



## الرشاقة الذهنية Mental Agility Course وادارة التحيزات الإدراكية Cognitive Biases

فندق تركيا	الفندق :	إسطنبول	المدينة :
2026-02-06	تاريخ النهاية :	2026-02-02	تاريخ البداية :
\$ 3950	السعر :	Week 1	الفترة :



## فكرة الدورة التدريبية

"الذكاء هو شيء يولد معنا، ولكن التفكير مهارة يجب أن نتعلمنها" هكذا عبر الطبيب وعالم النفس الشهير "ادوارد دي بونو" عن أهمية التطوير المستمر لمهارات التفكير، وهو الهدف الرئيسي لهذه الدورة التدريبية ففي حين أن الله منحنا جميعاً عقولاً رائعة، وميزنا جميعاً بأنواع مختلفة من الذكاء، إلا أن المتميزون فقط هم أولئك الذين استطاعوا أن يكتسبوا ويطورو مهاراتهم في استخدام عقولهم والاستفادة من ذكائهم.

ومن بين تلك المهارات التي لها عظيم الأثر في طريقة ونتائج التفكير، هي مهاراتي الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية. ويقصد بالرشاقة الذهنية "القدرة على الترحيب بالأفكار الجديدة، وتحليلها، وكذلك القدرة على الربط والتقليل بين تلك الأفكار الجديدة والقديمة، وتكوين احتياجات وأفكار متعددة، والتخلص من بعض تلك الأفكار القديمة أو الجديدة".

أما التحيزات الإدراكية فهي "أخطاء متكررة ومتمنهجة في طريقة التفكير". ويقصد بإدارتها أي "الاعتراف بها ومحاولتها تجنبها إلى أقصى درجة ممكنة للوصول إلى أفضل درجة من العقلانية الممكنة". ولقد عبر البروفيسور والطبيب النفسي الأمريكي "توماس زاس" عن أهمية هاتين المهارتين الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية عندما قال "التفكير عملية تتطلب الشجاعة، أكثر من الذكاء" ويقصد بذلك الشجاعة في استضافة الأفكار الجديدة حتى ولو لم أتفق معها والشجاعة في اختبارها وتحليلها والشجاعة أيضاً في قرار إيقاعها أو طردها هي أو غيرها، والشجاعة في الاعتراف باحتمالية الخطأ والتحيز في التفكير، وكذلك الشجاعة في التعامل مع تلك الأخطاء والتحيزات في التفكير". إذا كنت تزيد أن تطور مهاراتك في كلتا المهارتين وتقن كيفية تطبيقهما في اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتنمية التفكير الإبداعي، بما سيكون له الأثر المباشر في تطوير حياتك الشخصية والمهنية، كل ما عليك هو أن تنضم إلينا في هذه الدورة التدريبية حول الرشاقة الذهنية وادارة التحيزات الإدراكية Cognitive Biases وMental Agility

## أهداف الدورة التدريبية

بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المشاركون قادرون على:

- استيعاب ماهي الرشاقة الذهنية وأهميتها في النجاح المهني والمؤسسي
- استيعاب ماهي التحيزات الإدراكية وأهميتها إدارتها
- تعزيز مستوى الرشاقة الذهنية لديهم
- إدراك درجة تأثيرهم بالتحيزات الإدراكية والسيطرة عليها
- تعزيز المهارات العقلية في اتخاذ القرارات وحل المشكلات
- تنمية المهارات العقلية الالزمة للتفكير الإبداعي

## الفئات المستهدفة

هذه الدورة التدريبية موجهة لـ:

- القادة والمديرون التنفيذيين: الذين يتذكرون القرارات الاستراتيجية والمهمة في المؤسسة، حيث إن تطوير قدراتهم في الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية يمكن أن يؤدي إلى حل أفضل للمشكلات واتخاذ قرارات أفضل مستندة إلى تفكير أكثر انفتاحاً وابتكاراً
- فرق العمل والموظفين: تطوير قدراتهم في الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية يمكن أن يعزز من كفاءتهم وإنجازاتهم، كما يمكن أن يساهم في تحفيز التفكير الإبداعي، ويمكنهم من حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل أفضل
- مدربين والإدارة الوسطى والمشرفين: تطوير قدراتهم في إدارة التحيزات وتعزيز التفكير الإبداعي واتخاذ القرارات وحل المشكلات يمكن أن يسهم في تعزيز كفاءتهم في التوجيه والتغذية
- فرق البحث والتطوير: حيث يعتبر التفكير الإبداعي وحل المشكلات جزءاً أساسياً من عملهم. البرنامج يمكن أن يوجههم نحو استراتيجيات أفضل للتفكير المبتكر وتطوير دلائل جديدة

## منهجية الدورة

تعتمد منهجية البرنامج على تطوير الرشاقة الذهنية لدى المشاركين من خلال مزج المفاهيم النظرية بالتطبيقات العملية، بدءاً بفهم أساسيات الرشاقة الذهنية وأساليب تشتيتها، ثم الانتقال إلى التعرف على التحيزات الإدراكية وتأثيرها على التفكير واتخاذ القرار. كما تركز المنهجية على تعزيز مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات بطريقة مرتنة مع إدارة الانحيازات، واستخدام التفكير الإبداعي لتوليد حلول مبتكرة. ويشمل البرنامج أدوات وأساليب عملية مثل SCAMPER وWRAP وSPEED والعصف الذهني، بالإضافة إلى بناء خطة تطوير شخصية لضمان تطبيق الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية بشكل مستدام.

## محاور الدورة

اليوم الأول:

### المدخل لفهم واكتساب الرشاقة الذهنية

- ماهية الرشاقة الذهنية
- أهمية الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية
- أسلوب SPEED لتفعيل وتنشيط الرشاقة الذهنية
- استخدام الرشاقة الذهنية للتخلص السريع بين أنواع التفكير
- العلاقة بين الرشاقة الذهنية Mental Agility والمرنة الذهنية Mental Resilience
- المعوقات الشخصية ضد الرشاقة الذهنية

اليوم الثاني:

### المدخل لفهم وإدارة التحيزات الإدراكية



- ماهي التحيزات الإدراكية Cognitive Biases
- علاقة التحيزات الإدراكية بالرشاقة الذهنية
- أمثلة لأشهر التحيزات الإدراكية
- العدو الأول للرشاقة الذهنية: الانحياز التأكيدية Confirmation Bias
- أساليب علاج الانحياز التأكيدية
- صفات عقلية النمو Fixed Mindset مقابل العقلية المتحجرة Growth Mindset

اليوم الثالث:

### اتخاذ القرارات برشاقة ذهنية وبأقل التحيزات الإدراكية

- ماهي وأهمية اتخاذ القرارات
- علاقة الرشاقة الذهنية باتخاذ القرارات
- أهم التحيزات الإدراكية اثناء اتخاذ القرارات وكيفية إدارتها
- نموذج WRAP للرشاقة الذهنية أثناء اتخاذ القرار
- أساليب تضمن الرشاقة الذهنية أثناء اتخاذ القرارات
- أنماط خطيرة في اتخاذ القرارات

اليوم الرابع:

### حل المشكلات برشاقة ذهنية وبدارة التحيزات الإدراكية

- ماهي المشكلة وخصائصها
- الخطوات العملية لحل المشكلات
- علاقة الرشاقة الذهنية بخطوات ومهارة حل المشكلات
- المنهجية المرنة في حل المشكلات Agile Problem Solving
- أهم التحيزات الإدراكية عند حل المشكلات
- خطوات تجنب التحيزات الإدراكية عند حل المشكلات

اليوم الخامس:

### التفكير الإبداعي برشاقة ذهنية وبدارة التحيزات الإدراكية

- ماهي وأهمية التفكير الإبداعي
- علاقة الرشاقة الذهنية بالتفكير الإبداعي
- كيفية التفكير خارج الصندوق
- استخدام منهجية SCAMPER لتفعيل الرشاقة الذهنية والتفكير الإبداعي
- تقنيات العصف الذهني من أجل الرشاقة الذهنية
- خطة تطوير شخصية



HIGH POINT CENTER

## الشهادات المعتمدة

عند إتمام هذا البرنامج التدريسي بنجاح، سيتم منح المشاركي شهادة هي بoinet رسمياً، اعترافاً بمعارفهم وكفاءاتهم المثبتة في الموضوع. تُعد هذه الشهادة دليلاً رسمياً على كفاءتهم والتزامهم بالتطوير المهني.

📞 +971 50 360 6133

📍 UAE - Dubai

✉️ info@highpointtc.com

🌐 www.Highpointtc.com