



د. رشا درويش

مدرية حياة معتمدة ومؤسسة أكاديمية رشا درويش

سوداني

اقرأ المزيد

من هي د. رشا درويش

الدكتورة رشا درويش هي مدربة حياة سودانية معتمدة دولياً من المعهد الأمريكي للدراسات الاحترافية، ومحللة نفسية متخصصة في الوعي الطفولي والتربية الصحية. تركز في عملها على مساعدة الأفراد، وخاصة النساء والأمهات، على تحقيق العافية النفسية والتطور الذاتي من خلال فهم ومعالجة صدمات الطفولة والمعتقدات السلبية الراسخة. أسست د. رشا "مركز رشا درويش لتطوير الوعي الذاتي والصحة النفسية" و"أكاديمية د. رشا درويش للأمومة والطفولة"، وهما منصتان تقدم من خلالهما برامج تدريبية وجلسات استشارية فردية وجماعية. تستخدم في منهجيتها أدوات تجمع بين التحليل النفسي وتقنيات العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة عملائها على إعادة صياغة أفكارهم ومشاعرهم وتحقيق الانسجام الداخلي. بالإضافة إلى عملها كمدرسة، هي باحثة في التحليل النفسي ومقدمة بودكاست "جذور" الذي يهدف إلى مساعدة المستمعين على فهم جذور تحدياتهم النفسية.

إنجازات د. رشا درويش

أسست الدكتورة رشا درويش "مركز رشا درويش لتطوير الوعي الذاتي والصحة النفسية"، وهو منصة متكاملة تقدم من خلالها استشارات وجلسات تعافٍ نفسي واجتماعي. بناءً على خبرتها التي تمتد لأكثر من ثماني سنوات، قدمت أكثر من 3000 ساعة استشارية ساعدت من خلالها آلاف المستفيدين على تحسين جودة حياتهم. طورت منهجاً تدريبياً فريداً باسم "أثر الفراشة المطور"، وهو برنامج متخصص في التعافي من صدمات الطفولة وآثارها النفسية مثل الغضب، الألم، الخوف، والتعلق المرضي. يهدف المنهج إلى مساعدة المشاركين على التحرر من المعتقدات السلبية العميقة وتحقيق الشفاء النفسي. قامت بتأسيس "أكاديمية د. رشا درويش للأمومة والطفولة"، وهي أكاديمية متخصصة في تقديم برامج وورش عمل للآباء والأمهات، مثل ورشة "أمومة أفضل"، بهدف تزويدهم بالمهارات اللازمة للتربية الصحية وفهم المراحل العمرية المختلفة لأطفالهم، مما يساهم في بناء بيئة أسرية آمنة وداعمة.