

اللياقة الذهنية والإبداع في التفكير والأداء

مقدمة

إكساب المشاركين المهام والمعارف باللياقة الذهنية للوصول إلى تحقيق الإنجازات.

الأهداف

التعرف على ما هي اللياقة الذهنية
اكتشاف فوائد اللياقة العقلية
الاطلاع على تمارين العقل لاستعادة اللياقة الذهنية
اكتشاف طرق عملية للحصول على لياقة عقلية
التعرف على بعض الأفكار التي تساعدك في تحفيز لياقتك الذهنية والعقلية
تحديد تمارين لتقوية الإدراك البصري وإنعاش العقل
الاطلاع على أنشطة لتنمية الإدراك والحفظ السمعي
القدرة على الحفاظ على اللياقة الذهنية
التعرف على العلاقة بين الجسد والعقل
التمكن من زيادة التركيز
التعرف على اللياقة الذهنية وقوة التركيز.

المحاور

ما هي اللياقة الذهنية.. وكيف تمنحك حياة أفضل؟

ما هي اللياقة الذهنية؟

كيف تساعد اللياقة العقلية الصحة البدنية؟

فوائد اللياقة العقلية

تمارين العقل لاستعادة اللياقة الذهنية

تحفيز لياقتك الذهنية والعقلية

طرق عملية للحصول على لياقة عقلية

بعض الأفكار التي تساعدك في تحفيز لياقتك الذهنية والعقلية

تمارين لتقوية الإدراك البصري وإنعاش العقل

تابع تحفيز لياقتك الذهنية والعقلية

أنشطة لتنمية الإدراك والحفظ السمعي

الحفاظ على اللياقة الذهنية

العلاقة بين الجسد والعقل

اللياقة الذهنية وزيادة التركيز

العقل والانتباه والتركيز

زيادة التركيز

اللياقة الذهنية وقوة التركيز

نصائح مهمة

ماهية وأهداف اللياقة الذهنية (العقل البشري)

جوانب وأبعاد النفس البشرية

الجوانب العلمية للمخ والعقل والفرق بينهم

قياس درجة التفكير للعقل البشري والسيطرة العقلية في التعامل مع الأفراد

أسس التعامل السلوكي في بيئة العمل

كيفية الاهتمام بالنفس (فاقد الشيء لا يعطيه)

القدرات الإنسانية اللازمة للتعامل

الفروق الفردية للتعامل مع الأفراد (الذكاء - العقل - الجسد)

دوافع البشر والتفاعلات في العلاقات التبادلية

مرونة الفكر للتجاوب مع المتغيرات التي تحدث لبعض الأنماط البشرية

معايير القدرة على التغيير السلوك الإنساني وتقويمه

الدافعية والإدراك وأثرهما في تحقيق فعالية التعامل مع الأنماط البشرية في العمل

اختبارات عالمية لتنمية القدرات والمهارات للياقة الذهنية (العقل / الجسد)

تطبيقات وحالات ونماذج ودراسات عملية .