



المهارات الشخصية وتطوير الذات

الفنون الإبداعية وتنمية الخيال الشخصي

Course Introduction

يمنحك هذا البرنامج التدريبي تجربة تفاعلية تهدف إلى تنشيط التفكير الخيالي، وكسر أنماط التفكير التقليدي، من خلال مجموعة من الأدوات العملية والتقنيات الإبداعية التي تساعدك على التعبير، والتخيل، والابتكار في مجالات الحياة كافة.

Target Audience

- كل شخص يرغب في اكتشاف قدراته الإبداعية الكامنة.
- المهنيون في أي مجال ممن يسعون للتجديد في طريقة تفكيرهم أو حلولهم.
- الأفراد الذين يواجهون الركود الذهني أو صعوبات في إيجاد أفكار جديدة.
- كل من يرغب في استخدام الخيال كوسيلة للتطور الشخصي والمهني.

Learning Objectives

- إدراك دور الخيال في توليد الأفكار وتحفيز الإبداع.
- تطوير مهارات التفكير الإبداعي والتصور الذهني.
- كسر أنماط التفكير النمطي واكتشاف طرق جديدة للتفكير.
- ممارسة أدوات إبداعية تساعد على التوسع الذهني والانفتاح الفكري.
- تحويل الخيال إلى أداة لحل المشكلات اليومية وتعزيز التميز المهني.

Course Outline

• DAY 01

الإبداع والخيال - المفهوم والجوهر

- ما هو الإبداع؟ وما الفرق بينه وبين الخيال؟
- أنواع الخيال ودوره في حياة الإنسان.
- لماذا نحتاج إلى تنمية الخيال في العمل والحياة؟
- تطبيق عملي: اكتشاف المساحات التي نفتقد فيها الخيال.

تحفيز العقل الإبداعي

- بنية الدماغ وعلاقة الشق الأيمن بالإبداع.
- بيئة العقل المبدع: التركيز - التأمل - التحفيز البصري.
- تمارين عقلية لتنشيط الفكر وتوسيع الإدراك.
- بناء "مفكرة الإبداع الشخصي" كمصدر دائم للأفكار.

• Day 02

أدوات كسر الجمود الذهني

- ما هو الجمود العقلي؟ ولماذا يمنعنا من الإبداع؟
- (Pattern Breaking) تقنيات كسر الأنماط.
- أدوات كسر الجمود الذهني: التفكير العكسي - التوليف العشوائي - تقنية الـ 6 قبعات -
- تطبيق عملي: حل تحدي باستخدام أداة غير مألوفة.

الخيال القصصي والتفكير الرمزي

- ° السرد كأداة لتنشيط الخيال.
- ° تمارين صياغة القصص من صور أو رموز.
- ° كيف تصوغ قصتك الشخصية بطريقة إبداعية؟
- ° تطبيق عملي.

• Day 03

الرسم والتخيل البصري

- ° كيف نترجم الكلمات إلى صور؟
- ° تقنيات رسم الأفكار والقصص الذهنية.
- ° تطبيق عملي.

استخدام الخيال في حل المشكلات

- ° تحويل التحديات إلى أسئلة خيالية.
- ° تصميم "سيناريوهات غير واقعية" لحل واقعي.
- ° "تطبيق عملي: "فكر كما لو كنت تعيش في عالم بلا قيود".
- ° تطوير حلول مبتكرة لمواقف حقيقية.

• Day 04

بناء المسارات البديلة في التفكير

- ° التفكير متعدد الزوايا: ماذا لو؟ ولم لا؟ وكيف أيضًا؟
- ° للتطوير الإبداعي SCAMPER نموذج.
- ° تطبيق عملي: إعادة تصميم غرض مألوف بطريقة جديدة.
- ° نشاط: عصف ذهني لأفكار تطوير مشروع أو منتج.

الخيال الحسي - صوت، لون، حركة

- ° تحفيز الخيال عبر استخدام الحواس.
- ° تجربة الألوان والموسيقى في تحرير الإبداع.

° الحركة والتعبير الجسدي كمخرج للخيال الداخلي

° نشاط فردي: ابتكر عالمًا بألوانك وأصواتك

• Day 05

تحويل الخيال إلى مشروع شخصي

° من الخيال إلى الفكرة... ومن الفكرة إلى المبادرة

° تصميم مشروع تعبيرى (مرئي، نصي، صوتي، بصري)

° خطوات تطوير المشروع

° التحضير لعرض تجريبي

° تقديم الأعمال الإبداعية للمشاركين

° صياغة خطة لتحقيق تنمية مستمرة للخيال والإبداع الشخصي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Aug. 17, 2025	Aug. 21, 2025	5 days	4250.00 \$	KSA - Riyadh
Dec. 29, 2025	Jan. 2, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE - Dubai