هبة الحبش

مستشارة ومدرّبة معتمدة في الصحة الرقمية ومكافحة الإدمان الإلكتروني

مدرّبة مرخَّصة من Oxford Training College Britain | مصمِّمة برنامج «التعافي من إدمان التقنية» المعتمَد (TARP)

الجوال (السعودية):	+4847 895 59 966	**الجوال (الأردن):**	+211 58 58 79 962
البريد الإلكتروني:	consultant@hebahabash.com	**الموقع الإلكتروني:**	hebahabash.com
لينكدإن:	linkedin.com/in/heba-habash-98a462165		

نبذة مهنية

مدرّبة معتمدة (TOT) ومختصة في الصحة والسلامة الرقمية والوقاية من الإدمان الإلكتروني، مرخَّصة كمدرّبة من Oxford Training College Britain، ومصمِّمة برنامج «التعافي من إدمان التقنية» (Technology Addiction Recovery Program – TARP)، وهو برنامج تدريبي من تصميمها الخاص اعتمدت الكلية مخطَّطه التدريبي رسميًا. تجمع بين خلفية علمية في نظم المعلومات الحاسوبية ودراسات متخصصة في الإرشاد الأسري والعلاج السلوكي. أسّست «مبادرة الإدمان الإلكتروني» التي وصلت إلى أكثر من 500 مشارك عبر أكثر من 20 ورشة عمل، وقدّمت برامج تدريبية ومحاضرات في المملكة العربية السعودية والأردن والإمارات العربية المتحدة، بما ينسجم مع توجّه المملكة نحو بناء مجتمع رقمي واعٍ ومتوازن ضمن مستهدفات رؤية 2030.

مجالات التخصص الأساسية

- التوعية بالإدمان الرقمي / الإلكتروني
- الصحة والرفاهية الرقمية (Digital Wellness)
- إدمان الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي
- الصيام الرقمي (Digital Detox) وعادات الشاشة الصحية
- الصحة النفسية الرقمية
- السلامة الرقمية وحماية الأطفال على الإنترنت
- التنمر الإلكتروني والعنف الرقمي ضد المرأة
- التربية الأسرية الرقمية ومحو الأمية الرقمية
- السلوك الرقمي عبر الأجيال (Z وAlpha)
- تدريب المدربين (TOT) وتصميم البرامج التدريبية

الخبرة المهنية

مرشدة ومدرّبة رقمية — مدارس كينغستون *(حتى الآن)*
- تقديم برامج توعوية في الصحة الرقمية والسلامة الرقمية والاستخدام المسؤول للتقنية.
- دعم الطلبة والمعلمين والأسر في فهم السلوك الرقمي الإشكالي ومخاطر الإنترنت.
- تطوير محتوى توعوي يغطي الإدمان الإلكتروني، وقت الشاشة، وسائل التواصل، والسلامة الرقمية.

مدرّبة الصحة والسلامة الرقمية ومكافحة الإدمان — المملكة العربية السعودية | الأردن | الإمارات
- تصميم وتقديم ورش عمل وندوات توعوية للمعلمين والمرشدين والأسر والشباب والمجتمع.
- تدريب 150 مرشدًا ومرشدة مدرسية (ذكورًا وإناثًا) ضمن منحة الجامعة الألمانية الأردنية (GJU).
- الإشراف على متابعة حالات الإدمان الإلكتروني وسوء الاستخدام التقني.
- إعداد مواد تدريبية حول الصيام الرقمي، السلامة السيبرانية، التربية الرقمية، وسلوك الأجيال الرقمي.

مؤسِّسة ورئيسة مدرّبين — مبادرة الإدمان الإلكتروني
- تأسيس مبادرة توعوية متخصصة في الإدمان الإلكتروني والرفاهية الرقمية.
- الوصول إلى أكثر من 500 مشارك عبر أكثر من 20 ورشة وبرنامجًا توعويًا.
- تصميم برامج مخصّصة للآباء والمعلمين والمرشدين والشباب.

متطوّعة — برنامج حماية الطفل على الإنترنت — اليونيسف / الأردن
- المساهمة في مبادرات التوعية بحماية الأطفال ومخاطر الإنترنت.
- دعم أطر التوعية المتعلقة بالاستخدام الآمن والمسؤول للتقنية.

المؤتمرات والمشاركات الإعلامية

- متحدثة رئيسية — «شباب اليوم: مواطنة فاعلة وريادة مستقبلية»، 2025، الأردن.
- متحدثة — «رائدات: شبكة البرلمانيات العربيات للمساواة»، 2025، الأردن — محور العنف الرقمي ضد المرأة.

- مشاركات إعلامية متعددة (تلفزيون، إذاعة، بودكاست، لقاءات صحفية) حول الإدمان الرقمي والسلامة السيبرانية والتربية الرقمية في الأردن والسعودية والإمارات.
- كاتبة مقالات ومحتوى توعوي في الإدمان الرقمي والسلامة الرقمية والصحة النفسية الرقمية — منشورة على hebahabash.com.

لينكدإن: linkedin.com/in/heba-habash-98a462165

الشهادات والاعتمادات المهنية

الشهادة / البرنامج التدريبي
برنامج «التعافي من إدمان التقنية» (TARP) — برنامج من تصميمها الخاص، معتمَد مخطّطه التدريبي رسميًا
مدرّبة مرخّصة (Licensed Trainer)
أخصائية إرشاد أسري وتمكين ومعالجة سلوكية — شهادة تدريبية (40 ساعة)
إدارة المشاريع الاحترافية (PMP)®
السلامة السيبرانية (Cyber Safety Training)
إدارة جيل Z في مكان العمل (Managing Gen Z in the Workplace)
شهادة تدريب المدربين المعتمدة (TOT)
دبلوم متقدم في تدريب المدربين
أساسيات تعليم الكبار (Essentials of Educating Adults)
دبلوم محو الأمية الرقمية العالمية
دبلوم علم نفس الطفل
شهادة حماية الطفل ورعايته
مستشارة أسرية وتربوية (AID)

المؤهلات العلمية

بكالوريوس العلوم في نظم المعلومات الحاسوبية
جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية

البرامج التدريبية التوقيعية

برنامج معتمَد — «التعافي من إدمان التقنية» (TARP): برنامج متكامل من تصميمها الخاص، اعتمدت Oxford Training College Britain مخطَّطه التدريبي رسميًا، ويصلح ليكون الأساس المنهجي لأي برنامج وطني للتدخل والعلاج.

الصحة الرقمية والإدمان: الإدمان الإلكتروني، الصيام الرقمي، إدمان الهواتف الذكية ووسائل التواصل، عادات الشاشة الصحية، الصحة النفسية الرقمية.

السلامة الرقمية وحماية الطفل: السلامة السيبرانية، حماية الطفل على الإنترنت، التنمر الإلكتروني، العنف الرقمي، المواطنة الرقمية والخصوصية.

الأسرة والتربية والأجيال: التربية الرقمية الأسرية، الرفاهية الرقمية للأسرة، السلوك الرقمي عبر الأجيال (Alpha، Z، Y، X).

التدريب الاحترافي: تدريب المدربين (TOT)، تعليم الكبار، تصميم البرامج التدريبية، التعليم الإلكتروني والمدمج، بناء القدرات.