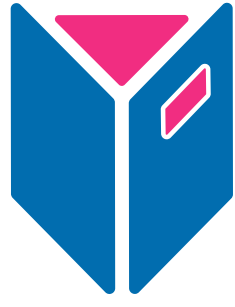




مدارس الحياة
School of Life

النوادي وجلسات الذكاء العاطفي وجودة الحياة

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUALITY
OF LIFE SESSIONS AND CLUBS



نادي الكتاب
BOOK CLUB

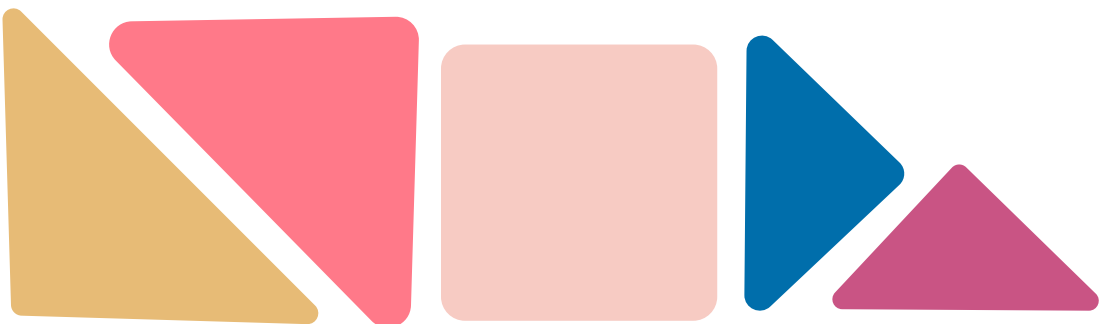


نادي الشطرنج
CHESS CLUB



جلسات الذكاء العاطفي
وجودة الحياة
EMOTIONAL INTELLIGENCE
AND QUALITY OF LIFE SESSIONS

يوليو
July
2024





جلسات الذكاء العاطفي و جودة الحياة

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUALITY OF LIFE SESSIONS

العنوان ومقدم الورشة Topic & Workshop Presenter	التاريخ Date	المكتبة Library	الوقت Time	الفئة العمرية Age Group	اللغة Language	نبذة عن الجلسة / الورشة Sessions/Workshop Brief
مهارات لغة الجسد Self Improvement Body Language Skills نور الخوري Nour Khouri	الخميس Thursday 11 يوليو July	مكتبة حتا العامة Hatta Public Library	8:00 - 5:00 مساءً PM	لل كبار Adults	العربية والإنجليزية Bilingual	<p>في هذه الجلسة سيتمكن المشاركون, من تعزيز الثقة بالنفس من خلال تعلم المبادئ الأساسية, و استراتيجيات استخدام لغة الجسد, و تعابير الوجه لخلق إنطباع أولي إيجابي و جعله إنطباعاً نهائياً. بالإضافة إلى تعلم إحترافية فن المحادثات.</p> <p>In this session, participants will be able to boost their self-confidence by learning the basic principles and strategies of using body language and facial expressions to create a positive first impression and make it a lasting impression. In addition to mastering the art of conversations.</p>
ضبط المشاعر لحياة أجمل Emotional Regulation for a Better Life نادية علي عبد الله المهيري Nadia Ali Abdulla Al Mheiri	السبت Saturday 13 يوليو July	مكتبة حتا العامة Hatta Public Library	7:00 - 5:00 مساءً PM	لل كبار Adults	العربية Arabic	<p>في هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من التعرف على أهمية المشاعر وتأثيرها على حياتهم اليومية, ومن تحديد وتصنيف العواطف و فهمها و تعلم كيفية إدارة المشاعر السلبية كالغضب والتوتر, بالإضافة إلى التعرف على نموذج جيمس جروس لضبط المشاعر.</p> <p>In this session, participants will be able to recognize the importance of emotions and their impact on their daily lives and to identify, classify, and understand emotions, learn how to manage negative emotions such as anger and stress. In addition to recognizing James Gross's model of emotion regulation.</p>
مهارات لغة الجسد Self Improvement Body Language Skills نور الخوري Nour Khouri	الخميس Thursday 18 يوليو July	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library	7:00 - 4:30 مساءً PM	لل كبار Adults	العربية والإنجليزية Bilingual	<p>في هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من تعزيز الثقة بالنفس من خلال تعلم المبادئ الأساسية, و استراتيجيات استخدام لغة الجسد, و تعابير الوجه لخلق انطباع أولي وجعله إنطباعاً نهائياً, بالإضافة إلى تعلم احترافية فن المحادثات.</p> <p>In this session, participants will be able to boost their self-confidence by learning the basic principles and strategies of using body language and facial expressions to create a positive first impression and make it a lasting impression. In addition to mastering the art of conversations.</p>
مهارات جودة الحياة Quality of Life Skills نادية علي عبد الله المهيري Nadia Ali Abdulla Al Mheiri	السبت Saturday 20 يوليو July	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library	6:30 - 4:30 مساءً PM	لل كبار Adults	العربية Arabic	<p>في هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من تعريف مفهوم جودة الحياة و PERMA واستكشاف نظرية الحياة الطيبة والطريق إلى الازدهار و كيفية الحصول والحفاظ على العلاقات الإيجابية, بالإضافة إلى التعرف على الاستجابات الأربع للأبناء السعيدة ودائرة التأثير ودائرة الاهتمام.</p> <p>In this session, participants will be able to define the concept of quality of life and explore the theory of the good life (PERMA) and the path to flourishing, how to obtain and maintain positive relationships, In addition, understand the four responses to good news and the circle of influence and the circle of concern.</p>
فن ترتيب وتزيين الموائد The Art of & Setting Decorating Tables نور الخوري Nour Khouri	الثلاثاء Tuesday 30 يوليو July	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library	7:00 - 4:30 مساءً PM	لل كبار Adults	العربية والإنجليزية Bilingual	<p>في هذه الجلسة سيتمكن المشاركون من إتقان فن ترتيب الموائد بموجب المعايير السويسرية والقواعد الدولية للضيافة, كما سيتعرفون على كيفية تزيين الموائد بأساليب بسيطة, أنيقة, عصرية و غير مُكلفة.</p> <p>In this session, participants will master the art of table setting according to Swiss Benchmarks and to the international rules to hospitality. They will also learn how to decorate tables in simple, elegant, modern, and cost-effective ways.</p>

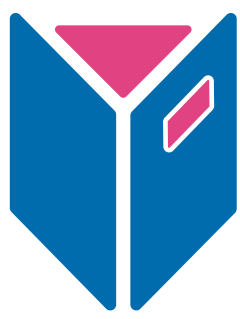




نادي الشطرنج

CHESS CLUB

العنوان ومقدم الورشة Topic & Workshop Presenter	التاريخ Date	المكتبة Library	الوقت Time	الفئة العمرية Age Group	اللغة Language	نبذة عن الجلسة/ الورشة Sessions/Workshop Brief
الجزء 1: مقدمة في الشطرنج Part I: Getting Started with Chess محمد رمضان Mohamed Ramadan	الأحد Sunday 07 يوليو July	مكتبة الطوار Al Twar Library	5:00 - 3:00 مساءً PM	6 سنوات Years Old	الإنجليزية English	سيتعرف المشاركون على أساسيات الشطرنج، بما في ذلك إعداد اللوح، حركة القطع، وفهم القواعد الأساسية. Participants will be introduced to the basics of chess, including setting up the board, moving pieces, and understanding the fundamental rules.
الجزء 2: كشف تكتيكات الشطرنج Part II: Uncovering Chess Tactics محمد رمضان Mohamed Ramadan	الأحد Sunday 14 يوليو July	مكتبة الطوار Al Twar Library	5:00 - 3:00 مساءً PM	6 سنوات Years Old	الإنجليزية English	ستركز هذه الجلسة على استكشاف مختلف تكتيكات واستراتيجيات الشطرنج، مما يساعد المشاركين على تحسين مهاراتهم في اللعب واتخاذ القرارات. This session will focus on exploring various chess tactics and strategies, helping participants improve their gameplay and decision-making abilities.
الجزء 3: إتقان فواتح الشطرنج Part III: Chess Openings Mastery محمد رمضان Mohamed Ramadan	الأحد Sunday 21 يوليو July	مكتبة الطوار Al Twar Library	5:00 - 3:00 مساءً PM	6 سنوات Years Old	الإنجليزية English	سيقوم المشاركون بالتمعمق في مبادئ الفواتح الرئيسية للشطرنج، ليتعلموا كيفية القيام بحركات افتتاحية فعالة. Participants will delve into the principles of major chess openings, learning how to make effective initial moves in the game.
الجزء 4: فك شيفرة نهاية اللعبة Part IV: Endgame Strategy Essentials محمد رمضان Mohamed Ramadan	الأحد Sunday 28 يوليو July	مكتبة الطوار Al Twar Library	5:00 - 3:00 مساءً PM	6 سنوات Years Old	الإنجليزية English	ستغطي هذه الورشة استراتيجيات وتقنيات نهاية اللعبة الأساسية، مما يمكن المشاركين من ضمان الانتصارات في مبارياتهم. This workshop will cover crucial endgame strategies and techniques, enabling participants to secure victories in their games.



نادي الكتاب

BOOK CLUB

العنوان ومقدم الورشة Topic & Workshop Presenter	التاريخ Date	المكتبة Library	الوقت Time	الفئة العمرية Age Group	اللغة Language	نبذة عن الجلسة/ الورشة Sessions/Workshop Brief
مسرحية بجماليون Pygmalion play داليا أبو العطا Dalia Abouelatta	الجمعة Friday 12 يوليو July	مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library	8:00 - 6:30 مساءً PM	للبار Adults	العربية Arabic	مسرحية بجماليون هي إحدى روائع الأديب توفيق الحكيم التي تمثل الصراع بين الفن والحياة، فهي مسرحية فلسفية شهيرة بالخيال العلمي مثل مسرحيات توفيق الحكيم المتعددة والشهيرة مثل "لو عرف الشباب" أو "الطعام لكل فم" وغيرها من المسرحيات العظيمة والتي حازت على شهرة واسعة نظراً لما تحتوي عليه من قضايا هامة. As one of the writer Tawfiq al-Hakim's greatest works, Pygmalion represents a philosophical play about the conflict between art and life, as well as science fiction, and is comparable to Tawfiq al-Hakim's many famous plays, including "If Youth Knows" or "Food for Every Mouth" and others that have gained wide recognition for their important themes.



AGE GROUPS

الفئة العمرية

<p>This age group includes young children and pre-teens who are in the process of developing their reading skills and expanding their knowledge. The content designed for children aims to entertain, educate, and spark their curiosity through engaging storytelling, colourful illustrations, and age-appropriate themes.</p>	<p>تشمل هذه الفئة العمرية الأطفال الصغار والمراهقين الذين هم في طور تطوير مهارات القراءة لديهم وتوسيع نطاق معرفتهم. يهدف المحتوى المصمم للأطفال إلى الترفيه والتثقيف وإثارة فضولهم من خلال المشاركة في سرد القصص والرسوم التوضيحية الملونة والموضوعات المناسبة لأعمارهم.</p>	<p>4 - 9 سنوات Years</p>	<p>الأطفال Children</p>
<p>This age group includes young children and pre-teens who are in the process of developing their reading skills and expanding their knowledge. The content designed for children aims to entertain, educate, and spark their curiosity through engaging storytelling, colourful illustrations, and age-appropriate themes.</p>	<p>تشمل هذه الفئة العمرية الأطفال الصغار والمراهقين الذين هم في طور تطوير مهارات القراءة لديهم وتوسيع نطاق معرفتهم. يهدف المحتوى المصمم للأطفال إلى الترفيه والتثقيف وإثارة فضولهم من خلال المشاركة في سرد القصص والرسوم التوضيحية الملونة والموضوعات المناسبة لأعمارهم.</p>	<p>10 - 13 سنة Years</p>	<p>ما قبل سن المراهقة Pre-Teens</p>
<p>This age group consists of adolescents who are transitioning from childhood to adulthood. The content tailored for teens caters to their evolving interests, challenges, and experiences. It explores themes such as self-discovery, identity, relationships, and personal growth, providing relatable stories and thought-provoking narratives.</p>	<p>تتكون هذه الفئة العمرية من المراهقين الذين ينتقلون من الطفولة إلى البلوغ. يلبي المحتوى المخصص للمراهقين اهتماماتهم وتحدياتهم وخبراتهم المتطورة، مما يُمكنهم من استكشاف موضوعات مثل اكتشاف الذات، والهوية، والعلاقات، والنمو الشخصي، ويقدم قصصًا ذات صلة وروايات مثيرة للتفكير.</p>	<p>13 - 17 سنة Years</p>	<p>المراهقين Teens</p>
<p>The youth age group encompasses young adults who are navigating various aspects of life, such as education, career choices, relationships, and personal development. The content aimed at youth focuses on topics like professional growth, life skills, mental well-being, and social issues. It provides valuable insights, guidance, and inspiration for this stage of life.</p>	<p>تشمل فئة الشباب أولئك الذين ينتقلون في جوانب مختلفة من الحياة، مثل التعليم، والاختيارات المهنية، والعلاقات، والتنمية الشخصية. يركز المحتوى الذي يستهدف الشباب على موضوعات مثل النمو المهني والمهارات الحياتية والرفاهية العقلية والقضايا الاجتماعية. حيث يوفر رؤى وإرشادات وإلهامات قيمة لهذه المرحلة من الحياة.</p>	<p>18 - 30 سنة Years</p>	<p>الشباب Youth</p>
<p>The adult age group comprises of individuals who have entered into various stages of adulthood, including working professionals, parents, and individuals seeking personal enrichment. The content designed for adults covers a wide range of subjects, including fiction, non-fiction, self-help, career advancement, parenting, hobbies, and current affairs. It caters to the diverse interests and needs of adult readers, offering both entertainment and educational value.</p>	<p>تضم الفئة العمرية للأفراد البالغين الذين دخلوا في مراحل مختلفة من مرحلة البلوغ، بمن فيهم المهنيون العاملون والآباء والأمهات والأفراد الذين يسعون إلى الإثراء الشخصي. يغطي المحتوى المصمم للبالغين مجموعة واسعة من الموضوعات، بما في ذلك الخيال والواقعية والمساعدة الذاتية والتقدم الوظيفي والأبوة والأمومة والهوايات والشؤون الجارية. إنه يلبي الاهتمامات والاحتياجات المتنوعة للقراء البالغين، ويقدم كلاً من القيمة الترفيهية والتعليمية.</p>	<p>31 سنة فما فوق Years +31</p>	<p>البالغين Adults</p>
<p>Family sessions are designed for individuals of all ages, promoting interaction and engagement among family members through activities, workshops, and projects. The objective is to create a welcoming and inclusive environment where families can bond, learn, and have fun together.</p>	<p>تم تصميم الجلسات العائلية للأفراد من جميع الأعمار، بما يعزز التفاعل والمشاركة بين أفراد الأسرة من خلال الأنشطة وورش العمل والمشاريع. الهدف هو خلق بيئة ترحيبية وشاملة حيث يمكن للعائلات أن تترابط وتتعلم وتستمتع معًا.</p>	<p>كل الأعمار All Ages</p>	<p>العائلات Families</p>

SESSION BRIEF

موجز الجلسة

<p>DiscoverX Sessions are engaging and informative sessions designed to explore new topics. These sessions are open to attendees of all age groups, providing an inclusive learning environment for everyone. DiscoverX is a platform where individuals of all ages can come together to learn, explore, and discover new insights, fostering a lifelong love for learning and personal growth while being part of a community.</p>	<p>جلسات استكشاف X هي جلسات تفاعلية وغنية بالمعلومات، ومصممة لاستكشاف موضوعات جديدة. هذه الجلسات متاحة للحضور من جميع الفئات العمرية، مما يوفر بيئة تعليمية شاملة للجميع. استكشاف X عبارة عن منصة حيث يمكن للأفراد من جميع الأعمار أن يجتمعوا معًا للتعلم والاستكشاف واكتشاف رؤى جديدة، مما يعزز حب التعلم مدى الحياة والنمو الشخصي كونهم جزءًا من المجتمع.</p>	<p>استكشاف X DiscoverX</p>
<p>MaharatX is a series of masterclass sessions aimed at providing participants with a comprehensive and in-depth learning experience. Attendance for the majority of the sessions is mandatory, ensuring a commitment to acquiring specific skill sets. These sessions offer a formal, academic setting where individuals can engage in structured learning to develop particular skills. With MaharatX, participants have the opportunity to immerse themselves in a focused and disciplined approach to skill acquisition, enabling them to gain expertise in their chosen area.</p>	<p>مهارات X عبارة عن سلسلة من الدورات التدريبية التي تهدف إلى تزويد المشاركين بتجربة تعليمية شاملة ومتعمقة. حضور غالبية الجلسات إلزامي، مما يضمن الالتزام باكتساب مجموعة مهارات محددة. تقدم هذه الجلسات بيئة أكاديمية رسمية حيث يمكن للأفراد المشاركة في التعلم المنظم لتطوير مهارات معينة. مع مهارات X، يتمتع المشاركون بفرصة الانغماس في نهج مركز ومنضبط لاكتساب المهارات، مما يمكنهم من اكتساب الخبرة في المجال الذي يختارونه.</p>	<p>مهارات X MaharatX</p>
<p>Enablers of Change is a specialised upskilling set of sessions for school library staff, aimed at equipping them with the necessary knowledge and skills to adapt to evolving library needs and provide exceptional service to the community. Through comprehensive training and professional development opportunities, these sessions ensure that library staff stay up-to-date with industry trends and innovative approaches, enhancing the overall library experience for visitors.</p>	<p>هذه مجموعة متخصصة من جلسات تحسين المهارات لموظفي المكتبة المدرسية، تهدف إلى تزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للتكيف مع احتياجات المكتبة المتطورة وتقديم خدمة استثنائية للمجتمع. من خلال التدريب الشامل وفرص التطوير المهني، تضمن هذه الجلسات بقاء موظفي المكتبة على اطلاع دائم باتجاهات الصناعة والأساليب المبتكرة، مما يعزز تجربة المكتبة العامة للزوار.</p>	<p>تمكين التغيير Enablers of Change</p>

STREAMS

المسار

Designed to offer individuals an immersive and enriching experience into the captivating realm of literature. Through insightful discussions and interactive activities, participants will explore renowned works, analyse literary techniques, and deepen their appreciation for the power of storytelling.	صُممت لتوفر للأفراد تجربة غامرة ومثيرة في عالم الآداب الأسر، و ذلك من خلال المناقشات الثاقبة والأنشطة التفاعلية ، سيستكشف المشاركون الأعمال الشهيرة ، ويحللون التقنيات الأدبية ، ويعمقون تقديرهم لقوة سرد القصص.	الآداب Literature
Individuals can explore their creative potential, learn diverse artistic techniques, and develop a deeper understanding of visual expression. Participants will engage in hands-on activities and receive expert guidance to enhance their skills and broaden their artistic perspectives.	يمكن للأفراد استكشاف إمكاناتهم الإبداعية ، وتعلم التقنيات الفنية المتنوعة ، وتطوير فهم أعمق للتعبير البصري. سينخرط المشاركون في أنشطة عملية ويتلقون إرشادات الخبراء لتعزيز مهاراتهم وتوسيع آفاقهم الفنية.	فنون بصرية Visual Arts
Provide individuals with practical tools and strategies to enhance their personal and professional growth. Through engaging activities and expert guidance, participants will develop crucial skills such as communication, problem-solving, and resilience, empowering them to navigate challenges and thrive in various aspects of life.	تزويد الأفراد بالأدوات والاستراتيجيات العملية لتعزيز نموهم الشخصي والمهني، من خلال الانشراك في الأنشطة وتوجيه الخبراء ، سيطور المشاركون مهارات مهمة مثل الاتصال وحل المشكلات والمرونة ، وسيتمكنون من مواجهة التحديات والازدهار في مختلف جوانب الحياة العامة .	مهارات حياتية Life Skills

DOMAINS

المجال

Description	الوصف	Each session falls under a domain reflected from the theme of the month	كل جلسة تندرج تحت مجال معين يعكس موضوع الشهر
Explore your creativity and self-expression through various artistic mediums.	استكشف إبداعك وتعبيرك عن الذات من خلال وسائط فنية متنوعة.	Arts	الفنون
Dive into the enchanting world of literature and storytelling.	تعمق في عالم الأدب الساحر وفن السرد.	Reading	القراءة
Discover the rich culture, heritage, and achievements of the United Arab Emirates.	اكتشف ثقافة الإمارات العربية المتحدة الغنية، وتراثها، وإنجازاتها.	UAE	الإمارات العربية المتحدة
Gain valuable insights and guidance to navigate professional paths and achieve career goals.	اكتسب نصائح قيمة وتوجيهات تساعدك على التنقل بين المسارات المهنية لتحقيق أهدافك.	Career	المسار المهني
Embrace the digital era by exploring technology, digital literacy, and online platforms.	طور نفسك من خلال استكشاف التكنولوجيا، والمهارات الرقمية، والمنصات الإلكترونية.	Technology	التكنولوجيا
Prioritise holistic well-being with sessions focused on physical, mental, and emotional health.	أعط الأولوية للرفاهية الشاملة من خلال الجلسات التي تركز على الصحة البدنية والعقلية والعاطفية.	Wellness	الصحة



سجلوا الآن
REGISTER NOW

