

**نوع المشروع:** مخيم سياحي  
**إسم المشروع:** "أكاديمية المرأة العربية الحديثة"

### وصف المشروع:

#### تعريف:

تحسين وتعريف المرأة العربية الدبلوماسية وغيرها بالإشكاليات الحديثة في عالم المرأة

#### الجمهور:

حوالي 60 امرأة, من مختلف الأعمار, و من مختلف دول العربية

#### الدافع:

تصرفاتنا وتعاملنا مهمتان في علاقاتنا مع الآخر. عالم الغد سوف يكون أكثر إدارة من طرف أولئك الذين يعرفون و يحترمون العادات والأعراف, الذين يتحكمون في أساليب التعامل المناسبة في كل زمان ومكان.  
إن معرفة عادات و تقاليد ثقافات أخرى, واحترام قواعد الأدب وحسن الضيافة هي شاهد على احترام و تقدير أي شخص تؤدي بنا الظروف للقائه.

من جهة أخرى, وفي الوقت الذي يتم فيها رصد ميزانيات مهمة لتدريب المهارات التقنية, يجب ألا نغفل عن المظهر الخارجي للأشخاص. نحن نعيش و نتطور في عالم مرئي, و شئنا أم أبينا, المظهر الخارجي للشخص لها وزن مهم.

وعلاوة على ذلك, إذا كان المظهر الخارجي والحضور الشخصي يلعبان دورا مهما في جميع أنواع العلاقات العامة, فهذه المظاهر تؤثر كذلك في عملية التحفيز واحترام الذات وعلى الثقة بالنفس عموما.

هدفنا هو الترويج لمنط حياة من خلال التحسيس بالمتطلبات, ولكن أيضا إغناء المجتمع الحالي.



### الأهداف:

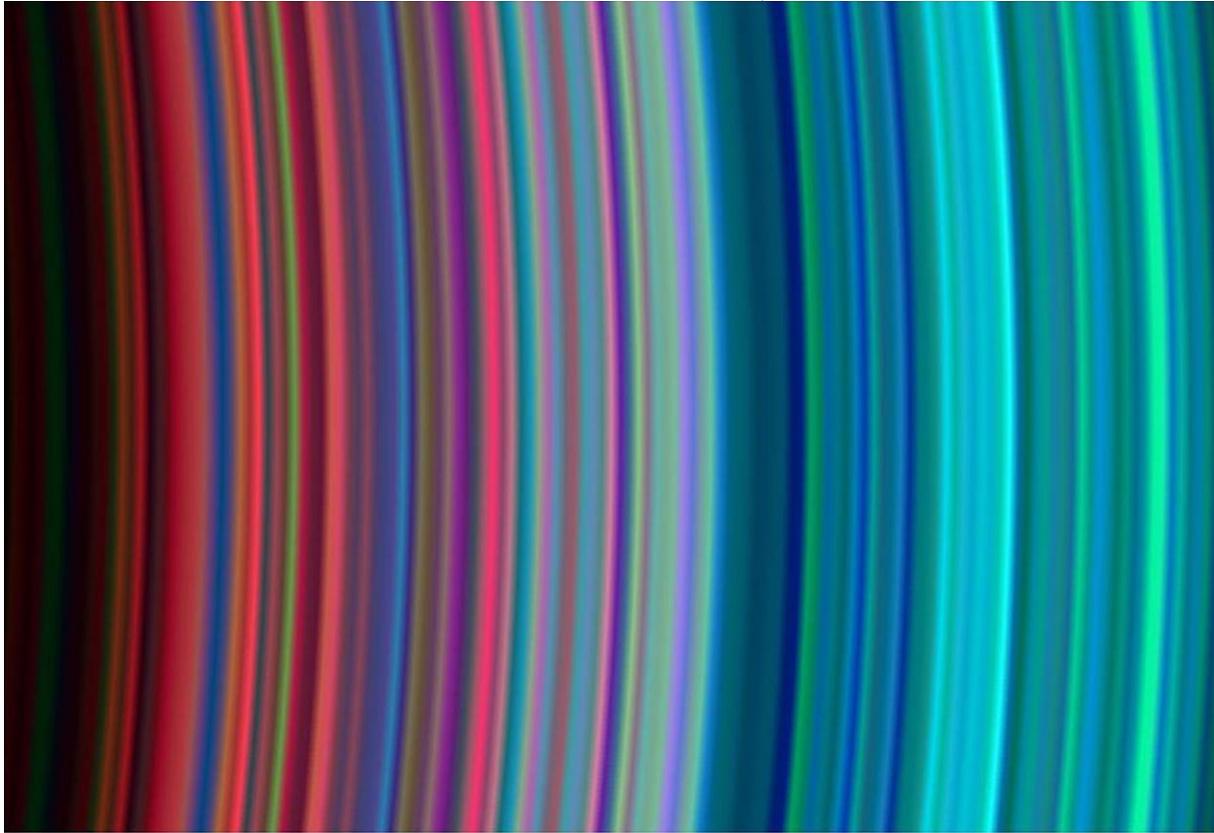
فهم و التحكم في الأساليب التي تخول المشتركات من اكتساب مظهر خارجي أنيق, قيم ومنسجم مع شخصيتهن. الأمر يتعلق بتطوير البعد الشخصي للمشاركات من خلال فهم أفضل لمظهرهن الخارجي و لهويتهن من أجل تطوير أسلوب حياة أفضل وتحسين وقع الإنطباع الأول لمظهرهن الخارجي .  
وبطريقة أكثر وضوحا, فإن الأهداف المتوخات هي كالتالي:

- تحسيس المشتركات بأهمية المظهر الخارجي وتأثير الإنطباعات الأولى.
- جعل الطرق والإمكانات وكذلك التقنيات المتاحة اليوم للمرأة مألوفة لدى المشتركات والغرض هو تحسين نمط و نوعية حياتهن.
- تقديم توجيهات عامة بشأن أفضل السبل في إبراز مظهر خارجي أكثر تناغم و تلائم مع الإحتفاظ بأسلوبهن الشخصي.
- الطرق و الوسائل:
- تنشيط ندوات من ثلاث إلى أربع ساعات بدعم مرئي للمؤطروكذلك إعطاء إيضاحات مع تمارين و تقديم العرض على طريقة الباور بوينت حسب الموضوعات المقترحة.

اقتراح محتوى التدخلات:

### اختيار 5 مواضيع تتعلق بالجمال والمظهر الخارجي:

- اللون: اكتشفي كيف أنه عندما ترتدين ألوان تطابق لون بشرتك, لون عينيك ولون شعرك, تقدمين صورة أكثر إشعاعا, أكثر تناغم و جاذبية. التعرف على ألوانك المفضلة يسهل لك عملية التسوق و يخول لك تسيير أفضل لخزانة ملابسك من خلال التنسيق بين الملابس. سوف تتعرفين على عالم سيكولوجية الألوان.



- القوام والوجه: دراسة الشكل والوجه تكشف عن مجموعة من القواعد المتعلقة بالتناسب , الحجم , الطول, نوع الملابس, نوع الأقمشة, تسريحة الشعر والأكسسوارات التي تبرز شكلك بصورة أفضل. الأناقة والثقة بالنفس الناتجين عن ذلك يعتبران عاملان مهمان بالنسبة للمرأة التي تبحث عن مظهر خارجي (مهني) ناجح مع الحفاظ على الإنسجام و التناغم مع شخصيتها.



Ovale



Rond



Rectangle



Triangle



- الأساليب ونوعية الملابس: إن شخصيتك و طريقة حياتك تؤخذ بعين الإعتبار مع إضافة بعد جديد وأكثر خصوصية لمظهرك الخارجي. أسلوبك يتوافق مع الجانب النفسي, العاطفي والمعنوي للملابس التي من المفروض أن تعكس شخصيتك من الداخل.

- المكياج و العطور: إجعلي من مكياجك الخاص أداة جاذبية, شأنه شأن أي أكسسوار آخر للجمال. المكياج الناجح يعطي نظارة لبشرتك, يبرز عينيك و يجعل فمك أكثر جمالا. كيفية وضع المكياج ينطوي على احترام بعض القواعد البسيطة علاوة على اختيار الألوان المغرية و الجذابة. أما بالنسبة للعطور, فهي جزء لا يتجزأ من من عالم الجمال و تلعب دورا مهما على مستوى المظهر الخارجي لأنها تساهم في إبراز وقع الإنطباع الأول... بل أكثر من ذلك, فإن العطر إذا تم اختياره بدقة, فهو يسمو بشخصيتك و بهذا, يشارك بطريقة ملموسة في جاذبيتك و يعزز ثقتك بنفسك.



- خزانة الملابس والتسوق: الخزائن تعج دائما بملابس لا نرتديها و ... دائما " ليس لدي ما ألبسه!"... كيفية تنظيم خزانة الخاصة بطريقة ناجعة وإدارة الميزانية المخصصة للملابس يسمح لك بتوفير الوقت و المال و يمكنك من اقتناء و ارتداء الملابس بكل ثقة و هدوء. يتبع الدرس النظري تجربة "التسوق الشخصي" في أكبر المحلات بالمدينة العالمية جنيف!



#### اختيار 4 مواضيع تتعلق بنوعية الحياة و الرفاهية:

- الخبرة في التعامل و بيزنس اتيكيت : من يريد أن ينجح في الوقت الراهن عليه إتقان أساليب التصرف. تعلم و إتقان السلوكيات التي تؤطرو تنظم الحياة داخل المجتمع سواء بالنسبة لسوق الأعمال أو على الصعيد الدولي, يجعل حياتك اليومية أكثر متعة وراحة. الخبرة في التعامل بالنسبة للحياة اليومية أو بالنسبة لسوق الأعمال يعد جزءا من الإنطباعات الأولى و يساعد على خلق علاقات ممتعة و حوارات مرنة و مريحة مهما كانت الظروف.

- الجمال وعالم التجميل (العناية بالجسم, الوجه و الشعر)
- الحيوية والصحة ( رياضة, جنس و حياة المرأة)
- التغذية والحمية



### المنهجيات:

تعاقب بين الدروس النظرية, المناقشات, التوضيحات, دراسة كل حالة والتمارين.

### كيفية تعاطي المواضيع:

المدخلات تأخذ طابع إعلامي, تفاعلي وودي ناهيك عن الرفاهية والمتعة.

### وهي تركز على المبادئ الأساسية التالية :

- لا أحد (الأقارب, المدرسة, الجامعة و أرباب العمل) يعلمنا فعليا كيفية وطريقة ارتداء الملابس و أن "نعيش بشكل جيد" حياتنا اليومية ومن ثم شرعية الأخطاء المحتملة.  
أسلوب التعليم المعتمد يركز بطريقة واسعة على مفهوم "الحس السليم" من أجل احترام حساسية كل واحدة على حدى.

### امتيازات المشتركات:

- الوعي بأهمية المظهر الخارجي وتأثير الانطباعات الأولى بالنسبة للشخص, لعلاقاته وكذلك اهتماماته.  
- اكساب المعرفة والمهارة في التعامل مع المظهر الخارجي الشخصي و كذلك نمط الحياة.  
- ثقة أكبر بالنفس عند انعقاد لقاءات واجتماعات على مستوى دولي.

- تحسين الإمكانيات والطاقات الشخصية.
- إبراز أهمية الذات.
- تجربة انفتاح شخصي على مدى تشعب قضايا المرأة الراهنة والمتعلقة بالجمال, الأزياء و العلاقات الإنسانية بشكل عام.

### الملزمة:

بيمر  
ملزمة المحاضرة  
ملزمة نصائح عن المظهر الخارجي والتي ستكون رهن الإشارة خلال الدروس  
يتم توضيحها في وقت لاحق

### المشاركين:

مريم هوفمان, استشارية المظهر  
داعية اسلامية من مختلف دول عربية

### المكان:

Le Corbier, Rolle, Suisse



سويسرا

## فرنسا



### التاريخ و التوقيت:

من 9 يوليو  
إلى الخميس 14 يوليو 2011

### الأسعار:

6 محاضرات بقيمة  
إعداد التدريب: تصميم, تموضع المجموعات, (أخصائية التجميل, مدرب رياضة,  
أخصائية تغذية), جلسات عمل

التكلفة الإجمالية: 5500 دولار امريكي

طرق الدفع:  
عن طريق التحويل او دفع في مكتب الشرقية في بيروت

1. رقم الحساب:  
Credit Suisse AG  
Ebonite Suisse SARL  
Rue du Borgeaud 3b  
1196 Gland  
IBAN : CH15 0483 5146 2898 3100 0  
BIC : CRESCHZZ80A

2. Al Sharkya, Ain Mreisseh street, Moumneh Building, 3rd  
Floor  
Tel : 00961 1 361070  
358090