

# اللياقة الذهنية والابداع في التفكير والأداء

## مقدمة:

- بدأ الاهتمام باللياقة الذهنية، بعد ما ثبت بشكل علمي وعملي العلاقة القوية بين اللياقة الذهنية والأداء البشري، من خلال الأبحاث التي قامت بها جامعة هارفارد بالتعاون مع معهد ماساشوتيس للتكنولوجيا MIT، بعد أن خصصت الجامعة قسماً خاصاً باسم (قسم علوم الإدراك) والذي تفرع عنه فيما بعد قسم خاص بـ (تقنيات الأداء البشري) والذي يقيس ويستفيد من سيطرة العقل على الجسم بالإضافة إلى تعظيم مساحة العقل المستعمل في السيطرة على الجسم حتى نصل بالأداء البشري إلى ذروته وتميزه .

## أهداف البرنامج:

- مفهوم اللياقة الذهنية
- أهمية واستخدامات اللياقة الذهنية
- أدوات اللياقة الذهنية
- مهارات اللياقة الذهنية
- العادات العشر لتدمير اللياقة الذهنية
- مفهوم وأهمية الخريطة الذهنية
- مجالات استخدام اللياقة الذهنية
- الذكاء العاطفي وتنمية اللياقة الذهنية
- كيفية تحويل الذهن إلى مسجل عقلي قادر على استيعاب الكلمات وسماعها وقراءتها
- كيفية القفز إلى الحلول المنطقية للمشاكل
- الارتقاء بالقدرات الإبداعية من خلال برمجة وحدة التفكير
- التركيز وعلاقته باللياقة الذهنية
- تدريبات الادراك البصرى وأثرها على المخ البشرى
- التدريب على لغة الجسد
- مهارات حل المشكلات
- مهارات التفكير الإبداعي
- مواصفات المورد البشرى المبدع
- إدارة المواهب
- زيادة التركيز
- صور اللياقة الذهنية
- الأبعاد المختلفة للياقة الذهنية
- المتطلبات الأساسية الواجب اكتسابها لتنمية اللياقة الذهنية
- كيفية جذب الموارد البشرية المبدعة
- معوقات الإبداع والحلول
- إدارة وتقويم الأداء الوظيفي
- الخطوات العلمية للتفكير المنطقي السليم
- الاسلوب المثالى لاستغلال القدرات الذهنية الكامنة

- الاسلوب المثالى لاستعادة ذاكرة الخبرات والمعلومات التى انتقلت إلى حيز النسيان
- البرمجة اللغوية العصبية
- الذكاء الإبداعى

## محتويات البرنامج:

### اللياقة الذهنية والإبداع ( المفهوم والأهمية والأدوات والمجالات ):

- مفهوم اللياقة الذهنية .
- أهمية واستخدامات اللياقة الذهنية .
- أدوات اللياقة الذهنية .
- مهارات اللياقة الذهنية
- العادات العشر لتدمير اللياقة الذهنية .
- مجالات استخدام اللياقة الذهنية .
- كيفية تحويل الذهن إلى مسجل عقلى قادر على استيعاب الكلمات وسماعها وقراءتها

### التركيز وعلاقته باللياقة الذهنية:

- كيفية تحويل الذهن إلى مسجل عقلى قادر على استيعاب الكلمات وسماعها وقراءتها
- كيفية القفز إلى الحلول المنطقية للمشاكل
- الارتقاء بالقدرات الإبداعية من خلال برمجة وحدة التفكير
- التركيز وعلاقته باللياقة الذهنية
- تدريبات الادراك البصرى وأثرها على المخ البشرى
- التدريب على لغة الجسد

### الذكاء العاطفى وتنمية اللياقة الذهنية:

- مفهوم الذكاء العاطفى
- علاقة الذكاء العاطفى باللياقة الذهنية
- الذكاء العاطفى للقيادات
- كيفية القفز إلى الحلول المنطقية للمشاكل
- الارتقاء بالقدرات الإبداعية من خلال برمجة وحدة التفكير
- مهارات حل المشكلات
- كيف يمكن تنمية اللياقة الذهنية
- مواصفات المورد البشرى المبدع
- إدارة المواهب

## الأبعاد المختلفة للياقة الذهنية:

- المتطلبات الأساسية الواجب اكتسابها لتنمية اللياقة الذهنية
- كيفية جذب الموارد البشرية المبدعة
- الخطوات العلمية للتفكير المنطقي السليم
- الاسلوب المثالي لاستغلال القدرات الذهنية الكامنة
- الاسلوب المثالي لاستعادة ذاكرة الخبرات والمعلومات التي انتقلت إلى حيز النسيان
- البرمجة اللغوية العصبية

## الإبداع والتفكير والأداء:

- معوقات الإبداع والحلول
- إدارة وتقويم الأداء الوظيفي
- الخطوات العلمية للتفكير المنطقي السليم
- الذكاء الإبداعي
- طرق التفكير الإبداعي