأهمية هذا التنفس للإنسان في الفترات التي تزداد فيها الضغوط النفسية، ومن أهميته: تحسين وظائف الرئتين والتنفس بالقوة، وطرده المشاعر والأفكار السلبية التي قد تسيطر على الإنسان، وكذلك يساعد على الاسترخاء

الجزء الثاني - قدمت فيه المدربة للحاضرات تمارين عملية للتنفس الواعي . وختمت المحاضرة بفتح باب الأسئلة من الحاضرات