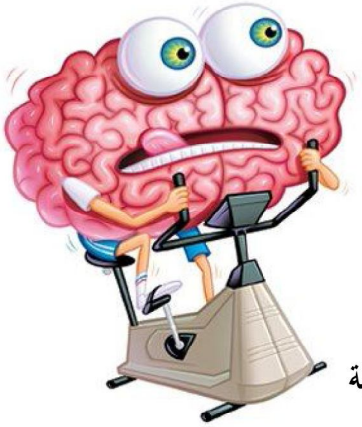
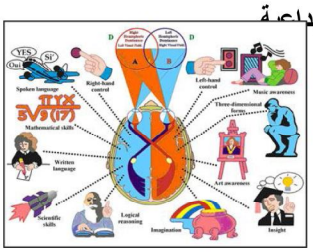
إدارة العقل
و مضاعفة مهارات التفكير

محتويات البرنامج

- مقدمة عامة
- معرفة شخصيتك
- القيم والمعتقدات
- كيف تعمل أذهاننا ؟
- الحصول على ما تريد
- أساليب النجاح
- الطاقة وقود الجسم
- العقل ما هو و كيف يعمل؟
- مهارات التفكير
- الذكاء المتعدد
- الخريطة الذهنية
- ماهي الخريطة الذهنية ؟
- ماهي الخريطة الذهنية ؟
- فوائد الخرائط الذهنية
- استخدامات الخريطة الذهنية
- قوانين الخريطة الذهنية
- استخدام أسلوب تسليط الضوء و التأكيد
- أمثلة على الخريطة الذهنية
- مبادئ الخريطة الذهنية
- أمثلة على الخريطة الذهنية
- أدوات الخريطة الذهنية
- تمرينات عملية على الخارطة الذهنية
- ملخص عام للخارطة الذهنية
- العصف الذهني
- مفهوم العصف الذهني.
- المبادئ الأساسية في العصف الذهني
- خطوات جلسات العصف الذهني.
- معوقات العصف الذهني.
- التقويم في العصف الذهني.
- تمرين
- مهارات القراءة السريعة
- مقدمة عامة
- مشكلتنا مع القراءة
- إستخدام طريقة SQ4R
- الرياضة العقلية
- أساسياتها
- مبادؤها
- تطبيقاتها
- تمرينات الهدوء و إزالة التوتر
- تمرينات زيادة الانتباه
- تمرينات تحسين الخط الكتابة و التركيز
- تمرينات التوافق النصف دماغي
- تمرينات تحسين القراءة
- التفكير الإبداعي و حل المشكلات
- الإبداع
- التفكير السليم
- طرق توليد الأفكار الإبداعية
- تنمية الإبداع
- سمات المبدع
- المعوقات
- قاتلات الأفكار
- حل المشكلات
- إستراتيجية التعرف على المشكلات
- كيفية حل المشكلات
- نماذج حل المشكلات





أهداف الدورة

في نهاية الدورة يصبح المتدرب قادرا على

تعريف و تطبيق مهارات التفكير و التعلم و إدارة العقل و ذلك بأسلوب تدريبي بيداغوجي علمي و حديث

لمن هذه الدورة ؟

كل من يرغب فى تطوير أدائه الدراسى و العملى و المهارى الحياتى