



## دورة الرشاقة الذهنية Mental Agility وإدارة التحيزات الإدراكية Cognitive Biases

تقليل أثر التحيزات الإدراكية، بما يدعم الأداء الفعّال في البيئات المتغيرة والمعقدة.

|                 |            |                 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| المدينة :       | إسطنبول    | الفندق :        | فندق تركيا |
| تاريخ البداية : | 2026-12-21 | تاريخ النهاية : | 2026-12-25 |
| الفترة :        | Week 1     | السعر :         | \$ 3950    |

## 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 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 إبقائها أو طردها 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 تتضم الينا 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
- فرق العمل والموظفين
- مديري الإدارة الوسطى والمشرفين
- فرق البحث والتطوير

## منهجية الدورة

تعتمد هذه الدورة على منهجية تدريبية معرفية-سلوكية تجمع بين علم النفس المعرفي، ونماذج اتخاذ القرار، وأساليب التفكير المرن المعتمدة عالميًا. يتم تقديم المفاهيم الأساسية للرشاقة الذهنية والتحديات الإدراكية بأسلوب علمي مبسّط، ثم ربطها بتطبيقات عملية في اتخاذ القرار، حل المشكلات، والتفكير الإبداعي. تركز المنهجية على التعلّم بالتجربة من خلال تمارين تحليل ذاتي، نماذج تفكير مثل WRAP وSCAMPER، ودراسات حالة واقعية، بما يساعد المشاركين على اكتشاف تحيزاتهم، إدارتها بوعي، وبناء عقلية مرنة قادرة على التكيف السريع. كما تُختتم المنهجية بتصميم خطة تطوير شخصية لضمان استدامة الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية.

## محاور الدورة

### اليوم الأول: المدخل لفهم واكتساب الرشاقة الذهنية

- ماهية الرشاقة الذهنية
- أهمية الرشاقة الذهنية في الحياة المهنية والشخصية
- أسلوب SPEED لتنشيط 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 التأكدي
- 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 وإدارة 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 وإدارة 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، سيحصل المشاركون على شهادة رسمية صادرة عن مركز هاي بوينت للتدريب والاستشارات الإدارية، تثبت المعرفة المتخصصة والمهارات المهنية التي اكتسبوها خلال الدورة. تعد هذه الشهادة بمثابة دليل رسمي على كفاءتهم المهنية والتزامهم الراسخ بالتطوير الذاتي المستمر والتقدم الوظيفي. علاوة على ذلك، تمثل إضافة نوعية هامة إلى سيرتهم المهنية، مما يعزز فرص التقدم الوظيفي ويقوي آفاق التميز والتفوق داخل مؤسساتهم وفي سوق العمل بشكل عام.