



أفراح حمدي

مدرية علاقات وثقة بالنفس ومؤلفة

مصري - الإمارات العربية المتحدة

اقرأ المزيد

من هي أفراح حمدي

أفراح حمدي هي مدربة علاقات وثقة بالنفس ومتحدثة تحفيزية مصرية مقيمة في دبي. تُعرف بتأثيرها في مجال تمكين المرأة في العالم العربي من خلال تقديم استشارات وبرامج تدريبية متخصصة. تركز في محتواها على تعزيز الثقة بالنفس، والذكاء العاطفي، وفهم ديناميكيات العلاقات العاطفية لمساعدة النساء على بناء علاقات صحية وتحقيق الاستحقاق الذاتي. بدأت مسيرتها المهنية في دبي كمديرة لأحد المنتجعات الصحية، ثم انتقلت إلى مجال التجميل الطبيعي والعافية، حيث حصلت على دبلوم في التجميل. مع مرور الوقت، طورت اهتمامها وشغفها نحو التنمية الذاتية، مما دفعها إلى التخصص كمدرسة حياة معتمدة. اليوم، تقدم أفراح جلسات استشارية فردية ودورات تدريبية عبر الإنترنت، من أشهرها برنامج "أنثى وكاريزما" ودورة "احلمي بلا حدود"، التي تهدف من خلالها إلى تزويد النساء بالأدوات اللازمة لتغيير حياتهن نحو الأفضل. بالإضافة إلى عملها التدريبي، تعد أفراح شخصية إعلامية بارزة، حيث تظهر بانتظام في برامج تلفزيونية مثل "صباح العربية" على قناة العربية، وتقدم محتوى قيماً عبر قنواتها على يوتيوب ومنصات التواصل الاجتماعي الأخرى.

إنجازات أفراح حمدي

ألقت أفراح حمدي كتاباً بعنوان "اجعليه يطاردك بدون مجهود"، الذي يقدم استراتيجيات ونصائح للنساء لفهم سيكولوجية الرجل وبناء جاذبية حقيقية في العلاقات العاطفية. حقق الكتاب اهتماماً واسعاً بين متابعيها ويعكس خبرتها في مجال العلاقات. أسست أفراح منصة تدريبية إلكترونية ناجحة تقدم من خلالها دورات متخصصة وجلسات استشارية. من أبرز برامجها عضوية "أنثى وكاريزما" التي توفر محتوى مستمراً لمساعدة النساء على تعزيز طاقتهن الأنثوية وجاذبيتهن الشخصية، وقد ساعدت آلاف النساء من خلال هذه البرامج. تُعد أفراح حمدي ضيفة معتمدة في وسائل الإعلام العربية البارزة لمناقشة قضايا العلاقات والتمكين الذاتي. ظهرت في عدة لقاءات على قنوات تلفزيونية هامة مثل قناة العربية وقناة الحرة، مما عزز مكانتها كخبيرة موثوقة في مجالها. أطلقت بودكاست خاصاً بها يحمل اسم "The Afrah Hamdy Podcast"، توسع من خلاله دائرة تأثيرها وتشارك فيه نصائح معمقة حول تطوير الذات، والعلاقات، والصحة النفسية، ليصل إلى جمهور أوسع في مختلف أنحاء العالم.