

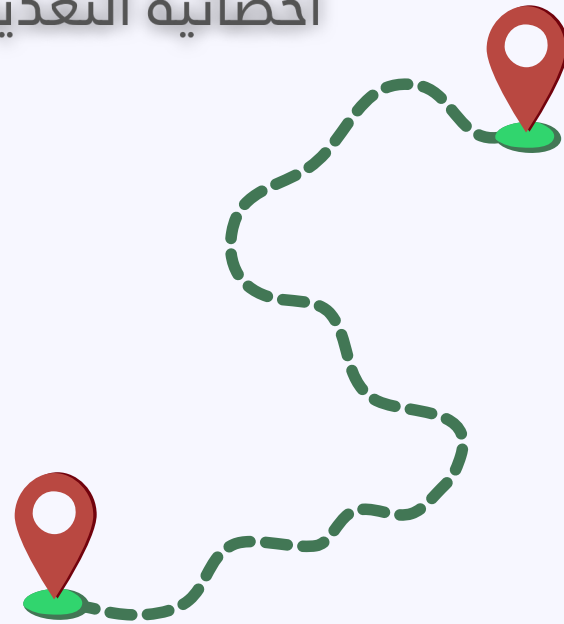
خريطة خريج تغذية: من الشهادة للعيادة

صفر خبرة؟ اصنع اسمك!

اخصائية التغذية يارا أبو شريك

من الشهادة

للعيادة



من الشهادة للعبادة ..

لكي تصبح أخصائي تغذية ناجح، مميز، وذو تأثير حقيقي...
لا يكفي أن تحمل شهادة، بل تحتاج أن تمر بمراحل تطوير متكاملة.
هذه المراحل تمثل خريطة الطريق التي يسلكها كل أخصائي ناجح:
من التخرج، إلى التطبيق، وصولاً إلى التميز والاحتراف.
إليك المراحل الأساسية التي يجب أن تمر بها:



• المراحل الأساسية:



المرحلة الأولى: الصدمة بعد التخرج

من الطبيعي جدًا أن تمر بصدمة بعد التخرج، فأنت انتقلت من مرحلة دراسية كان همّك الأكبر فيها هو النجاح، إلى عالم مختلف تمامًا: عالم البحث عن وظيفة، واكتساب مهارات عملية، والاستعداد للمقابلات، والتأقلم مع بيئة عمل جديدة وغريبة عليك.

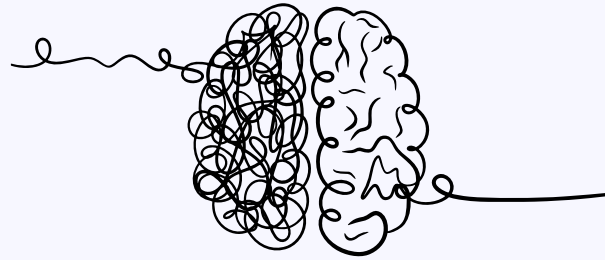
لا تستغرب هذا الشعور، ولا تسمح للإحباط أن يسيطر عليك، المرحلة هذه مؤقتة، لكنها أول خطوة في طريقك المهني... **والمفتاح أن تبدأ.**

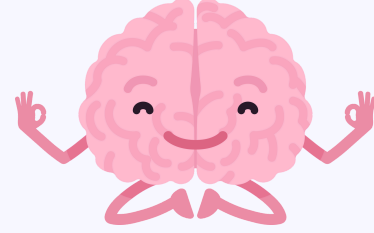


REMEMBER

الصدمة هي جزء من رحلة نجاحك.

تعامل معها بحكمة.





في هذه المرحلة تحتاج إلى:

1. تهدّي أعصابك

2. تستوعب المرحلة

3. كتيب خريطة خريج: من الشهادة للعيادة

المرحلة الثانية وقبل كل شيء: خُذ الأساسيات!

✗ مو منطقي تكون أخصائي تغذية **وما عندك فكرة** عن الحميات أو الحالات العلاجية.

✓ ما في داعي **تتعمق** بالأبحاث الأكاديمية من أولها، اللي تحتاجه هو معلومات

علمية واضحة + تدريبات بتغطي المحاور الأساسية، حتى تكون **جاهز** تبدأ مهنيًا.

ابدأ **بالأساس**، وبعدها ركّز بالتخصص... وهيك تبني طريقك بثبات وثقة. 

- الأمور اللي ما بصير أخصائي يجهلها:
- كيف تكتب الحمية بشكل صحيح ومهني.
- شو هي الحصص الغذائية وكيف تُوزع.
- كيف تتعامل مع الطعام عملياً (قراءة الملصقات – بدائل – إعداد خطط واقعية).
- تعرّف على التغذية العلاجية، حتى لو بشكل بسيط...
- مثلاً: شو يعني مقاومة إنسولين؟ سكر؟ ضغط؟ كولسترول؟



في هذه المرحلة تحتاج إلى:

1. تدريب أساسيات

2. تدريب الحميات

3. تدريبات التغذية العلاجية

✓ لحتى تبني قاعدة قوية ما تمشي بدونها.



JOIN NOW

بإمكانك الآن الاشتراك في "بكج الطلاب"
تدريب شامل يجمع بين الأساسيات، الحميات،
والتغذية العلاجية في بكج متكامل مخصص للطلاب،
مصمم ليمنحك كل ما تحتاجه لتبدأ مشوارك
المهني بثقة واحتراف.

المرحلة الثالثة: تحديد المسار المهني

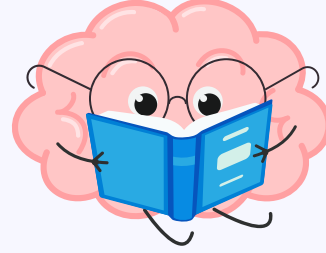
مجال التغذية واسع جدًا، وإذا ما اخترت تخصص واضح تمشي فيه، رح **تضيع** وسط الكم الهائل من الدورات، الأبحاث، وأماكن العمل. **هالتشّت** مش بس رح يخليك تشعر **بالضياع**، بل كمان رح تحس إن معلوماتك **ناقصة** وغير متماسكة. أنا، الأخصائية يارا، بنصحك من البداية تختار **مجال واحد** تركّز عليه.



المرحلة الثالثة: تحديد المسار المهني

لو مثلاً اخترت رياضيين، ابدأ بقراءة كل شيء يتعلق فيه، واحضر تدريبات متخصصة ضمن هالمجال فقط. مع الوقت، رح تلاحظ إن فهمك صار أعمق، وثقتك أكبر، ومهاراتك أقوى. ولما تقدّم على وظيفة، تركيزك على مجال محدد، رح يخليك مرشّح مميز ومنافس قوي. أنت ما عم تحكي عن نفسك **كخريج** عام... بل كأخصائي **متخصص**، وهي نقطة **قوة كبيرة بالمقابلات** وفرص **القبول**.





في هذه المرحلة تحتاج إلى:
الكتيب المرفق لتحديد المسار المهني. ✓

المرحلة الرابعة: اكتساب المهارات المهنية والحياتية

حتى تكون أخصائي ناجح، ما يكفي يكون عندك علم **تغذية فقط**،

أنت بحاجة إلى ترسانة متكاملة من **المهارات**...

مهارات بتخليك تعرف، تطبّق، **وتتعامل** مع الواقع بثقة ومرونة.



المهارات العملية (العلمية – المهنية)

- تخطيط الحمية باحتراف ومرونة.
- فهم التحاليل الطبية وربطها بالحالة الغذائية.
- توزيع الحصص الغذائية بطريقة مفهومة.
- التعامل مع الحالات المختلفة (علاجية، رياضية، عمرية).
- التوثيق والتقارير الغذائية بطريقة علمية.
- التقييم التغذوي والتشخيص الصحيح وهما أساس النجاح والتميز
- فهم نتائج الميزان والاندبيد بطريقة علمية



المهارات الحياتية (الشخصية – النفسية – الذهنية)

- إذا بدك ترفع فرص قبولك بالوظيفة أو تطور شغلك، هي المهارات أساسية:
- الذكاء العاطفي: حتى تتعامل مع العملاء والمراجعين بلباقة وتكسب ثقتهم.
- إدارة الوقت: لتظهر بشكل منظم وتلتزم بالمواعيد مهما كانت ضغوطك.
- مهارات التفكير العملي: حتى تلاقي حلول سريعة لأي مشكلة تواجهها بالشغل.
- المرونة: عشان تقدر تتأقلم مع أي تغيير بالمكان أو نوعية العمل أو الحالات.
- مهارات المقابلة: لتعرف تقدم نفسك بقوة وتترك انطباع مهني عند أي جهة توظيف.
- الثقة بالنفس: لأن بدونها، ما حدا رح يثق فيك مهما كانت معلوماتك قوية.
- الاستماع الجيد: حتى تفهم العميل صح وتقدّم خطة تناسبه فعلاً



المهارات الحياتية (الشخصية – النفسية – الذهنية)

- الثقة بالنفس: لأن بدونها، ما حدا رح يثق فيك مهما كانت معلوماتك قوية.
- الاستماع الجيد: حتى تفهم العميل صح وتقدّم خطة تناسبه فعلاً
- حب التعلّم: لأن كل شغل اليوم بيتغير، واللي بيكمل هو اللي بيطوّر حاله.
- التحمّل تحت الضغط: لأنه أحياناً بتكون لوحداك، وللازم تعرف تسيطر عالوضع.
- إدارة الأولويات: لتشتغل بذكاء، وتنجز الأهم قبل التفاصيل اللي بتستهلك وقتك.



كيف تتعلم المهارات الحياتية كخريج تغذية؟

- **التجربة والممارسة اليومية:**
- شارك بتدريب عملي، حتى لو مجاني.
- خُصّ تحارب حقيقية مع عملاء متطوعين.
- تعلّم من كل موقف بتمر فيه... أضف التدوين لروتينك



كيف تتعلم المهارات الحياتية كخريج تغذية؟

- الدورات القصيرة أونلاين:

- منصات مثل:

- إدراك، مهارات من Google

- بتقديمك كورسات عن: التواصل – إدارة الوقت – الثقة بالنفس –

التفكير النقدي – الذكاء العاطفي



كيف تتعلم المهارات الحياتية كخريج تغذية؟

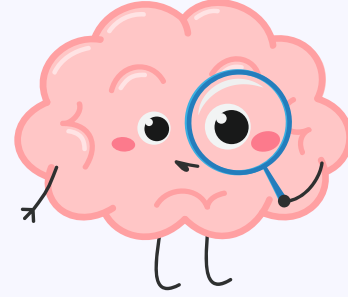
- مشاهدة محتوى توعوي على يوتيوب أو بودكاست:
- في محتوى رائع عن: كيف تجاوب مقابلة؟ كيف تنظم يومك؟ كيف تتعامل مع شخص صعب



كيف تتعلم المهارات الحياتية كخريج تغذية؟

- الاحتكاك المباشر مع الناس:
- التطوع، تقديم ورش، التعامل مع طلاب، أو حضور مؤتمرات.
- كل تفاعل إنساني بيدربك على: التواصل، المرونة، الذكاء العاطفي





في هذه المرحلة تحتاج إلى:

مسؤوليتك تبدأ تطوّر حالك بنفسك. استثمر
وقتك، واشتغل على مهاراتك... لأن ما حدا رح
يعمل ها الخطوة مكانك.



المرحلة الخامسة: التطبيق والتحربة

كيف بدك تطبّق شي... إذا ما عندك خبرة عملية؟

الجواب بسيط: بلّش أنت، وابدأ من حالك.

✓ جرّب على نفسك

✓ جرّب على أصدابك وأقاربك

✓ طبّق الخطط، راقب النتائج، صحّح الأخطاء

المهم تدخل الجو، تتعود على التعامل مع الناس، وتكسر حاجز الخوف.



المرحلة الخامسة: التطبيق والتحربة

لا تستنى حدا يوظفك حتى تبدأ تأخذ خبرة...

لأن صاحب المركز أصلاً بده حدا جاهز وعنده خبرة عملية مشان

يسلمه شغل ومراجعين ومسؤوليات.

الخبرة ما بتستنى

كل شي ببدا من عندك،

وبوقف عندك.





في هذه المرحلة تحتاج إلى:
تجربة حقيقية تخليك تبدأ... وتبني أول قصة نجاح

المرحلة السادسة: بناء الهوية والتسويق الشخصي

بمجرد ما تتعلم الأساسيات وتبلّس تطبّق، بتبدأ تلاحظ إنه في شي **ناقص**...

صار بدك الناس تعرفك، تثق فيك، وتشوف شغلك، وتشترك معك!

هون بتبلّس حاجة كل أخصائي لتعلّم مهارات جديدة ما درسها بالجامعة:

- كيف تسوّق لنفسك؟ كيف تكتب بوست يجذب؟
- كيف تصمم منشور بسيط يوصل المعلومة ويشدّ الانتباه؟
- كيف تبني هوية خاصة فيك الناس تتذكرك فيها؟

المرحلة السادسة: بناء الهوية والتسويق الشخصي

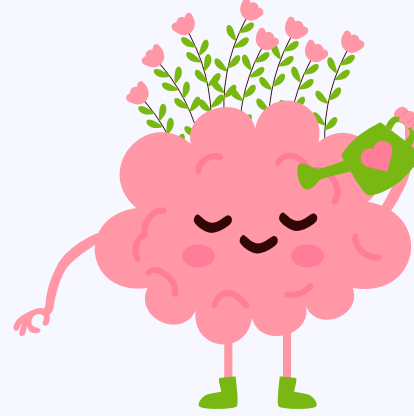
يمكن تأخذ دورة تسويق لحالها،

ودورة تصميم لحالها،

ويمكن تدور على حد يساعذك... بس هذا بياخد وقت وتكلفة ومجهود.

لهيك، جهزنا لك تدريب التسويق مع يارا





في هذه المرحلة تحتاج إلى:
تدريب التسويق والعمل أونلاين مع الأخصائية يارا
فيك تشوف تفاصيل البرامج من خلال صفحة
التدريبات على موقعنا

المرحلة السابعة: الانطلاقة الفعلية

أنت الآن دخلت السوق، وأثبتت إنك جاهز. صرت تعرف تتعامل، تخطط، وتقدم شغلك بثقة.

استمر، طوّر نفسك، وخذلي كل خطوة أقوى من اللي قبلها، هلا صرت شخص:

- عندك تخصص واضح
- اكتسبت خبرة عملية حقيقية
- تعلمت تسوّق شغلك
- وبنيت مهارات العمل الصح



المرحلة السابعة: الانطلاقة الفعلية

النتيجة؟

بلّشت تأخذ تجارب فعلية، وتحقق أولى نجاحاتك.
وكل تجربة اليوم... هي حجر أساس نجاحك بكرة.

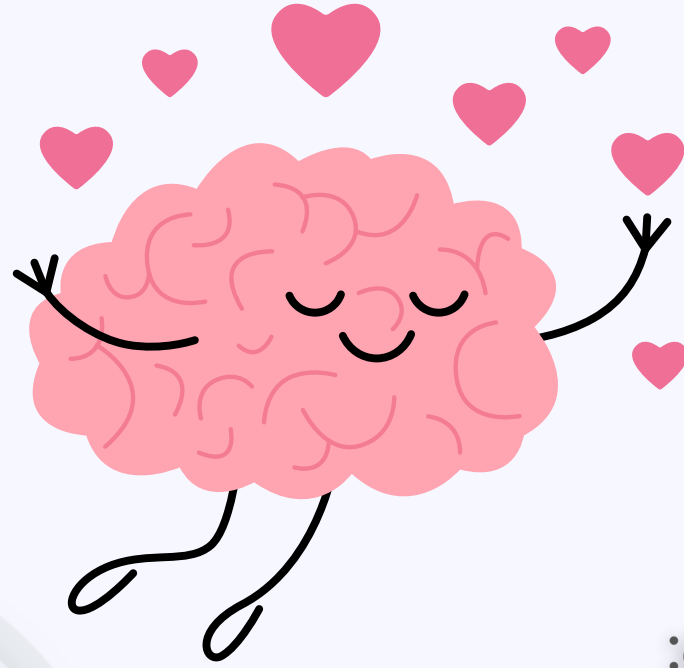


المرحلة الثامنة: التوسّع والاحتراف

هنا تنتقل من أخصائي مبتدئ إلى محترف.

تبدأ تطور أدواتك: ملف خاص، محتوى مدفوع، تطبيق،
تبني علاقات، تعمل شراكات، وتفتح مصادر دخل جديدة.
تصير مصدر ثقة... مو بس للمتابعين، بل حتى لزملائك.





في هذه المرحلة:

أنت في طريقك للاعتراف



رسالة ختامية

هذه المراحل ما هي إلا دليل مبسّط يساعدك على ترتيب أفكارك وتحديد طريقك بعد التخرج. لكن تذكّر دائماً أن لكل شخص طريقته الخاصة في التعلم والتطور، وقد لا تسير خطواتك كما في هذا النموذج بالضبط. المهم أن تتحرك وتبدأ، وتعّدّل خارطتك بما يناسبك، لأن النجاح لا يتطلب تشابه الطرق... بل الإصرار على الاستمرار.



Get in Touch



Info@dieticianyara.com



Dieticianyara



www.dieticianyara.com



Dieticianyara



Dietician Yara



00962791525221

