

## محتوى برنامج الطلاق الآمن

تمت	المادة	العناوين الفرعية	العنوان	الأسبوع
	فيديو + تمرين	لماذا نحتاج لتشافي بعد الطلاق	الاستعداد والجاهزية	الأول
	فيديو + تمارين	الاستعداد نحو طلاق واع		
	فيديو + تمرين	المتأثرون بالطلاق		
	تمرين	الاستقلال المادي		
	فيديو + تمرين	ميثاق التعافي	الإسعافات الأولية لجروحنا العاطفية	الثاني
	فيديو + تمرين	الطلاق والألم الناتج عنه		
	فيديو + تمرين	تحرير المشاعر السلبية		
	فيديو + ملف للقراءة	رسائل المشاعر		
	فيديو + ملف قراءة وتمرين	تمييز الشعور	لازلت أشعر بالقهر	الثالث
	فيديو + تمرين	شكل الحياة بعد الطلاق		
	فيديو + تمرين	التصالح مع أسباب الطلاق		
	فيديو + تمرين	مواجهة المخاوف		
	فيديو + ملف للقراءة وتمرين	مشاعر الغضب	أهمية وضع حدود	الرابع
	فيديو + تمرين	أهمية وضع حدود		
	فيديو + تمرين	أريد إعتذار		
	فيديو + تمرين	مراقبة مشاعر الفقد		
	فيديو + تمرين	الطلاق والحزن	الحزن، اللوم ودوامة الندم	الخامس
	فيديو + ملف للقراءة	الطلاق والشعور بالذنب		
	فيديو + تمرين	النفس اللوامة		
	فيديو + تمرين	ماذا عن الوحدة		
	فيديو + تمرين	الدعم العاطفي من الأهل والأصدقاء	الشعور بالوحدة والاحتياج العاطفي	السادس
	فيديو + تمرين	الحياة المهنية أثناء الطلاق		
	فيديو + تمرين	اللطف		
	فيديو + تمرين	غير قصة طلاقك		
	فيديو + تمرين	المسؤولية واللموم	أنا المسؤول عن قصتي	السابع
	فيديو + تمرين	التسامح		
	فيديو + تمرين	رسالة الطلاق		
	فيديو + تمرين	اكتشف نفسك		
	فيديو + تمرين	أزايير ساخنة	من أنا؟ قبل الطلاق وبعده	الثامن
	فيديو + تمرين	نسختي الأفضل		
	فيديو + ملف للقراءة	الاستقلال العاطفي		
	فيديو + تمرين	التخطيط للمستقبلي		
	ملف للقراءة	مراحل التحول	القبول، التحول والبدايات الجديدة	
	فيديو + تمرين	تجاوز الطلاق		
	فيديو + تمرين	حب الذات		
	فيديو + تمرين	الامتنان		
	ملف للقراءة	المضي قدماً		

