



أنيسة بكوش (كوتش أنيسة)

مدرية شخصية معتمدة وباحثة في علم النفس الجسدي

تونسي - الكويت

اقرأ المزيد

من هي أنيسة بكوش (كوتش أنيسة)

أنيسة بكوش، المعروفة باسم "كوتش أنيسة"، هي مدربة شخصية معتمدة من المجلس الأمريكي للتمارين (ACE) وباحثة متخصصة في العلاقة بين المشاعر والصحة الجسدية. بدأت مسيرتها المهنية في الكويت بعد تخرجها، حيث عملت كمدرسة للتربية البدنية في مدرسة حياة العالمية ثنائية اللغة منذ أكتوبر 2010، وتولت هناك مسؤولية تطوير وتخطيط مناهج التربية البدنية لجميع المراحل الدراسية من الروضة حتى الصف الثاني عشر. بالتوازي مع عملها الأكاديمي، اكتسبت خبرة عملية واسعة في مجال اللياقة البدنية، حيث شغلت منصب مشرفة ومدربة في "فليكس هيلث كلوب" بالكويت بين ديسمبر 2005 وسبتمبر 2009، وأشرفت خلالها على أداء المدرسين في ثلاثة فروع وقدمت مجموعة متنوعة من دروس اللياقة البدنية. تطور نهج كوتش أنيسة ليتجاوز التدريب البدني التقليدي، حيث تركز حالياً على مفهوم الصحة الشمولية. من خلال منصات الرقمية، تقدم برامج تدريبية واستشارات متخصصة تربط بين الحالة النفسية والعاطفية للشخص وأثرها على جسده، مع التركيز على حالات مثل الفيبروميالغيا التي قد تنشأ من صدمات نفسية ومشاعر مكبوتة. تقدم محتوى توعوياً حول التغذية، اللياقة البدنية، وفهم آلية عمل الجسم، بهدف تمكين متابعيها من تحقيق التوازن بين الصحة الجسدية والنفسية والوصول إلى أهدافهم بأسلوب حياة صحي ومستدام.

إنجازات أنيسة بكوش (كوتش أنيسة)

حصلت أنيسة بكوش على المرتبة الثانية على دفعتها عند تخرجها من المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، مما يعكس تفوقها الأكاديمي. وعلى الصعيد الرياضي، كانت بطلة وطنية في تونس، حيث أحرزت المرتبة الثالثة في سباق العدو السريع لمسافة 60 متراً، مما يبرز خلفيتها الرياضية تنافسية. خلال مسيرتها المهنية، حصلت على شهادة مدرب شخصي معتمدة من المجلس الأمريكي للتمارين (ACE)، وهي شهادة مرموقة في مجال اللياقة البدنية. كما أنها حاصلة على شهادات دولية كمنقذة سباحة من الصليب الأحمر الأمريكي وشهادة في الإسعافات الأولية، بالإضافة إلى شهادات تدريب متخصصة في ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة.