



Course الرشاقة الذهنية Mental Agility وإدارة التحيزات الإدراكية Cognitive Biases

فندق تركيا

الفندق :

إسطنبول

المدينة :

2026-02-06

تاريخ النهاية :

2026-02-02

تاريخ البداية :

\$ 3950

السعر :

Week 1

الفترة :

+971 50 360 6133

UAE - Dubai

info@highpointtc.com

www.Highpointtc.com

فكرة الدورة التدريبية

"الذكاء هو شيء يولد معنا، ولكن التفكير مهارة يجب أن نتعلمها"

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 ويطوروا مهاراتهم في استخدام عقولهم والاستفادة من ذكائهم.

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

أما التحيزات الإدراكية فهي "أخطاء متكررة وممنهجة في طريقة التفكير". ويقصد بإدارتها أي "الاعتراف بها ومحاولة تجنبها إلى أقصى درجة ممكنة للوصول إلى أفضل درجة من العقلانية الممكنة". ولقد عبر البروفسير 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 إبقاءها 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 تريد أن تطور مهاراتك في كلتا المهارتين وتتنقن 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 Mental Agility وإدارة التحيزات الإدراكية Cognitive Biases

أهداف الدورة التدريبية

بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المشاركون قادرين على:

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

الفئات المستهدفة

هذه الدورة التدريبية موجهة لـ:

- القادة والمديرون التنفيذيين: الذين يتخذون 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 انفتاحًا وابتكارًا
- فرق العمل والموظفين: تطوير قدراتهم في الرشاقة الذهنية وإدارة التحيزات الإدراكية يمكن أن يعزز من كفاءتهم وإنتاجيتهم. كما يمكن أن يساهم في تحفيز التفكير الإبداعي، ويمكنهم من حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل أفضل
- مديري الإدارة الوسطى والمشرفين: تطوير قدراتهم في إدارة التحيزات وتعزيز التفكير الإبداعي واتخاذ القرارات وحل المشكلات يمكن أن يساهم في تعزيز كفاءتهم في التوجيه والتحفيز
- فرق البحث والتطوير: حيث يعتبر التفكير الإبداعي وحل المشكلات جزءًا أساسيًا من عملهم. البرنامج يمكن أن يوجههم نحو استراتيجيات أفضل للتفكير المبتكر وتطوير حلول جديدة

منهجية الدورة

تعتمد منهجية البرنامج على تطوير الرشاقة الذهنية لدى المشاركين من خلال مزج المفاهيم النظرية بالتطبيقات العملية، بدءًا بفهم أساسيات الرشاقة الذهنية وأساليب تنشيطها، ثم الانتقال إلى التعرف على التحيزات الإدراكية وتأثيرها على التفكير واتخاذ القرار. كما تركز المنهجية على تعزيز مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات بطريقة مرنة مع إدارة الانحيازات، واستخدام التفكير الإبداعي لتوليد حلول مبتكرة. ويشمل البرنامج أدوات وأساليب عملية مثل SPEED و WRAP و SCAMPER 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 للتحويل السريع بين أنواع التفكير
- العلاقة بين الرشاقة الذهنية Mental Agility والمرونة 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 التأكيدي Confirmation Bias
- أساليب علاج الانحياز التأكيدي
- صفات عقلية النمو Growth Mindset مقابل العقلية المتحجرة Fixed Mindset

اليوم الثالث:

اتخاذ القرارات برشاقة ذهنية وبأقل التحيزات الإدراكية

- ماهي وأهمية اتخاذ القرارات
- علاقة الرشاقة الذهنية باتخاذ القرارات
- أهم التحيزات الإدراكية أثناء 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 وبإدارة 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 وبإدارة 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

الشهادات المُعتمدة

عند إتمام هذا البرنامج التدريبي بنجاح، سيتم منح المشاركون شهادة هاي بوينت رسمياً، اعترافاً بمعارفهم وكفاءاتهم المثبتة في الموضوع. تُعد هذه الشهادة دليلاً رسمياً على كفاءتهم والتزامهم بالتطوير المهني.