



المعهد العربي للتدريب في الخليج

# قوة التفكير الإيجابي والمرونة الذهنية في الاعمال

## مقدمة:

- قوة التفكير الإيجابي هي واحدة من العادات الرئيسية للناس الناجحين. عندما تتدرب على التفكير الإيجابي ، تصبح أفضل في تحديد الأهداف الصحيحة وأفضل في تحقيقها. الفوائد لا تتوقف عند هذا الحد - فالإيجابية تعزز صحتك العقلية والبدنية ، وتغير الطريقة التي تتفاعل بها مع الآخرين. ومع ذلك ، حتى لو كنت تعرف كل هذا ، فقد يكون من الصعب تغيير أنماط التفكير السلبي الراسخة. قد يصبح المرء شخصًا إيجابيًا أمرًا صعبًا - ربما تتساءل عما إذا كنت محصنًا بقوة التفكير الإيجابي.
- يهدف برنامج " قوة التفكير الإيجابي والمرونة الذهنية في الاعمال" الى التدريب على التفكير بايجابية واطلاق الطاقات الإبداعية من خلال المرونة الذهنية وانجاز العمل بكفاءة و فاعلية وتعزيز التحفيز والمبادرة والابتكار والثقة بالذات و القدرات، يلقي هذا البرنامج الضوء على افضل ممارسات التفكير والتحفيز والابداع الذاتي ومهارات تحديد الأهداف وكيفية تحديد الأهداف، والأهداف الرئيسية ، والتعرف على أهمية التخطيط وتحديد الأولويات وتفويض الصلاحيات والمسؤوليات ومهارات التواصل وحل المشكلات واتخاذ القرارات ، والابتكار والتفكير الإبداعي لإحداث التغيير الإيجابي.

## أهداف الدورة:

في نهاية هذه الدورة سوف تكون قادرا على:

- استخدام قوة التفكير الإيجابي بطريقة أكثر واقعية
- إتقان استخدام أدوات علم النفس الإنساني لتغيير السلوك
- فهم وإدارة عمليات التفكير بطريقة أكثر حيوية
- تعلم كيفية إعادة تأطير الاحداث للحصول على أفضل النتائج من كل حالة
- تطوير مهارات إدارة العلاقات من أجل علاقات أكثر إنتاجية
- استخدام أدوات سهلة لزيادة مستويات المرونة
- تطوير نهج أفضل وأكثر استباقية لمواجهة التحديات
- تطوير إدارة عاطفية أفضل
- كيف تشحذ حماسك وتنمي قدرتك على الإبداع والخيال.
- كيف تتخلص من عاداتك المقيدة و تستبدلها بأخرى إيجابية مثمرة.

## الفئات المستهدفة:

- المدبرون والمشرفون، قادة الفريق وأعضاء الفريق والمهنيون الذين يسعون إلى التطوير الذاتي واطلاقات طاقاتهم الإبداعية على المستويين الشخصي والمهني.

## محتوى البرنامج:

### تنمية التفكير ومهاراته وتحفيز الإبداع:

- طبيعة التفكير ومستوياته
- أنواع و مهارات التفكير
- معوقات تعليم مهارات التفكير.
- تصنيف BLOM في تحديد معايير التفكير
- الخطوات العشرة لتنمية التفكير.

### تقنيات التفكير الإيجابي:

- مفهوم التفكير الإيجابي الفعال.
- خصائص التفكير الإيجابي
- كيفية تطبيق قانون الجذب والتفكير الإيجابي في الحياة؟
- التفكير الإيجابي و علاقته بدافعية الإنجاز.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- التفكير الإيجابي و فعالية الأداء.

### مهارات التحفيز و الدافعية:

- الطرق الحديثة في التحفيز
- أنواع التحفيز و تصنيفات الحوافز
- نظرية أديرفر
- نظرية ماك كيللاند في الحاجات
- الشروط العشرة لإنجاح نظم التحفيز

### التفكير الإيجابي و تنمية الطاقة الإبداعية في بيئة العمل:

- طرق تحسين فعالية الأداء الإبداعي والإبتكاري
- التخطيط والتنظيم و المتابعة و تقييم الأداء
- التفكير الإيجابي وخلق بيئة عمل إبتكارية
- إستراتيجيات تحقيق التمكين النفسي للأفراد الفريق.
- سيكولوجية صنع القرار الذكي ومهارات التفكير الحيوي

## إطلاق الطاقات الإيجابية لتحقيق الإبداع:

- طرق إكتساب الطاقة الإيجابية
- تقنيات التخلص من الطاقات السلبية
- مصادر الطاقة الإيجابية
- آليات البناء النفسي الوجداني الإيجابي
- صفات الشخصية الإيجابية وتحقيق التميز
- المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي الفعال



المعهد العربي للتدريب في الخليج