



نسرين صهيب

مدرية في علم النفس الإيجابي والشفاء من الصدمات

مصري - مصر

اقرأ المزيد

من هي نسرين صهيب

نسرين صهيب هي مدربة مصرية متخصصة في علم النفس الإيجابي والذكاء العاطفي، ومؤسسة منصة ودورة "HappyNess Course". تركز في عملها على مساعدة الأفراد، وخاصة النساء، على التعافي من الصدمات النفسية والعاطفية، والتخلص من المعتقدات السلبية التي تعيق تقدمهم في الحياة. من خلال محتواها الرقمي عبر منصات مثل انستغرام وتيك توك، تقدم نسرين إرشادات عملية وتمارين ذهنية تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي وبناء المرونة النفسية. تتمحور فلسفتها حول تمكين الأفراد من فهم مشاعرهم وإدارة عواطفهم بطريقة صحية، مما يؤدي إلى تحسين علاقاتهم الشخصية والمهنية. تستخدم أسلوباً مبسطاً وعملياً في دوراتها وجلساتها، حيث تجمع بين مفاهيم الذكاء العاطفي وتقنيات الشفاء من الصدمات لمساعدة متابعيها على تحقيق التوازن النفسي والوصول إلى حياة أكثر سعادة ورضا. يركز المحتوى الذي تقدمه على موضوعات مثل وضع الحدود الصحية، والتشافي من العلاقات المؤذية، وإعادة برمجة العقل الباطن لتحقيق الأهداف.

إنجازات نسرين صهيب

أسست نسرين صهيب منصة "HappyNess Course" وهي دورة تدريبية شاملة عبر الإنترنت تهدف إلى تمكين الأفراد بأدوات عملية للشفاء من الصدمات وتطوير الذكاء العاطفي. وقد نجحت من خلال هذه المنصة في الوصول إلى جمهور واسع من المتحدثين باللغة العربية الباحثين عن الدعم النفسي والإرشاد. نجحت في بناء حضور مؤثر على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تشارك بانتظام محتوى تعليمياً ملهماً حول علم النفس الإيجابي والتعافي. تساهم مقاطع الفيديو والنصائح التي تقدمها في نشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية وتزويد المتابعين باستراتيجيات قابلة للتطبيق الفوري لتحسين حياتهم اليومية.