



TAMAYYOZ
DEVELOPMENT & TRAINING & CONSULTING

دليل الأنشطة التدريبية التفاعلية

"المدرّب الجديد وكسر الجليد"

T a m a y y o z . n e t



60 نشاطاً لبداية ذكية
وإدارة فعّالة للجلسات التدريبية

إعداد

د. سعد جبر

شركة تميز





الفهرس

- 1.....المقدمة
- 4.....المجموعة الأولى: كسر الجليد وبناء الألفة
- 5.....أسألني عن
- 6.....خطوات التنفيذ
- 7.....صفة واسم
- 9.....حكاية اسمك
- 11.....بطاقة الهوية الغريبة
- 13.....ماذا يوجد في جيبك الآن؟
- 15.....اعثر على الشبيه
- 17.....البحث عن المشتركات (إيجاد ٣ أشياء مشتركة مع آخرين)
- 19.....التوقيعات (ملء ورقة بتواقيع أشخاص ينطبق عليهم وصف)
- 22.....دائرة الأسماء مع الإيماءة
- 24.....لعبة كرة التعارف (كرة الأسئلة)
- 27.....تمرين "ثلاثة حقائق وكذبة" (لعبة التعارف الذهنية)
- 29.....المجموعة الثانية: تنشيط الطاقة والحركة
- 30.....قف... اركض! - تحدّي التركيز والاستجابة السريعة
- 32.....تمثال الثلج - تحدّي التجمّد والتركيز
- 34.....مشية غريبة - كسر الجليد بالحركة والمرح
- 36.....نقل الكرة بدون يدين - تحدّي التعاون والإبداع
- 38.....العّد التنازلي الجماعي - اختبار الإنصات والعمل الجماعي
- 40.....القبضة والكف - تحدّي التركيز وردّة الفعل
- 42.....الهمهمة الإيقاعية (إنشاء لحن جماعي)
- 44.....خذ مكانك إذا... - التعارف بالحركة والاختيار
- 46.....من الأسرع في...؟ - تحدّي السرعة والتركيز
- 48.....تشكيلة الأرقام - الإبداع بالجسد والعمل الجماعي
- 50.....المجموعة الثالثة: التواصل وبناء الفريق
- 51.....تشابك الأيدي - حلّ العقدة الجماعية
- 53.....حبل التواصل - التنسيق دون كلام
- 55.....دوائر السرعة - التعارف السريع بالحوار القصير
- 57.....أوجد القاسم المشترك - بناء الروابط داخل الفرق
- 59.....بناء الأبراج بالأكواب - التخطيط والتعاون تحت التحدي
- 61.....الدوائر المتداخلة - التعارف عبر القواسم المشتركة
- 63.....لقاء العملاء المجهولين - التعارف بالاستكشاف
- 65.....لعبة الساعة - مواعيد التفاعل السريع
- 67.....تحدّي نقل الكلمة - دقة الإصغاء تحت الضغط



- 69..... من هو القائد؟ - تحدّي الملاحظة والقيادة الخفيّة.
- 71..... المجموعة الرابعة: الإبداع والتفكير.
- 72..... العصف الذهني العشوائي - إطلاق التفكير الحر.
- 74..... سلسلة الإبداع - البناء التعاوني للأفكار.
- 76..... القصة الجماعية - الإبداع بالسردي التعاوني.
- 78..... قصة بثلاث كلمات - الإبداع بالحد الأدنى.
- 80..... القصة المتتالية - الخيال الجماعي في حركة واحدة.
- 82..... اختراع شعار - هوية الفريق في دقيقتين.
- 84..... الألغاز الجماعية - دقيقة للتفكير الجماعي.
- 86..... التصنيف السريع - قرارات فورية بخيارين.
- 88..... سباق الأرقام العشوائية - السرعة مع الدقّة.
- 90..... صورة وتعليق - التعبير البصري الحر.
- 92..... المجموعة الخامسة: التعبير الذاتي والتعارف العميق.
- 93..... أول مرة... - مشاركة التجربة الإنسانية.
- 95..... نقطة التحول - لحظة غيرت المسار.
- 97..... إذا فقدت في جزيرة... - كشف الأولويات تحت الضغط.
- 99..... ماذا ترى في هذه الصورة؟ - اختلاف الإدراك وتنوع التفسير.
- 101..... الكلمة الأولى - جسور الذاكرة والتعبير.
- 103..... رسم الذات في خمس رموز - الهوية بلا كلمات.
- 105..... مرآتي تتحدث - حوار التقدير الذاتي.
- 107..... خطّ الزمن الشخصي - محطات صنعت الرحلة.
- 109..... جدار الأمنيات - أحلام صغيرة تنمو معاً.
- 111..... اختر موقفاً وعلّق عليه - زوايا متعددة للفهم.
- 113..... المجموعة السادسة: التحفيز والثقة والتمكين.
- 114..... الإطراء السريع - خمس ثوانٍ من التقدير.
- 116..... تحية بلا كلام (التحية بإشارة تعبر عنك).
- 118..... تاج القوة - تنويع القوة الداخلية.
- 120..... المرأة في المرأة - أدوار تتحدث عن نفسها.
- 122..... من حقّي أقول لا! - الرفض الإيجابي باحترام.
- 124..... مرايا متحركة - الانسجام بلا كلمات.
- 126..... التمثيل الصامت - المعنى بلا كلمات.
- 128..... "الرسم الأعمى" (رسم شيء يصفه الآخرون).
- 130..... التحدّي بالعيون - الثقة عبر التواصل البصري.
- 132..... الألغاز الجماعية - دقيقة تفكير.

مقدمة الكتاب

لم يعد التدريب المعاصر مجرد نقلٍ للمعلومات أو عرضٍ للمحتوى، بل أصبح عملية إنسانية تفاعلية مركّبة، تقوم على بناء العلاقة قبل بناء المعرفة، وعلى تهيئة المناخ النفسي قبل الخوض في المفاهيم والمهارات. ومن هنا، تبرز أهمية اللحظات الأولى في أي برنامج تدريبي؛ تلك اللحظات التي تُرسّي قواعد التفاعل، وتحدد مستوى الانخراط، وتؤسس لجودة التجربة التدريبية بأكملها.

إن بداية البرنامج التدريبي ليست مرحلة تمهيدية عابرة، بل هي حجر الأساس الذي تُبنى عليه الثقة، وتتشكل فيه ديناميكيات المجموعة، ويتحدد فيه استعداد المتدربين للتعلّم والمشاركة. فكلما كانت البداية واعية، مدروسة، ومصممة بعناية، كلما كان الطريق ممهّداً لاستخراج أفضل ما لدى المتدربين من خبرات، وتساؤلات، وتفاعلات ذات معنى.

التدريب بوصفه عملية تشاركية

ينطلق هذا الكتاب من قناعة أساسية مفادها أن التدريب الناجح هو فعل تشاركي، لا يقوم فيه المدرّب بدور المُلقّي أو المسيطر، بل بدور الميسّر، والمحفّز، وصانع البيئة الآمنة للتعلّم. فالمتدرب ليس وعاءً فارغاً، بل هو حامل لتجارب ومعارف ومواقف، وما لم تُستدعَ هذه الخبرات في وقت مبكر، فإن جزءاً كبيراً من قيمة التدريب يضيع.

ومن هنا تأتي تمارين وألعاب إذابة الجليد بوصفها

أدوات ذكية لكسر الحواجز النفسية،

وتقليل المسافات، وإشراك الجميع في

مناخ تعاوني يشعّر فيه كل فرد بأنه مرئي،

مسموع، وذو قيمة داخل القاعة التدريبية.



في المرحلة الأولى

يُحْمَل هذا الكتاب المدرّب مسؤولیة كبریة في إدارة المرحلة الأولى من التدريب،

إذ لا يكفي اختيار تمرین ممتع أو لعبة تفاعلیة، بل الأهم هو:

● الاختيار الواعي للنشاط المناسب لطبیعة المجموعة وأهداف البرنامج.

● طريقة التقدیم والتنفيذ بما یحفظ كرامة المتدربین و یعزز الأمان النفسی.

● القدرة على توظيف النشاط لاستخراج المعانی، وطرح الأسئلة،

وربط التجربة بالمحتوى التدريبي اللاحق.

فالمدرّب الفاعل هو من یدرك أن كل تمرین، مهما بدا بسيطاً،

یحمل إمكانيّة تعلیمیة وتربویة عمیقة، إذا أحسن توجيهه واستثماره.

فلسفة الكتاب وبنائه

جاء هذا الكتاب استجابة لحاجة عملية ملحة لدى المدرّبين، والميسّرين، والمعلمين، وكل

من يعمل مع المجموعات، إلى مرجع تطبيقي واضح ومنظم، یقدّم أنشطة جاهزة وقابلة

للتنفيذ في بدايات البرامج التدريبية.

وقد تم بناء الكتاب وفق إطار منهجي واضح، حيث قُسم إلى ستة مجالات تدريبيّة رئيسية،

یضم كل مجال عشرة أنشطة مختارة بعناية، تراعي:



التوازن بين الأنشطة
العقلية، الحركية، التفاعلية،
والعاطفية



اختلاف السياقات
التدريبية والتعليمية



تنوّع الفئات العمرية

دعوة إلى تدريب إنساني واعٍ

إن هذا الكتاب لا يقدّم مجرد أنشطة وألعاب، بل يدعو إلى ثقافة تدريبية جديدة، ترى في التفاعل الإنساني قيمة، وفي التعاون وسيلة، وفي المشاركة أساساً للتعلّم العميق. كما يسعى إلى مساعدة المدربين على الانتقال من التدريب التقليدي إلى التدريب الحيّ، الذي يُنتج المعنى، ويثير التساؤلات، ويترك أثراً مستداماً في نفوس المتدربين. وفي الختام، نأمل أن يكون هذا الكتاب رقيقاً عملياً لكل مدرّب يسعى إلى التميّز، وإضافة حقيقية لكل قاعة تدريب، وبداية مختلفة لكل برنامج... بداية تذيب الجليد، وتفتح أبواب التعلّم الحقيقي.

والشكر موصول لفريق **شركة تميز** الذين أولوا هذا العمل اهتماماً خاصاً وقدموه للقراء والمدربين في أفضل صورة

والله الموفق وصلّى الله وسلّم على نبينا محمد صلّى الله عليه وسلّم.





01

المجموعة الأولى كسر الجليد وبناء الألفة

الهدف التدريبي:

التعارف
السريع

بدء
التفاعل

إزالة
التوتر

خلق
أمان نفسي





اسألني عن

الزمن



الزمن الكلي: 10 دقائق

6 دقائق تنفيذ

4 دقائق استخلاص ونقاش

نوع النشاط



كسر جليد

تنشيط تفاعلي

بناء تعارف إيجابي

الهدف التدريبي



تهيئة المتدربين للتفاعل اللفظي، وبناء جسور أولية من الثقة والتعارف، وتشجيع المبادرة في الحوار داخل بيئة تدريبية آمنة.

الأدوات والخامات



أوراق صغيرة (A6 أو نصف A4)

أقلام

بدیل: بطاقات جاهزة مطبوع عليها "اسألني عن"

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة

يُفضّل إبعاد الطاولات

الوقوف أو التجوّل الحر داخل القاعة

خطوات التنفيذ



01 يوزّع المدرّب ورقة وقلمًا على كلّ مشارك.

02 يطلب من كلّ مشارك كتابة عبارة: "اسألني عن ... " ثم استكمالها بموضوع واحد فقط يختاره (مثل: هواية - بلد - تجربة مميزة - مهارة).

03 بعد الانتهاء من الكتابة، يطلب المدرّب من المشاركين الوقوف والتجوّل داخل القاعة.

04 يبدأ المشاركون بطرح أسئلة على زملائهم بناءً على ما كُتب في الورقة.

05 يُسمح لكلّ مشارك بطرح أكثر من سؤال خلال زمن النشاط.

06 عند انتهاء الوقت، يطلب المدرّب من الجميع العودة إلى أماكنهم.

دور الميسّر/ المدرّب



يوضح القاعدة بوضوح: سؤال واحد في كل مرة، وباحترام متبادل.

يشجّع الخجولين بلطف دون إجبار.

يراقب التوازن الزمني والتفاعل العام.

يتدخّل فقط في حال خروج الحوار عن إطار الاحترام أو الهدف.

أسئلة الاستخلاص

- كيف كان شعورك عندما سئلت عن أمر اخترته بنفسك؟
- ما الفرق بين هذا النوع من التعارف والتعارف التقليدي؟
- كيف يمكن أن يساعدنا هذا الأسلوب على التواصل داخل فرق العمل؟

صفة واسم

الزمن



الزمن الكلي: 5-8 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد

تنشيط ذهني

تعارف تفاعلي

الهدف التدريبي



تهيئة المتدربين للتفاعل اللفظي الإيجابي، وتسهيل حفظ الأسماء، وبناء جو من الألفة والانفتاح من خلال توظيف اللعب اللغوي البسيط.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



الجلوس في دائرة أو نصف دائرة

أو الوقوف في صف مفتوح

يفضّل أن يرى المشاركون بعضهم بوضوح

خطوات التنفيذ



01 يوضح المدرّب فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.

02 يطلب من كل مشارك أن يعرف نفسه بصيغة: "أنا (الاسم) (صفة مهنية- صفة شخصية- شعور حالي " التي تبدأ بنفس الحرف)".

03 يُشجّع المشاركون على اختيار صفات إيجابية أو مريحة.

04 يبدأ التعريف بالتتابع حتى يشارك الجميع.

دور الميسر



يضرب مثالاً أولاً لتوضيح الفكرة.

يشجّع الابتكار دون السخرية أو الإحراج.

يتدخّل بلطف إذا تعثر أحد المشاركين في اختيار الصفة.

يحافظ على الإيقاع الزمني دون استعجال مفرط.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعدك على تذكر أسماء الآخرين بسهولة؟
- ♥ كيف أثر استخدام الصفة على شعورك أثناء التعريف بنفسك؟
- ♥ ما العلاقة بين هذه اللعبة وبين كسر الحواجز في فرق العمل؟

حكاية اسمك

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف إنساني

تعلم تجريبي

كسر جليد عميق

الهدف التدريبي



تعزيز التعارف الإنساني وبناء الألفة بين المشاركين من خلال مشاركة قصص شخصية قصيرة تُبرز المعنى والهوية، وتُنمّي مهارات الإصغاء والتعبير.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

يمكن توفير مؤقت زمني لضبط وقت المشاركة

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

في حال زيادة العدد، يُفضّل العمل ضمن مجموعات صغيرة

تهيئة المكان



جلوس في دائرة أو نصف دائرة

أو تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (3-4 أفراد)

بيئة هادئة تسمح بالإصغاء

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط وغايته باختصار.

02 يطلب من كل مشارك رواية قصة اسمه (الأصل، المعنى، سبب التسمية) في مدة قصيرة

03 تُنفذ المشاركة إمّا:
• بشكل فردي أمام المجموعة، أو
• داخل مجموعات صغيرة ثم مشاركة أبرز ما لفت الانتباه.

04 يلتزم المشاركون بالوقت المحدد لكل مشاركة.

05 ينتقل الميسر إلى مرحلة الاستخلاص

دور الميسر



تحديد وقت المشاركة بوضوح.

تشجيع الصدق والبساطة والمرح دون إحراج.

إدارة الإيقاع الزمني.

ضمان الاحترام والإصغاء المتبادل.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف شعرت عند مشاركة قصة اسمك؟
- ♥ ما الذي اكتشفته عن الآخرين من خلال قصص أسمائهم؟
- ♥ كيف يمكن أن يساعدنا فهم الخلفيات الشخصية في بناء فرق عمل أقوى؟

بطاقة الهوية الغريبة

الزمن



12-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف تفاعلي

كسر جليد إبداعي

تنشيط اجتماعي

الهدف التدريبي



كسر الأنماط التقليدية للتعارف، وتعزيز الألفة والانفتاح بين المشاركين من خلال مشاركة معلومات خفيفة وغير معتادة تُحفّز الفضول والحوار.

الأدوات والخامات



بطاقات أو أوراق مطبوعة بنموذج
«بطاقة الهوية الغريبة»

أقلام

بدیل: كتابة الأسئلة على لوحة وملؤها على أوراق بيضاء

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات
المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة تسمح بالحركة وتبادل البطاقات

يمكن التنفيذ جليوساً مع التجوّل القصير أو وقوفاً

خطوات التنفيذ



01 يوضّح الميسّر فكرة النشاط وغيّته بإيجاز.

02 يعرض نموذج بطاقة يتضمّن أسئلة غير تقليدية (مثل: لقبك المفضل، مهارة غير عادية، طعام تكرهه، أغرب مكان نمت فيه).

03 يوزّع البطاقات ويطلب من المشاركين تعبئتها بشكل فردي.

04 بعد الانتهاء، يطلب من المشاركين تبادل البطاقات مع زميل أو أكثر.

05 يتعرّف كل مشارك على صاحب البطاقة من خلال محتواها، ويمكن مشاركة معلومة لافتة أمام المجموعة.

دور الميسّر



تقديم مثال واضح يخفف التردد.

التأكيد على اختيار معلومات مريحة وغير محرّجة.

تشجيع المرح والاحترام المتبادل.

ضبط الوقت ومنع الإطالة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما أكثر معلومة فاجأتك أثناء قراءة بطاقات الآخرين؟
- ♥ كيف ساعدك هذا النشاط على الشعور بالارتياح داخل المجموعة؟
- ♥ ما الفرق بين هذا النوع من التعارف والتعارف التقليدي في بيئة العمل أو التدريب؟

ماذا يوجد في جيبك الآن؟

الزمن



10 – 15 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد إنساني

تعبير ذاتي

تنشيط تفاعلي

الهدف التدريبي



فتح قنوات التعبير الشخصي وبناء الألفة داخل المجموعة من خلال مشاركة رمزية بسيطة تعكس اهتمامات المشاركين وخلفياتهم، وتعزّز مهارات السرد القصير والإصغاء.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

الأشياء الشخصية التي يحملها
المشاركون (جيب/حقيبة)

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

في حال زيادة العدد،
يُحدّد زمن أقصر لكل مشاركة

تهيئة المكان



جلوس في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة تسمح بالإصغاء المتبادل

يُفضّل إبعاد الطاولات لتسهيل الرؤية

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية بإيجاز.

02 يطلب من المشاركين إخراج شيء واحد فقط موجود حالياً في جيبهم أو حقيبتهم.

03 يتناوب المشاركون على عرض الشيء وشرح سبب حمله أو قصته أو رمزيته (في 30-60 ثانية).

04 يلتزم الجميع بالوقت المحدد لكل مشاركة.

05 ينتقل الميسر إلى أسئلة الاستخلاص

دور الميسر



تحديد زمن المشاركة بدقة.

طمأنة المشاركين بأن المشاركة اختيارية وبالقدر المريح لهم.

تشجيع البساطة والصدق دون إخراج.

إدارة الإيقاع والحفاظ على جو الاحترام.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي كشفته هذه الأشياء البسيطة عن أصحابها؟
- ♥ كيف ساعدك هذا النشاط على الشعور بالقرب من الآخرين؟
- ♥ كيف يمكن للرموز الصغيرة أن تكون مدخلاً لفهم أعمق داخل فرق العمل؟

اعثر على الشبيه

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط تفاعلي

تعارف اجتماعي سريع

الهدف التدريبي



تحفيز التفاعل المباشر بين المشاركين، وكسر الجمود الحركي، وبناء روابط أولية من خلال اكتشاف أوجه التشابه، بما يعزّز الحوار القصير والشعور بالانتماء داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

يمكن تجهيز قائمة صفات معدّة مسبقاً لدى الميسّر

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين داخل القاعة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يوجّه المشاركين للبحث عن شخص واحد يشاركونهم صفة محددة (مثل: عدد الإخوة، لون الحذاء، المهنة).

03 عند العثور على الشبيه، يُطلب من الطرفين إجراء حوار قصير (30-45 ثانية).

04 بعد انتهاء الجولة، يغيّر الميسر الصفة المطلوبة ويبدأ جولة جديدة.

05 تُكرر العملية لعدة جولات وفق الزمن المتاح.

دور الميسر



اختيار صفات مناسبة وغير محرّجة.

ضبط الزمن لكل جولة.

تشجيع الحركة والحوار القصير.

مراقبة التفاعل وضمان مشاركة الجميع.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما شعورك عند اكتشاف شخص يشبهك في صفة معينة؟
- ♥ هل لاحظت سهولة بدء الحوار عندما وجدت نقطة تشابه؟
- ♥ كيف يمكن استثمار أوجه التشابه لبناء فرق عمل أكثر تعاوناً؟

البحث عن المشتركات (إيجاد 3 أشياء مشتركة مع آخرين)

الزمن



5-8 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط تفاعلي

تعارف اجتماعي سريع

الهدف التدريبي



تعزيز التواصل السريع بين المشاركين، وتوسيع شبكة التعارف داخل المجموعة، وبناء شعور بالانتماء من خلال اكتشاف القواسم المشتركة بأسلوب تفاعلي محفّز.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

يمكن توفير أوراق صغيرة
لتدوين المشتركات

يمكن توفير جائزة رمزية للفريق الفائز

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة
والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين داخل القاعة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.

02 يطلب من المشاركين التحوّل والتواصل مع الآخرين لإيجاد ثلاثة أشياء مشتركة مع كل شخص أو مجموعة يلتقون بها.

03 يُشجّع المشاركون على البحث عن مشتركات غير تقليدية (هوايات، اهتمامات، تجارب).

04 بعد انتهاء الوقت المحدد، يتوقف الجميع عن الحركة.

05 يعلن الميسر عن الفريق أو المشاركين الذين وجدوا أكبر عدد من المشتركات المميزة.

دور الميسر



تحديد الوقت بوضوح (5 دقائق).

تشجيع التواصل مع أشخاص جدد وعدم الاكتفاء بالمعارف السابقة.

تحفيز البحث عن مشتركات مبتكرة وغير نمطية.

إدارة الجو التنافسي بروح إيجابية.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما أسهل وأصعب شيء في إيجاد مشتركات مع الآخرين؟
- ♥ ما أثر وجود نقاط مشتركة على سهولة بدء الحوار؟
- ♥ كيف يمكن توظيف القواسم المشتركة في بناء فرق عمل متعاونة؟

التوقيعات

(ملء ورقة بتوقيعات أشخاص ينطبق عليهم وصف)

الزمن



7-10 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد تفاعلي

تعارف جماعي تنافسي

الهدف التدريبي



تعزيز التواصل السريع بين المشاركين، وتوسيع دوائر التعارف، وتنمية مهارة طرح الأسئلة القصيرة وبناء الحوار الأولي في بيئة محفزة.

الأدوات والخامات



ورقة «التوقيعات» معدة مسبقاً تتضمن عبارات متنوعة (مثل: زرت 3 دول، أحب القراءة الليلية)

يمكن توفير جائزة رمزية

أقلام

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال

إبعاد الطاولات والعوائق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته بإيجاز.

02 يوزع ورقة التوقيعات على كل مشارك.

03 يتجول المشاركون للبحث عن من ينطبق عليه الوصف والحصول على توقيعه.

04 يُسمح بتوقيع واحد فقط لكل عبارة.

05 بعد انتهاء الوقت، يتوقف الجميع وتُجمع النتائج.

06 يُعلن الميسر عن الفائز بأكبر عدد من التوقيعات.

دور الميسر



تصميم ورقة الأسئلة مسبقاً بعبارات مناسبة وغير محرّجة

تحديد الوقت (7 دقائق).

تشجيع التواصل مع أشخاص جدد

إدارة الجو التنافسي بروح إيجابية

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعدك على بدء الحوار بسرعة؟
- ♥ أي نوع من العبارات كان أسهل/أصعب في إيجاد توقيع له؟
- ♥ كيف يمكن توظيف هذا الأسلوب لبناء علاقات عمل فعّالة؟



عبارات مقترحة



التوقيع	العبارة
	زرت ثلاث دول أو أكثر.
	أفضل القراءة في الليل.
	أمارس هواية رياضية بانتظام.
	اتعلم مهارة جديدة خلال العام الماضي.
	أفضل العمل الجماعي على العمل الفردي.
	عندي تجربة تطوع سابقة.
	استمع إلى البودكاست أو الكتب الصوتية.
	أفضل التخطيط المسبق على الارتجال.
	أحب تعلّم أشياء خارج تخصصه الأساسي.
	استمع بالسفر أو اكتشاف أماكن جديدة.

دائرة الأسماء مع الإيماءة

الزمن



6-10 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط ذهني

تعارف تفاعلي

الهدف التدريبي



تسهيل حفظ الأسماء، وتعزيز المشاركة الجسدية واللفظية، وبناء أجواء إيجابية من المرح والألفة عبر الربط بين الاسم والحركة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

في حال زيادة العدد، يمكن تقسيم المجموعة إلى دوائر فرعية

تهيئة المكان



وقوف المشاركين في دائرة واضحة

مساحة تسمح بالحركة البسيطة

خطوات التنفيذ



01 يبدأ الميسر بتقديم نفسه مقروناً بإيماءة بسيطة تعبّر عنه.

02 يتناوب المشاركون بالترتيب على ذكر أسمائهم مع حركة تعبيرية.

03 بعد كل مشاركة، تكرر المجموعة الاسم مع الإيماءة لتعزيز الذاكرة.

04 تستمر الجولة حتى يشارك الجميع.

دور الميسر



البدء بنفسه لشرح الفكرة عملياً.

مساعدة الخجولين باقتراح حركات بسيطة وغير محرّجة.

الحفاظ على الإيقاع وتشجيع المشاركة الجماعية.

التأكد من تكرار الأسماء مع الحركات.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعدك على تذكر الأسماء بسهولة أكبر؟
- ♥ كيف أثرت الحركة على شعورك بالمشاركة؟
- ♥ ما دلالة استخدام الجسد في تعزيز التواصل داخل الفرق

لعبة كرة التعارف (كرة الأسئلة)

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط تفاعلي

تعارف جماعي

الهدف التدريبي



تهيئة المشاركين للتفاعل اللفظي والحركي، وتسهيل حفظ الأسماء، وبناء مناخ إيجابي داعم للحوار من خلال نشاط بسيط قائم على الحركة والمرح.

الأدوات والخامات



كرة طرية أو وسادة صغيرة وخفيفة
(يفضّل أن تكون ملونة)

تجهيز قائمة أسئلة قصيرة معدّة مسبقاً

بديل: أي جسم خفيف يمكن تمريره بأمان

حجم المجموعة



من 8 إلى 25 مشاركاً

في حال زيادة العدد، يمكن تقسيم
المجموعة إلى دائرتين

تهيئة المكان



وقوف المشاركين في دائرة واضحة

مساحة كافية للرمي الآمن

إبعاد الطاولات والعوائق

خطوات التنفيذ



01 يوضّح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته العامة بإيجاز.

02 يقف المشاركون في دائرة.

03 يبدأ الميسّر بتعريف نفسه (الاسم + معلومة بسيطة) ثم يرمي الكرة لأحد المشاركين.

04 من يمسك الكرة يذكر اسمه ويجب عن سؤال واحد:
• إمّا سؤال محدد من الميسّر، أو
• سؤال عشوائي من القائمة المعدّة مسبقاً.

05 يرمي المشارك الكرة لشخص آخر، وتستمر الجولة حتى يشارك الجميع.

06 يمكن تنفيذ جولة ثانية بسؤال مختلف حسب الزمن المتاح.

دور الميسّر



البدء بنفسه كنموذج إيجابي وحماسي

اختيار أسئلة بسيطة وغير شخصية.

تشجيع الخجولين بلطف ومنحهم وقتاً كافياً.

ضبط الإيقاع والحفاظ على السلامة أثناء الرمي.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي جعل المشاركة أسهل في هذا النشاط؟
- ♥ كيف ساعدت الحركة على كسر التوتر في البداية؟
- ♥ ما العلاقة بين تمرير الكرة وبين تبادل الأدوار داخل فرق العمل؟

قائمة أسئلة مقترحة



ما أكثر شيء تستمتع بعمله في وقت فراغك؟

ما المكان الذي تحب زيارته أكثر من غيره؟

ما الطعام الذي لا تملّ من تناوله؟

ما أكثر شيء يجعلك تشعر بالراحة؟

هل تفضّل الصباح أم المساء؟ ولماذا؟

ما عادة إيجابية تحاول الحفاظ عليها؟

ما شيء بسيط يسعدك بسرعة؟

ما أكثر موقف جعلك تضحك مؤخراً؟

ما قيمة شخصية تعترّ بها؟

من الشخص الذي تعتبره قدوة لك؟ (بشكل عام دون ذكر أسماء إن رغب)

لو كان بإمكانك تعلّم مهارة فوراً، ماذا تختار؟

لو تحوّلت ليوم واحد إلى حيوان، ماذا تختار ولماذا؟

لو سافرت دون قيود، ما أول وجهة تختارها؟

ما أكثر هواية غريبة سمعت عنها أو جربتها؟

لو وصفت نفسك بكلمة واحدة اليوم، ما هي؟

ما المهارة التي ترغب في تطويرها خلال هذه الفترة؟

ما أكثر أسلوب عمل تفضّله: الفردي أم الجماعي؟

ما أكثر شيء يحمّسك في التعلّم؟

ما توقعك الإيجابي من هذا البرنامج؟

ما الذي يجعلك تشعر بأن الجلسة التدريبية ناجحة؟

تمرین "ثلاثة حقائق وكذبة" (لعبة التعارف الذهنية)

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف ذهني

كسر جليد تحليلي

تنشيط التفكير والملاحظة

الهدف التدريبي



تنشيط التفكير النقدي والحدس، وبناء تعارف أعمق بين المشاركين من خلال تحليل معلومات شخصية، مع تعزيز مهارات التعبير والإصغاء واتخاذ القرار السريع.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) أوراق وأقلام لتدوين العبارات

(اختياري) مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

في حال زيادة العدد، يُفضّل العمل بنظام الفرق

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة تسمح بالتركيز والاستماع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يمنح كل مشارك دقيقتين للتفكير في أربع عبارات عن نفسه (3 حقائق + 1 كذبة).

03 يتناوب المشاركون على ذكر عباراتهم بترتيب عشوائي.

04 بعد كل مشاركة، تصوّت المجموعة على العبارة التي تعتقد أنها الكذبة.

05 يكشف المشاركون عن الإجابة الصحيحة بعد التصويت.

06 يمكن أن تُحتسب نقطة لكل تخمين صحيح.

دور الميسر



البدء بنفسه كنموذج يوضح مستوى الصعوبة المطلوب.

ضبط الزمن ومنع الإطالة.

تشجيع استخدام عبارات غير محرّجة ومناسبة للسياق.

ضمان مشاركة الجميع دون ضغط أو إحراج.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي اعتمدت عليه في تمييز الحقيقة من الكذبة؟
- ♥ هل كان الحدس أم التفاصيل هو العامل الحاسم؟
- ♥ كيف يشبه هذا التمرين مواقف نحتاج فيها لتحليل المعلومات قبل اتخاذ قرار؟

02

المجموعة الثانية تنشيط الطاقة والحركة

الهدف التدريبي

تنشيط
الجسد والعقل

إعادة
الحيوية

كسر
الملل

رفع
الانتباه



قف... اركض! – تحدّي التركيز والاستجابة السريعة

الزمن



5-8 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط ذهني

اختبار الانتباه والتركيز

الهدف التدريبي



تنمية مهارات التركيز وسرعة الاستجابة، وتعزيز القدرة على اتباع التعليمات المتغيرة تحت الضغط، وكسر الجمود عبر نشاط حركي تفاعلي.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري صافرة أو مؤقت لزيادة الإيقاع

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين متباعدين نسبياً

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر القاعدة الأساسية: تنفيذ الأمر المعاكس لما يُقال (مثل: قف = امش، اركض = قف)

02 يبدأ بإعطاء أوامر بسيطة وبوتيرة بطيئة للتعود.

03 يرفع سرعة الأوامر تدريجياً، ويمكن إدخال أوامر جديدة (اقفز، صفق).

04 من يخطئ في التنفيذ يخرج مؤقتاً من الجولة أو يقف جانباً.

05 تستمر الجولة حتى يتبقى عدد قليل أو حتى انتهاء الوقت.

دور الميسر



شرح القواعد بوضوح قبل البدء.

زيادة مستوى الصعوبة تدريجياً دون إرباك مفرط.

الحفاظ على السلامة الجسدية للمشاركين.

إدارة الإقصاء بروح مرحّة وغير مُحِبطة.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي جعلك تخطئ أو تُصيب في الاستجابة؟

♥ كيف أثر تسارع الأوامر على تركيزك؟

♥ كيف يشبه هذا التحدّي مواقف العمل التي تتغيّر فيها التعليمات بسرعة؟

تمثال الثلج – تحدي التجمّد والتركيز

الزمن



5-7 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط ذهني

اختبار الانتباه وضبط الحركة

الهدف التدريبي



رفع مستوى الطاقة والانتباه لدى المشاركين، وتنمية القدرة على التحكم في الحركة والاستجابة الفورية للتعليمات، في جو تفاعلي مرح.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري موسيقى قصيرة للحركة
أو مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة
والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين متباعدين نسبياً

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.

02 يحدد إشارة التجميد (كلمة، تصفيق، صوت).

03 يطلب من المشاركين التحرك بحرية داخل المساحة.

04 عند سماع إشارة التجميد، يجب على الجميع التجمد فوراً كتماثيل.

05 من يتحرك بعد الإشارة يُخرج مؤقتاً من الجولة أو يُطلب منه الوقوف جانباً.

06 تتكرر جولات الحركة/التجميد عدة مرات مع تغيير الإيقاع.

دور الميسر



تحديد إشارة واضحة للتجميد قبل البدء.

إدارة الإيقاع بين الحركة والتجميد بمرونة.

الحفاظ على السلامة الجسدية للمشاركين.

إدارة الإقصاء بروح مرحّة وغير مُحبيطة.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي ساعدك على التجمد في الوقت المناسب؟
- كيف أثر تغيير الإيقاع على تركيزك؟
- ما العلاقة بين هذا النشاط وبين قدرتنا على التوقف وإعادة التركيز أثناء العمل؟

مشية غريبة – كسر الجليد بالحركة والمرح

الزمن



5-8 دقائق

نوع النشاط



تنشيط حركي

كسر جليد مرح

تعبير جسدي

الهدف التدريبي



خفض التوتر وبناء الألفة داخل المجموعة، وتشجيع التعبير الحر والثقة بالنفس من خلال نشاط جسدي بسيط يخلق أجواءً إيجابية داعمة للتفاعل.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري موسيقى خفيفة
لزيادة الحماس

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة

تهيئة المكان



تخصيص ممر واضح للحركة (منتصف القاعة أو جانبها)

إبعاد الطاولات والعوائق

مساحة آمنة تسمح بالمشي بحرية

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط ويؤكد على الطابع المرح وغير التقييمي.

02 يطلب من كل مشارك اختيار أو ابتكار مشية غريبة أو تقليد مشية معروفة بشكل آمن.

03 يتناوب المشاركون على المرور في الممر واحدًا تلو الآخر.

04 تشجّع المجموعة التفاعل بالتصفيق والتشجيع.

05 تستمر الجولة حتى يشارك الجميع أو حتى انتهاء الوقت.

دور الميسر



التأكيد على الأمان الجسدي واحترام الجميع.

تشجيع الخجولين بخيارات بسيطة وغير محرّجة.

إدارة الإيقاع ومنع السخرية أو التعليقات السلبية.

الحفاظ على جو داعم ومرح.

أسئلة الاستخلاص

- كيف شعرت عند التعبير بالحركة أمام الآخرين؟
- ما الذي ساعدك على كسر التردد أو الخجل؟
- كيف يساهم المرح المشترك في بناء الثقة داخل فرق العمل؟

نقل الكرة بدون يدين – تحدي التعاون والإبداع

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط حركي

كسر جليد تعاوني

بناء فرق

الهدف التدريبي



تعزيز العمل الجماعي والتواصل غير اللفظي، وتنمية مهارات التنسيق والإبداع في حل المشكلات، من خلال تحدٍ حركي يتطلب التعاون والانتباه المشترك.

الأدوات والخامات



اختياري) مؤقت زمني أو شريط
لتحديد المسار

كرة متوسطة الحجم أو جسم خفيف
وآمن (وسادة صغيرة – كرة إسفنجية)

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُفضل تقسيمهم إلى فرق
من 4-6 أفراد

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

تحديد نقطتي البداية والنهاية بوضوح

إبعاد الطاولات والعوائق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: نقل الكرة من نقطة البداية إلى النهاية دون استخدام اليدين.

02 يوزع المشاركين إلى فرق متساوية العدد.

03 يحدّد طرق النقل المسموح بها (مثل: الأكتاف، الظهر، المرفقين).

04 تبدأ الفرق في تنفيذ التحدّي ضمن الزمن المحدد أو بعدد محاولات متفق عليه.

05 في حال سقوط الكرة، تعود الكرة إلى آخر نقطة صحيحة أو يُعاد التحدّي حسب القاعدة المتفق عليها.

06 تنتهي الجولة بإعلان الفريق الذي أنجز المهمة أولاً أو بأفضل تعاون.

دور الميسر



توضيح القواعد وحدود الحركة قبل البدء.

مراقبة السلامة الجسدية للمشاركين.

ضبط الوقت أو عدد المحاولات.

التعليق الإيجابي على مظاهر التعاون والإبداع.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعد فريقكم على النجاح أو التعرّث؟
- ♥ كيف أثر غياب استخدام اليدين على طريقة تواصلكم؟
- ♥ ما أوجه الشبه بين هذا التحدّي وطريقة العمل داخل الفرق في الواقع؟

العَدّ التنازلي الجماعي اختبار الإنصات والعمل الجماعي

الزمن



15-20 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد ذهني

بناء فرق

تنمية الانتباه الجماعي

الهدف التدريبي



تعزيز الإنصات المتبادل، وتنمية الإحساس بالمسؤولية الجماعية، وبناء الاندماج السريع داخل المجموعات الكبيرة دون قيادة أو تخطيط مسبق.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب جداً للمجموعات الكبيرة

تهيئة المكان



وقوف أو جلوس في دائرة

رؤية وسماع متبادل بين جميع المشاركين

بيئة هادئة نسبياً

خطوات التنفيذ



یشرح المیسر القواعد الأساسیة:

- 01 العد من 20 إلى 0.
- لا یوجد ترتیب أو تخطیط مسبق.
- لا یُسمح لشخصین بقول نفس الرقم فی الوقت نفسه.

02 یبدأ المشاركون العدّ بشکل عفوی.

03 عند حدوث خطأ (تكرار رقم أو تداخل أصوات)، تتوقف الجولة فوراً.

04 تعاد المحاولة من البداية (20).

05 تتكرر المحاولات حتى ینجح الفريق أو ینتهي الوقت

دور المیسر



شرح القواعد بوضوح ودون تلمیحات.

إعادة المحاولة بهدوء عند الخطأ دون توبيخ.

مراقبة أنماط التفاعل (الإنصات – التسرّع – الصمت).

قيادة الاستخلاص بعد كل محاولة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما السبب الرئيسي للفشل أو النجاح؟
- ♥ هل كانت المشكلة في التسرّع أم في عدم الإنصات؟
- ♥ كيف يشبه هذا التمرين العمل الجماعي في الواقع؟

القبضة والكف – تحدي التركيز وردة الفعل

الزمن



5-7 دقائق

نوع النشاط



تنشيط حركي

كسر جليد مرح

تدريب على التركيز والانتباه

الهدف التدريبي



تنمية سرعة الاستجابة والتركيز البصري، وخفض التوتر من خلال نشاط حركي بسيط يوحد الضحك الإيجابي ويعزز الألفة بين المشاركين.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُفضّل العمل في أزواج

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالوقوف المتقابل

إبعاد الطاولات والعوائق

مسافة آمنة بين الأزواج

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.

02 يُقسّم المشاركون إلى أزواج يقفون متقابلين.

03 يمدّ أحد الشريكين كفّه مفتوحة، بينما يشكّل الآخر قبضة.

04 يحاول صاحب القبضة لمس الكف، بينما يحاول صاحب الكف سحبها بسرعة لتفادي الضربة.

05 بعد فترة قصيرة (20-30 ثانية)، يتم تبديل الأدوار.

06 تتكرر الجولات مع تغيير الإيقاع (أسرع / أبطأ) حسب توجيه الميسر.

07 يُنهى التمرين بضحكة جماعية قصيرة.

دور الميسر



شرح القواعد بوضوح قبل البدء.

تشجيع السرعة وتغيير الإيقاع لفظياً.

التأكيد على اللعب اللطيف دون قوة.

إنهاء التمرين بروح مرحة وإيجابية.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي ساعدك على التركيز أو أربكك أثناء التمرين؟

♥ كيف أثر تغيير السرعة على أدائك؟

♥ ما العلاقة بين هذا التمرين وبين سرعة ردّة الفعل في مواقف العمل اليومية؟

الهمة الإيقاعية (إنشاء لحن جماعي)

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط صوتي

كسر جليد جماعي

بناء انسجام وثقة

الهدف التدريبي



تعزيز الانسجام والثقة المتبادلة داخل المجموعة، ورفع مستوى الطاقة الإيجابية، وتنمية الإصغاء والتنسيق الجماعي من خلال تجربة صوتية مشتركة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري هاتف أو مسجّل صوت
لتسجيل اللحن

حجم المجموعة



من 8 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة
والكبيرة

تهيئة المكان



جلوس أو وقوف في دائرة

بيئة تسمح بسماع الأصوات بوضوح

إبعاد مصادر التشويش الصوتي

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط بإيجاز ويؤكد عدم وجود "صوت صحيح أو خطأ".

02 يبدأ الميسر بهممة بسيطة بإيقاع ثابت (مثل: هممم... هممم...).

03 تنضم المجموعة تدريجياً على نفس الإيقاع.

04 يضيف الميسر طبقات صوتية تدريجياً (مثل: طبقة منخفضة ثم طبقة أعلى).

05 يستمر اللحن الجماعي لمدة قصيرة حتى يتكوّن انسجام واضح.

06 (اختياري) يتم تسجيل اللحن وإعادة تشغيله للمجموعة.

07 يُنهى النشاط بتوقف جماعي مفاجئ للصوت

دور الميسر



بدء الهممة بإيقاع بسيط وواضح.

إدارة إضافة الطبقات الصوتية تدريجياً دون تعقيد.

تشجيع المشاركة دون تصحيح أو نقد.

الحفاظ على جو مرح وآمن.

أسئلة الاستخلاص

كيف شعرت عند الانسجام مع أصوات الآخرين؟

ما الذي ساعد المجموعة على توحيد الإيقاع؟

كيف يمكن ربط هذا النشاط بالعمل الجماعي والتنسيق داخل الفرق؟

خذ مكانك إذا... – التعارف بالحركة والاختيار

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تعارف تفاعلي

فتح نقاش جماعي

الهدف التدريبي



تنشيط التفاعل والحركة داخل المجموعة، وبناء تعارف سريع قائم على الاهتمامات والخبرات المشتركة، وتهيئة المشاركين للمشاركة والحوار.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري مؤقت زمني لإدارة الجولات

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



ترتيب الكراسي في دائرة أو نصف دائرة

ترك مساحة كافية للحركة وتبديل الأماكن

إبعاد العوائق داخل القاعة

خطوات التنفيذ



- 01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.
- 02 يطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي.
- 03 يطلق الميسر عبارة تبدأ بـ "خذ مكانك إذا" وتتضمن وصفاً ينطبق على بعض المشاركين.
- 04 كل من ينطبق عليه الوصف يغيّر مكانه بسرعة.
- 05 بعد كل جولة، يغيّر الميسر العبارة بسؤال أو وصف جديد.
- 06 يمكن التوقف عند عبارة معينة لفتح نقاش قصير حسب الهدف.

دور الميسر



- تنويع العبارات بين خفيفة ومهنية.
- مراقبة التفاعل وتشجيع الحركة الآمنة.
- استخدام بعض العبارات كنقطة انطلاق لنقاش قصير.
- الحفاظ على الإيقاع دون إطالة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي لاحظته حول اهتمامات المجموعة؟
- ♥ كيف ساعدت الحركة على كسر الجمود؟
- ♥ كيف يمكن استخدام هذا الأسلوب لفتح نقاشات أعمق داخل فرق العمل؟

من الأسرع في...؟ - تحدي السرعة والتركيز

الزمن



6-10 دقائق

نوع النشاط



تنشيط تنافسي

كسر جليد تفاعلي

تحفيز ذهني وحركي

الهدف التدريبي



تحفيز المشاركة ورفع مستوى الطاقة، وتنمية سرعة التفكير واتخاذ القرار تحت ضغط الوقت، وبناء أجواء إيجابية قائمة على التحدي المرح.

الأدوات والخامات



حسب نوع التحدي (بطاقات كلمات،
قطع تركيب بسيطة، أوراق وأقلام)

اختياري مؤقّت زمني

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يمكن التنفيذ بشكل فردي أو
ضمن فرق صغيرة

تهيئة المكان



ترتيب المشاركين بما يناسب التحدي (طاولات/وقوف)

مساحة تسمح بالحركة السريعة

وضوح الرؤية بين المشاركين

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يقدّم التحدّي المحدد للجولة (تكوين شكل، ترتيب كلمات، حل لغز بسيط).

03 يحدّد الزمن المتاح بوضوح.

04 يبدأ التحدّي عند إشارة الميسر.

05 عند انتهاء الوقت أو اكتمال التحدّي، يعلن الميسر الفائز بالجولة.

06 يمكن تكرار النشاط بتحدّي مختلف حسب الزمن المتاح.

دور الميسر



تجهيز التحديات مسبقاً بما يتناسب مع الفئة.

ضبط الوقت بدقة والحفاظ على الإيقاع السريع.

إعلان الفائز بروح إيجابية وتشجيعية.

منع أي تنافس سلبي أو إحباط.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي ساعدك على الإنجاز بسرعة؟

♥ كيف أثر ضغط الوقت على أدائك؟

♥ كيف نوازن بين السرعة والجودة في العمل اليومي؟

تشكيلة الأرقام – الإبداع بالجسد والعمل الجماعي

الزمن



6-10 دقائق

نوع النشاط



تنشيط حركي

بناء فرق

تواصل غير لفظي

الهدف التدريبي



تعزيز التعاون والتنسيق داخل الفرق، وتنمية مهارات التواصل غير اللفظي وحل المشكلات بسرعة من خلال تشكيل رموز وأرقام باستخدام الجسد.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري مؤقت زمني لزيادة التحدي

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقسّمون إلى فرق من 4-6 أفراد

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

إبعاد الطاولات والعوائق

وضوح الرؤية بين الفرق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يوزع المشاركين إلى مجموعات صغيرة متساوية.

03 يعلن رقماً أو شكلاً مطلوباً (مثل: 2025، قلب، دائرة).

04 يمنح الفرق وقتاً قصيراً لتشكيل الرقم/الشكل باستخدام أجسادهم فقط.

05 عند انتهاء الوقت، تعرض الفرق تشكيلاتها في نفس اللحظة.

06 يمكن تكرار الجولة بأرقام أو أشكال مختلفة.

دور الميسر



اختيار أرقام وأشكال مناسبة لحجم الفرق.

تحديد زمن التنفيذ بوضوح.

تشجيع الإبداع والتعاون دون توجيه مباشر.

إدارة العرض النهائي بروح إيجابية.

أسئلة الاستخلاص

♥ كيف توزعت الأدوار داخل فريقكم؟

♥ ما الذي ساعدكم على التنسيق السريع دون كلام كثير؟

♥ كيف يشبه هذا التمرين العمل الجماعي تحت ضغط الوقت؟

03

المجموعة الثالثة التواصل وبناء الفريق

الهدف التدريبي

مهارات
الاتصال

العمل
الجماعي

الثقة

تعزيز
التعاون



تشابك الأيدي – حلّ العقدة الجماعية

الزمن



10 – 15 دقيقة

نوع النشاط



بناء فرق

حل مشكلات تعاوني

تنشيط حركي

الهدف التدريبي



تعزيز التفكير الجماعي والتواصل الفعّال، وتنمية مهارات التعاون والصبر، واختبار قدرة الفريق على حل المشكلات المعقّدة دون حلول فردية.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 8 إلى 20 مشاركاً

يُفضّل أن تكون المجموعة في دائرة واحدة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين في دائرة متقاربة

خطوات التنفيذ



01 يطلب الميسر من المشاركين الوقوف في دائرة متقاربة.

02 يطلب من الجميع مدّ أيديهم إلى المنتصف والتشابك عشوائياً مع أيدي زملائهم (يدين مختلفتين).

03 بعد اكتمال التشابك، يوضح القاعدة الأساسية: فك التشابك دون ترك الأيدي.

04 تبدأ المجموعة بمحاولة فك العقدة تدريجياً من خلال الحوار والتجربة.

05 تستمر المحاولة حتى يتم فك التشابك بنجاح أو حتى انتهاء الوقت.

دور الميسر



توجيه التعليمات بوضوح في البداية.

تشجيع التفكير الجماعي وعدم فرض حلول.

مراقبة السلامة الجسدية والتدخل عند الحاجة.

الحفاظ على جو إيجابي داعم.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما أكثر لحظة كانت صعبة أثناء فك التشابك؟
- ♥ كيف أثر التواصل بينكم على سرعة الحل؟
- ♥ ما أوجه الشبه بين هذا التمرين والعمل الجماعي في الواقع؟

حبّل التواصل – التنسيق دون كلام

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



بناء فرق

تواصل غير لفظي

حل مشكلات تعاوني

الهدف التدريبي



تنمية مهارات التواصل غير اللفظي، وتعزيز التعاون والتنسيق الجماعي، واختبار قدرة الفرق على التخطيط والتنفيذ دون استخدام الكلام.

الأدوات والخامات



حبّل طويل ومرن لكل فريق

(اختياري) مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقَسَّمون إلى فرق من 4-6 أفراد

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

أرضية مستوية تسمح بتشكيل الأشكال

إبعاد الطاولات والعوائق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: تنفيذ المهمة دون أي حديث.

02 يقسم المشاركين إلى فرق ويعطي كل فريق حبلًا.

03 يعلن التحدي المطلوب (تشكيل دائرة، مثلث، رقم، أو كلمة بسيطة).

04 تبدأ الفرق في التنسيق باستخدام الإشارات والحركة فقط.

05 عند انتهاء الوقت، تعرض الفرق أشكالها في نفس اللحظة.

06 يمكن تكرار الجولة بتحدٍ أكثر تعقيدًا.

دور الميسر



شرح القواعد بوضوح قبل البدء.

مراقبة التزام الفرق بعدم الحديث.

ملاحظة أنماط التعاون والتنسيق.

التدخل فقط لضمان السلامة أو وضوح التحدي.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما أصعب جزء في التواصل دون كلام؟

♥ كيف توزعت الأدوار داخل الفريق؟

♥ ما الدروس التي يمكن نقلها من هذا التمرين إلى العمل الجماعي اليومي؟

دوائر السرعة – التعارف السريع بالحوار القصير

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف تفاعلي

كسر جليد حركي

تنشيط التواصل

الهدف التدريبي



توسيع دوائر التعارف بين المشاركين، وتنمية مهارات الحوار المختصر والإصغاء السريع، وتهيئة المجموعة للتفاعل الإيجابي داخل البرنامج التدريبي.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) قائمة أسئلة قصيرة
معدّة مسبقاً

(اختياري) مؤقّت زمني

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

يُفضّل عدد زوجي لتسهيل التبادل

تهيئة المكان



ترتيب المشاركين في دائرتين متقابلتين:

● دائرة خارجية متحركة

● دائرة داخلية ثابتة

مساحة تسمح بالدوران بسهولة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يوزع المشاركين على دائرتين متقابلتين (داخلية وخارجية).

03 يطرح سؤالاً قصيراً وواضحاً للجولة الأولى.

04 يتبادل كل زوج الحوار خلال زمن محدد (٣-٦ ثانية).

05 عند انتهاء الزمن، يطلب الميسر من الدائرة الخارجية الدوران خطوة واحدة لتغيير الشريك.

06 تُكرر الجولات بأسئلة مختلفة حتى انتهاء الوقت.

دور الميسر



اختيار أسئلة مناسبة وخفيفة في البداية.

ضبط الزمن بدقة لكل جولة.

إعطاء إشارة واضحة للدوران.

مراقبة التفاعل وتشجيع الالتزام بالزمن.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعدك على التواصل بسرعة مع أشخاص مختلفين؟
- ♥ كيف أثر تحديد الزمن القصير على طريقة حديثك؟
- ♥ كيف يمكن الاستفادة من هذا الأسلوب في بناء علاقات مهنية فعّالة؟

أوجد القاسم المشترك بناء الروابط داخل الفرق

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف جماعي

بناء فرق

كسر جليد حوارى

الهدف التدريبي



تعزيز بناء العلاقات داخل الفرق، وكسر الحواجز النفسية، وتنمية مهارات الحوار والاكتشاف المتبادل من خلال البحث عن قواسم مشتركة ذات معنى.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) أوراق وأقلام لتدوين
القواسم المشتركة

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقَسَّمون إلى فرق من 3-5 أفراد

تهيئة المكان



جلوس الفرق في دوائر صغيرة

بيئة هادئة تسمح بالحوار

إبعاد العوائق بين المجموعات

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يقسم المشاركين إلى فرق صغيرة.

03 يطلب من كل فريق التحدث لاكتشاف صفة أو تجربة مشتركة تجمع جميع أفرادهم.

04 يمنح الفرق زمناً محدداً للنقاش.

05 بعد انتهاء الوقت، تعرض كل مجموعة القاسم المشترك الذي توصلت إليه أمام الجميع.

06 يمكن تشجيع الفرق على اختيار قاسم غير تقليدي لزيادة التحدي.

دور الميسر



تكوين المجموعات بشكل متوازن.

تحديد الزمن بوضوح ومتابعة الإيقاع.

تشجيع الحوار المتكافئ داخل الفرق.

إدارة عرض النتائج باختصار وإيجابية.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما مدى سهولة أو صعوبة إيجاد قاسم مشترك؟

♥ ماذا تعلمتم عن بعضكم من خلال هذا النقاش؟

♥ كيف يساعدنا اكتشاف القواسم المشتركة في بناء فرق عمل متعاونة؟

بناء الأبراج بالأكواب التخطيط والتعاون تحت التحدي

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



بناء فرق

حل مشكلات تعاوني

تنشيط تنافسي

الهدف التدريبي



تعزيز مهارات التعاون والتخطيط وتقسيم الأدوار، وتنمية التفكير الإبداعي تحت ضغط الوقت من خلال تحدٍ عملي ممتع.

الأدوات والخامات



أكواب بلاستيكية متساوية العدد لكل فريق

خيط ومطاط (أو أدوات بسيطة مشابهة)

(اختياري) مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقسَّمون إلى فرق من 4-6 أفراد

تهيئة المكان



طاولات أو أرضية مستوية لكل فريق

مساحة كافية لمنع تداخل الفرق

إبعاد العوائق القريبة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يوزع الأدوات على الفرق بالتساوي.

03 يوضح القاعدة الأساسية للبناء (مثلاً: عدم لمس الأكواب باليد مباشرة إن استُخدمت أدوات).

04 يحدّد زمن البناء بوضوح.

05 تبدأ الفرق في التخطيط ثم التنفيذ.

06 عند انتهاء الوقت، تُقاس الأبراج ويُعلن الفريق صاحب أطول برج مستقر.

07 تُعرض التجارب سريعاً قبل الانتقال للاستخلاص.

دور الميسر



توزيع الأدوات بعدل وشرح القواعد بوضوح.

ضبط الوقت ومنع التعديلات بعد انتهائه.

تشجيع التعاون والتجريب دون توجيه مباشر.

إدارة التنافس بروح إيجابية.

أسئلة الاستخلاص

- كيف خطّط فريقكم قبل البدء؟
- ما التحدي الأكبر الذي واجهكم أثناء البناء؟
- ما الدروس التي يمكن نقلها من هذا النشاط إلى العمل الجماعي في الواقع؟

الدوائر المتداخلة التعارف عبر القواسم المشتركة

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تعارف اجتماعي

تنشيط تفاعلي

الهدف التدريبي



بناء علاقات سريعة بين المشاركين، وتعزيز الشعور بالانتماء، وتهيئة المجموعة للتفاعل الإيجابي من خلال اكتشاف الاهتمامات والصفات المشتركة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) قائمة صفات مُعدّة مسبقاً لدى الميسر

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة وتشكيل الدوائر

إبعاد الطاولات والعوائق

وقوف المشاركين بحرية داخل القاعة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يعلن صفة أو اهتماماً معيناً (مثل: من يحب القراءة)

03 يطلب من المشاركين الذين تنطبق عليهم الصفة تكوين دائرة واحدة معاً.

04 بعد تثبيت التشكيل لثوانٍ، يغيّر الميسر الصفة بسرعة.

05 ينتقل المشاركون لتكوين دوائر جديدة حسب الصفة الجديدة.

06 تُكرّر الجولات لعدة صفات متنوعة وخفيفة.

دور الميسر



إعلان الصفات بوضوح وبوتيرة سريعة.

تنويع الصفات بين خفيفة ومهنية حسب الهدف.

مراقبة الحركة لضمان السلامة.

الحفاظ على الإيقاع دون إطالة.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما أكثر صفة جمعت عدداً كبيراً من المشاركين؟

♥ كيف ساعدك هذا النشاط على التعرف على الآخرين بسرعة؟

♥ كيف يمكن استثمار الاهتمامات المشتركة في بناء فرق عمل متعاونة؟

لقاء العملاء المجهولين – التعارف بالاستكشاف

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تعارف تفاعلي

كسر جليد حركي

تنشيط الحوار والاستقصاء

الهدف التدريبي



تنمية مهارات التواصل وطرح الأسئلة، وبناء التعارف بطريقة غير مباشرة، وتعزيز الفضول الإيجابي والانتباه للتفاصيل داخل بيئة تدريبية مريحة.

الأدوات والخامات



بطاقات هوية "سرية" (لكل مشارك)
بطاقة تحتوي على 3 معلومات عامة
غير كاشفة للاسم)

أقلام (اختياري) مؤقت زمني

أقلام

حجم المجموعة



من 10 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة
والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالتجول والحوار الثنائي

إبعاد الطاولات والعوائق

توزيع المشاركين بحرية داخل القاعة

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: لا يُذكر الاسم الحقيقي في البداية.

02 يوزّع على كل مشارك بطاقة هوية "سرية" تتضمن 3 معلومات عامة (هواية، اهتمام، تجربة، تفضيل).

03 يطلب من المشاركين التجوّل وطرح أسئلة غير مباشرة للتعرفّ على "العميل" خلف البطاقة.

04 يستمرّ التجوّل وتبادل الأسئلة خلال الزمن المحدد.

05 عند انتهاء الوقت، يُطلب من كل مشارك محاولة تخمين هوية شخص أو أكثر بناءً على ما جمعه من معلومات. يُكشف عن الهويات الحقيقية وسط جو مرح.

06 يُكشف عن الهويات الحقيقية وسط جو مرح.

دور الميسر



توضيح حدود المعلومات المسموح بها (عامة وغير حساسة).

تشجيع طرح أسئلة ذكية وغير مباشرة.

ضبط الزمن والحفاظ على حركة الجميع.

إدارة لحظة الكشف بروح مرحة وإيجابية.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما نوع الأسئلة التي ساعدتك أكثر على التعرف على الآخرين؟

♥ كيف أثر إخفاء الاسم على طريقة الحوار؟

♥ كيف يمكن استخدام الاستقصاء غير المباشر لبناء علاقات مهنية أفضل؟

لعبة الساعة – مواعيد التفاعل السريع

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تعارف تفاعلي منظم

كسر جليد حركي

تبادل خبرات قصير

الهدف التدريبي



توسيع شبكة التعارف بين المشاركين بسرعة، وتنمية مهارات الحوار المختصر وتبادل الخبرات، وتهيئة المجموعة لتفاعل مهني فعّال.

الأدوات والخامات



(اختياري) نموذج «ساعة»
ورقية لكل مشارك

أقلام

(بديل) تحديد المواعيد شفهيًا
دون أوراق

(اختياري) مؤقّت زمني

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركًا

مناسب للمجموعات المتوسطة
والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة تسمح بالوقوف والحوار الثنائي

توزيع المشاركين بحرية داخل القاعة

إبعاد العوائق لتسهيل التنقل

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط ويعرض نموذج «الساعة» (أو يشرح المواعيد شفهيًا).

02 يطلب من كل مشارك حجز مواعيد قصيرة مع عدد من الزملاء (مثلًا: 3 أو 4 مواعيد).

03 يبدأ اللقاء الأول عند إعلان الميسر للوقت المحدد، ويتحاور كل زوج حول سؤال أو محور محدد.

04 عند انتهاء الزمن، يعطي الميسر إشارة للانتقال إلى الموعد التالي.

05 تتكرر الجولات حتى تكتمل جميع المواعيد.

دور الميسر



شرح النموذج بوضوح قبل البدء.

تحديد زمن ثابت لكل موعد والالتزام به.

قيادة الانتقال بين اللقاءات بسلاسة.

اقتراح أسئلة مناسبة لتبادل الخبرات.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي ميّز الحوار القصير عن الحوار الطويل؟

♥ ما الفائدة التي خرجت بها من تعدد اللقاءات؟

♥ كيف يمكن تطبيق هذا الأسلوب في بناء علاقات مهنية فعّالة؟

تحدي نقل الكلمة – دقة الإصغاء تحت الضغط

الزمن



6-10 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد تفاعلي

تنشيط ذهني

تدريب على الاستماع

الهدف التدريبي



تنمية مهارات الإصغاء والانتباه للتفاصيل، وإبراز أثر التشويش وسوء الفهم في نقل الرسائل، ضمن إطار مرح يعزّز التفاعل الجماعي.

الأدوات والخامات



قائمة كلمات أو عبارات قصيرة
مُعَدَّة مسبقاً

اختياري مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقَسَّمون إلى فرق من 6-10 أفراد
يقفون في صفوف

تهيئة المكان



ترتيب الفرق في صفوف مستقيمة

مسافة كافية بين الصفوف لمنع سماع همس

بيئة هادئة نسبياً

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: الهمس فقط، دون تكرار أو توضيح.

02 يقف كل فريق في صف واحد متقارب.

03 يهمس الميسر بالكلمة أو العبارة في أذن أول شخص بكل فريق.

04 يقوم كل مشارك بنقل الكلمة همساً للشخص التالي مرة واحدة فقط.

05 عند وصول الكلمة لآخر شخص، يعلنها بصوت عالٍ.

06 يقارن الميسر بين الكلمة الأصلية والنسخة النهائية، وتُعرض الفروقات بروح مرحة.

07 يمكن تكرار الجولة بكلمة جديدة أو بزيادة طول العبارة.

دور الميسر



اختيار كلمات مناسبة لمستوى المجموعة.

مراقبة الالتزام بالهمس وعدم التكرار.

ضبط الإيقاع بين الجولات.

إدارة المقارنة النهائية بروح إيجابية غير محبطة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ أين حدث الخلل الأكبر في نقل الكلمة؟ ولماذا؟
- ♥ ما الذي ساعد على دقة النقل أو سبب التشويش؟
- ♥ كيف يشبه هذا التحدي نقل المعلومات في بيئة العمل؟

من هو القائد؟ – تحدّي الملاحظة والقيادة الخفيّة

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد ذهني

تنشيط تفاعلي

بناء انتباه جماعي

الهدف التدريبي



تنمية مهارات الملاحظة والتركيز، وتعزيز الوعي بديناميكيات القيادة غير الرسمية، وبناء جو مرح يدعم التفاعل والثقة داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

حجم المجموعة



من 8 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس أو وقوف المشاركين في دائرة واضحة

مساحة تسمح برؤية الجميع بسهولة

إبعاد أي مشتتات بصرية

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.

02 يطلب من مشارك واحد الخروج مؤقتاً من المكان (المراقب).

03 يختار الميسر قائداً سرياً من بين المجموعة.

04 عند عودة المراقب، يبدأ القائد بأداء حركات بسيطة ومتغيرة (تصفيق، طرقة، حركة رأس).

05 تقلد المجموعة القائد بسرعة دون لفت الانتباه إليه.

06 يحاول المراقب تخمين من هو القائد خلال عدد محدد من المحاولات.

07 بعد التخمين، يتم الكشف عن القائد ويمكن تبديل الأدوار لجولة جديدة.

دور الميسر



اختيار القائد بسريّة تامة.

ضبط الإيقاع وتشجيع تغيير الحركات بسلاسة.

إدارة دور المراقب ومنحه فرصاً عادلة للتخمين.

الحفاظ على جو مرح وداعم دون سخريّة.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي ساعدك على اكتشاف القائد أو إخفائه؟

♥ كيف ظهرت القيادة دون توجيه مباشر؟

♥ ما الدروس التي يمكن استخلاصها حول القيادة غير الرسمية داخل الفرق؟

04

المجموعة الرابعة الإبداع والتفكير

الهدف التدريبي

الخروج عن
النمطية

توليد
الأفكار

تحفيز
التفكير



العصف الذهني العشوائي – إطلاق التفكير الحر

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط ذهني

توليد أفكار

إبداع جماعي

الهدف التدريبي



تحفيز التفكير الإبداعي غير التقليدي، وكسر الجمود الذهني، وتشجيع المشاركين على طرح أفكار جريئة دون خوف من التقييم أو النقد.

الأدوات والخامات



سبورة أو أوراق كبيرة (Flip Chart)

(اختياري) بطاقات كلمات عشوائية
أو صور محفزة

أقلام

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

يمكن التنفيذ بشكل جماعي
أو ضمن مجموعات صغيرة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو مجموعات صغيرة

وضوح الرؤية للسبورة أو مساحة التدوين

بيئة مريحة وخالية من التوتر

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: لا نقد ولا تقييم أثناء طرح الأفكار.

02 يطرح الميسر التحدّي أو المسألة المطلوب التفكير فيها.

03 يطلب من المشاركين تقديم أفكار سريعة وعشوائية مهما بدت غير منطقية.

04 يقوم الميسر بتدوين جميع الأفكار دون استثناء أو تعليق.

05 بعد انتهاء الوقت، يمكن تجميع الأفكار أو تصنيفها مبدئيًا.

06 يُختار عدد محدود من الأفكار لمناقشتها لاحقًا خارج مرحلة العصف.

دور الميسر



طرح التحدّي بوضوح وتحفيز الخيال.

منع أي شكل من أشكال النقد أو السخرية أثناء التوليد.

تشجيع الكمّ قبل الجودة.

إدارة الانتقال من التوليد الحر إلى الفرز لاحقًا.

أسئلة الاستخلاص

♥ كيف أثر غياب التقييم على جرأة الأفكار؟

♥ ما أكثر فكرة بدت غريبة ثم تحوّلت إلى مفيدة؟

♥ كيف يمكن استخدام هذا الأسلوب في حل المشكلات داخل فرق العمل؟

سلسلة الإبداع – البناء التعاوني للأفكار

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



إبداع جماعي

تنشيط ذهني

تفكير تركيبی

الهدف التدريبي



تنمية مهارات الإبداع الجماعي، وتعزيز القدرة على البناء على أفكار الآخرين، وتشجيع التفكير التركيبی والتعاون في إنتاج مخرجات مشتركة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) أوراق وأقلام لتدوين المخرجات

(اختياري) سبورة أو شاشة عرض

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

يمكن التنفيذ جماعياً
أو ضمن مجموعات صغيرة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو مجموعات

بيئة مريحة تشجّع التعبير الحر

وضوح السماع بين الجميع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: كل مشارك يضيف فكرة واحدة فقط ويبنّي على ما قبله.

02 يحدّد الميسر الموضوع (قصة، إعلان، فكرة منتج، حل مشكلة).

03 يبدأ الميسر أو يختار مشاركاً لبدء السلسلة بجملّة أو فكرة قصيرة.

04 يتناوب المشاركون على إضافة أفكار أو جمل متتالية دون مقاطعة أو نقد.

05 تستمر السلسلة حتى يشارك الجميع أو حتى الوصول إلى مخرج متكامل.

06 تُقرأ أو تُعرض النتيجة النهائية على المجموعة.

دور الميسر



تحديد الموضوع وحدود السلسلة بوضوح.

ضبط الإيقاع ومنع الإطالة.

تشجيع البناء الإيجابي على الأفكار السابقة.

توجيه التدفق عند التشتت دون فرض محتوى.

أسئلة الاستخلاص

كيف أثر البناء على أفكار الآخرين في جودة الناتج؟
ما التحديّ الأكبر في الالتزام بفكرة واحدة لكل شخص؟
كيف يمكن تطبيق هذا الأسلوب في العمل الجماعي وتطوير المشاريع؟

القصة الجماعية – الإبداع بالسرد التعاوني

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



إبداع جماعي

تنشيط ذهني

كسر جليد تفاعلي

الهدف التدريبي



تنمية مهارات الإبداع الجماعي والتفكير التراكمي، وتعزيز الإصغاء والبناء على أفكار الآخرين، وبناء الثقة والتفاعل داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) ورقة وقلم أو سبورة لتدوين القصة

(اختياري) مؤقت زمني لضبط الإيقاع

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة تسمح بالاستماع المتبادل

وضوح السماع بين الجميع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: كل مشارك يضيف جملة واحدة فقط.

02 يبدأ الميسر بجملة افتتاحية تحفّز الخيال (مثل: في يومٍ غريبٍ قرر سالم أن...).

03 يتناوب المشاركون على إضافة جملة تُكمل سياق القصة دون مقاطعة أو نقد.

04 تستمر القصة حتى يشارك الجميع أو حتى الوصول إلى نهاية مناسبة.

05 تُقرأ القصة كاملة بصوت عالٍ على المجموعة.

دور الميسر



اختيار جملة افتتاحية محفّزة ومفتوحة الاحتمالات.

ضبط الإيقاع ومنع الإطالة في الجمل.

تشجيع البناء الإيجابي على ما سبق.

التدخل اللطيف عند خروج القصة عن السياق دون فرض محتوى.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف أثر الإصغاء لما قبل جملتك على إضافتك؟
- ♥ ما الذي تعلّمته عن العمل التراكمي من هذا النشاط؟
- ♥ كيف يشبه بناء القصة الجماعية بناء المشاريع داخل فرق العمل؟

قصة بثلاث كلمات – الإبداع بالحد الأدنى

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



إبداع جماعي

تنشيط ذهني

كسر جليد مرح

الهدف التدريبي



تنمية التفكير الإبداعي السريع، وتعزيز القدرة على البناء على أفكار الآخرين باقتصاد لغوي، وتشجيع التعاون والمرح داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) سبورة أو ورقة
لتدوين القصة

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة

بيئة هادئة تسمح بالاستماع المتبادل

وضوح السماع بين الجميع



العلماء في عصرنا

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: كل مشارك يضيف ثلاث كلمات فقط.

02 يبدأ الميسّر بجملة افتتاحية قصيرة.

03 يتناوب المشاركون على إضافة ثلاث كلمات تُكمل سياق القصة.

04 تستمر السلسلة حتى يشارك الجميع أو حتى تكتمل القصة.

05 تُقرأ القصة كاملة بصوت عالٍ في النهاية.

دور الميسّر



بدء القصة بجملة محفّزة ومفتوحة.

ضبط عدد الكلمات بدقة ومنع الزيادة.

تشجيع التتابع السلس دون مقاطعة.

الحفاظ على جو مرح وغير تقييمي.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف أثر التقييد بثلاث كلمات على إبداعك؟
- ♥ ما الذي ساعد القصة على الاستمرار بسلاسة؟
- ♥ كيف يمكن أن يساعدنا "الحدّ" أحياناً في تعزيز الإبداع؟

القصة المتتالية الخيال الجماعي في حركة واحدة

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



إبداع جماعي

تنشيط لغوي

كسر جليد تفاعلي

الهدف التدريبي



تنمية الخيال الجماعي والطلاقة اللفظية، وتعزيز مهارات الإصغاء والبناء التراكمي على أفكار الآخرين، وخلق أجواء تفاعلية محفزة على المشاركة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) ورقة وقلم أو سبورة
لتدوين القصة

(اختياري) هاتف لتسجيل القصة صوتياً

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة واضحة

بيئة هادئة تسمح بالاستماع المتبادل

ترتيب يضمن رؤية الجميع وسماعهم

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: كل مشارك يضيف جملة واحدة فقط.

02 يبدأ الميسر بجملة افتتاحية غريبة ومحفزة للخيال (مثل: في يوم من الأيام، اكتشف العلماء أن القطط تستطيع الغناء...).

03 يتناوب المشاركون على إضافة جملة واحدة تكمل القصة.

04 أثناء السرد، يمكن للميسر توجيه القصة بأسئلة مفتوحة عند الحاجة (مثل: ماذا حدث بعد ذلك؟).

05 يُنهى التمرين بجملة ختامية مفاجئة يعلنها الميسر أو أحد المشاركين (مثل: وفجأة... استيقظنا جميعاً!).

06 تُقرأ القصة كاملة في النهاية أو يُعاد تشغيل التسجيل الصوتي.

دور الميسر



اختيار جملة افتتاحية غير متوقعة ومفتوحة للاحتمالات.

توجيه السرد بأسئلة محفزة دون السيطرة على المحتوى.

ضبط الإيقاع ومنع الإطالة في الجمل.

تسجيل القصة النهائية وإدارتها بروح مرحة.

أسئلة الاستخلاص

♥ كيف ساعدك الإصغاء لما قبل جملتك على الإبداع؟

♥ ما أثر التراكم الجماعي على جودة القصة؟

♥ كيف يشبه هذا التمرين بناء الأفكار أو المشاريع داخل فرق العمل؟

اختراع شعار – هوية الفريق في دقيقتين

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



إبداع سريع

بناء فرق

تنشيط بصري وتفاعلي

الهدف التدريبي



تحفيز الإبداع تحت ضغط الوقت، وتعزيز العمل الجماعي وبناء هوية مشتركة للفريق، وتنمية مهارات التعبير البصري والشرح المختصر.

الأدوات والخامات



أوراق بيضاء

أقلام / ألوان

(اختياري) مؤقت زمني

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُقسَّمون إلى مجموعات
من 2-3 أشخاص

تهيئة المكان



طاولات أو مساحات للجلوس والعمل الجماعي

توزيع الأدوات بالتساوي بين المجموعات

وضوح مساحة العرض أمام الجميع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط ويؤكد قاعدة: لا توجد فكرة سيئة.

02 يقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (2-3 أشخاص).

03 يحدّد معياراً بسيطاً للشعار (مثل: يعبر عن روح الفريق)

04 يبدأ المؤقت لمدة 120 ثانية للتصميم السريع.

05 عند انتهاء الوقت، تعرض كل مجموعة شعارها مع شرح موجز (جملة واحدة).

06 تُجرى عملية تصويت سريعة لاختيار أفضل 3 تصاميم.

دور الميسر



توزيع الأدوات وشرح المعايير بوضوح.

تشجيع الجرأة والأفكار غير التقليدية.

ضبط الوقت بدقة والحفاظ على الإيقاع.

إدارة التصويت بروح إيجابية وغير تنافسية مفرطة.

الألغاز الجماعية – دقيقة للتفكير الجماعي

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط ذهني

حل مشكلات جماعي

تنشيط ذهني

الهدف التدريبي



تنمية التفكير التحليلي والمنطقي تحت ضغط الوقت، وتعزيز تبادل الأفكار والعمل الجماعي، وكسر الروتين من خلال تحدّ ذهني ممتع ومحفّز.

الأدوات والخامات



سبورة أو شاشة عرض مؤقت زمني مرئي

ألغاز معدّة مسبقاً
(كلمات - بصرية - رياضية - تفكير جانبي)

(اختياري) أجراس / أعلام للإجابة

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُقسّمون إلى فرق من 3-5 أشخاص

(بدليل) مجموعة واحدة في حال
ضيق الوقت

تهيئة المكان



جلوس الفرق حول طاولات أو في دوائر صغيرة

وضوح الرؤية للشاشة أو السبورة

بيئة تسمح بالنقاش السريع داخل كل فريق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة: حل لغز خلال زمن محدد.

02 يقسم المشاركين إلى فرق متساوية.

03 يعرض اللغز الأول ويبدأ المؤقت (٦-٩ ثانية).

04 تناقش الفرق الحل بسرعة وتقدم إجابة واحدة عند انتهاء الوقت.

05 يكشف الميسر الحل الصحيح مع شرح مبسط.

06 تتكرر الخطوات مع ألغاز متنوعة ومتدرجة الصعوبة.

07 يمكن احتساب نقاط رمزية لزيادة الحماس (اختياري).

دور الميسر



اختيار ألغاز مناسبة لمستوى المجموعة ومتدرجة الصعوبة.

إدارة الوقت بدقة والحفاظ على الإيقاع.

تشجيع مشاركة جميع أفراد الفرق، خاصة الخجولين.

تقبّل الحلول المنطقية المختلفة عند وجود أكثر من تفسير.

تقديم تغذية راجعة تعليمية بعد كل لغز.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي ساعد فريقكم على الوصول للحل بسرعة؟
- ♥ كيف أثر ضغط الوقت على طريقة التفكير واتخاذ القرار؟
- ♥ ما الدروس التي يمكن نقلها من هذا التحدي إلى حل المشكلات في العمل؟

التصنيف السريع – قرارات فورية بخيارين

الزمن



7-10 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تنشيط ذهني

تفاعل اجتماعي سريع

الهدف التدريبي



تنمية مهارة اتخاذ القرار السريع تحت ضغط الوقت، وكشف أنماط التفكير والتفضيلات الشخصية، وبناء تفاعل اجتماعي إيجابي عبر الحركة والنقاشات القصيرة.

الأدوات والخامات



قائمة أسئلة جاهزة (10-15 سؤالاً)

علامات أرضية أو أشرطة لتحديد مناطق الاختيار

(اختياري) مؤقت زمني مرئي

(اختياري) سبورة لتدوين الأنماط

حجم المجموعة



من 10 إلى 40 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة

تحديد ثلاث مناطق واضحة:

● يمين: الخيار الأول ● يسار: الخيار الثاني ● وسط (اختياري): محايد / لا أهتم

وقوف المشاركين في خط وسط القاعة قبل كل سؤال

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: اختيار فوري دون تردد.

02 يقف المشاركون في منتصف القاعة.

03 يعلن الميسر السؤال بخيارين متناقضين.

04 خلال 5 ثوانٍ، يتحرك المشاركون إلى منطقة الخيار الذي يفضلونه.

05 يطلب الميسر من 1-2 مشاركين شرح اختيارهم بإيجاز (حتى 20 ثانية).

06 ينتقل للسؤال التالي مع الحفاظ على الإيقاع السريع.

06 تُنظَّم الأسئلة بتدرّج: خفيفة → مهنية → فكرية/إبداعية.

دور الميسر



إدارة الوقت بدقة والحفاظ على الإيقاع.

التدرّج في مستوى الأسئلة حسب تفاعل المجموعة.

تشجيع التعبير دون جدال أو تصحيح.

تسجيل الملاحظات العامة حول أنماط الاختيار (اختياري).

تكييف الأسئلة فوراً إذا انخفض التفاعل أو ارتفع.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الذي لاحظته حول تفضيلات المجموعة؟

♥ كيف أثر ضغط الوقت على قراراتك؟

♥ ما قيمة هذا الأسلوب في كسر الجمود وفتح الحوار داخل الفرق؟

سباق الأرقام العشوائية – السرعة مع الدقة

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط حركي

تحدي تنافسي

بناء فرق

الهدف التدريبي



تنمية التركيز والانتباه، وتعزيز التعاون وتوزيع الأدوار داخل الفرق، وتحسين سرعة اتخاذ القرار والتنفيذ تحت ضغط الوقت.

الأدوات والخامات



بطاقات أو كرات مرقّمة
(1-20 أو حسب المستوى)

اختياري مؤقت زمني

اختياري) سلال/مناطق تجميع للأرقام

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

يُقَسَّمون إلى فرق من 4-6 أفراد

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

توزيع الأرقام بشكل مبعثر داخل القاعة أو في مسار محدد

تحديد نقطة بداية ونقطة نهاية لكل فريق

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته العامة.

02 يقسم المشاركين إلى فرق متساوية العدد.

03 يعثر الأرقام في المساحة أو يضعها في نقاط مختلفة.

04 يعلن التحدي (مثلاً: جمع الأرقام بالترتيب من الأصغر إلى الأكبر أو تنفيذ تعليمات رقمية محددة)

05 يبدأ السباق عند إشارة الميسر ضمن الزمن المحدد.

06 الفريق الذي يُنجز المهمة بدقة أولاً يُعلن فائزاً.

06 يمكن تكرار الجولة بتحدٍ مختلف (ترتيب عكسي، قفز أرقام).

دور الميسر



تجهيز الأرقام وتوزيعها بوضوح وعدل.

تحديد الزمن وقواعد الفوز بدقة.

مراقبة السلامة أثناء الحركة.

التعليق الإيجابي على التعاون والاستراتيجيات الفعّالة.

أسئلة الاستخلاص

كيف قسم فريقكم الأدوار أثناء السباق؟

ما أثر السرعة على الدقة؟

كيف يمكن تطبيق هذا التوازن بين السرعة والتركيز في بيئة العمل؟

صورة وتعليق – التعبير البصري الحر

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط بصري

تعبير فردي

كسر جليد تأملي

الهدف التدريبي



تنمية القدرة على التعبير عن الرأي والمشاعر، وتحفيز التفكير التأملي والإبداعي، وفتح مساحات حوار آمنة من خلال وسيط بصري مشترك.

الأدوات والخامات



صورة واحدة أو مجموعة صور
(كاريكاتير، صورة رمزية، لقطة معبرة)

(اختياري) أوراق وأقلام

شاشة عرض أو ملصق مطبوع للصورة

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



جلوس يسمح بالرؤية الواضحة للصورة

بيئة هادئة تشجّع التفكير والتأمل

توزيع الأوراق والأقلام عند الحاجة

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسّر فكرة النشاط ويؤكد عدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة.

02 يعرض صورة مثيرة للتفكير أو ذات دلالة رمزية.

03 يمنح المشاركين وقتاً قصيراً للتأمل الفردي.

04 يطلب من كل مشارك كتابة أو قول تعليق حر يعبر عن رأيه أو شعوره تجاه الصورة.

05 تُشارك التعليقات طوعاً، ويمكن اختيار عدد محدود للمشاركة الشفهية حسب الزمن.

06 يختتم الميسّر بتجميع الانطباعات العامة دون تقييم.

دور الميسّر



اختيار صورة مناسبة لسياق المجموعة والهدف التدريبي.

خلق مناخ آمن يشجّع التعبير دون نقد.

إدارة وقت المشاركة ومنع الإطالة.

ربط التعليقات بالموضوع التدريبي عند الحاجة.

أسئلة الاستخلاص

كيف اختلفت تفسيراتكم للصورة نفسها؟

ما الذي تعلّمته عن نفسك من تعليقك؟

كيف يساعدنا تنوّع الرؤى في فهم القضايا بشكل أعمق داخل فرق العمل؟

05

المجموعة الخامسة التعبير الذاتي والتعارف العميق

الهدف التدريبي

الذكاء
العاطفي

مشاركة
التجارب

بناء
الثقة

الفهم
الإنساني



أول مرة... – مشاركة التجربة الإنسانية

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تعارف إنساني

كسر جليد قصصي

بناء الثقة

الهدف التدريبي



تعزيز الثقة المتبادلة والتعاطف داخل المجموعة، وفتح مساحات آمنة لمشاركة الخبرات الشخصية، وبناء روابط إنسانية تُسهم في تفاعل أعمق خلال البرنامج.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) بطاقات مكتوب عليها أمثلة
لـ«أول مرة»

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة تشجّع السرد والاستماع

التأكيد على الخصوصية والاحترام

خطوات التنفيذ



02 يشرح الميسر فكرة النشاط ويؤكد طوعيّة المشاركة.

01 يطلب من كل مشارك اختيار تجربة «أول مرة» يرغب في مشاركتها (سفر، تقديم عرض، قيادة فريق...).

03 يتناوب المشاركون على مشاركة قصصهم بإيجاز.

04 يمكن فتح المجال للقصص الطريفة أو الملهمة حسب طبيعة المجموعة.

05 يختتم الميسر بتجميع الانطباعات العامة دون تقييم.

دور الميسر



تهيئة مناخ آمن داعم وخالي من الحكم.

تشجيع الإيجاز واحترام الوقت.

فتح المجال للقصص الطريفة دون إحراج.

ربط بعض التجارب بقيم التعلّم والنمو عند الحاجة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما القاسم المشترك الذي لاحظته بين تجارب «أول مرة»؟
- ♥ كيف أثرت مشاركة التجارب على شعورك تجاه المجموعة؟
- ♥ ما الدرس الذي يمكن استخلاصه من خوض التجربة لأول مرة؟

نقطة التحول – لحظة غيّرت المسار

الزمن



15-20 دقيقة

نوع النشاط



نشاط وجداني

تعارف إنساني عميق

بناء الثقة والتعاطف

الهدف التدريبي



تعزيز الوعي الذاتي والتعاطف المتبادل، وبناء روابط إنسانية عميقة داخل المجموعة من خلال مشاركة تجارب شكّلت مسارات الحياة والتعلّم.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

اختياري
بطاقات إرشادية بأسئلة محفّزة

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

يُفضّل البدء بمجموعات صغيرة
من 3-4 أفراد

تهيئة المكان



جلوس مريح في دوائر صغيرة

بيئة هادئة وآمنة نفسياً

التأكيد المسبق على الخصوصية والاحترام

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط ويؤكد أن المشاركة اختيارية وبالحد الذي يراه المشارك مناسباً.

02 يمنح المشاركين وقتاً قصيراً للتفكير الفردي في نقطة تحوّل أثرت في حياتهم (قرار، موقف، تجربة).

03 يتشارك المشاركون قصصهم باختصار داخل مجموعات صغيرة.

04 تختار كل مجموعة قصة واحدة (بموافقة صاحبها) للمشاركة العامة.

05 تُعرض القصص المختارة أمام الجميع في جو داعم ومحترم.

دور الميسر



تهيئة مناخ آمن وداعم نفسياً.

ضبط وقت المشاركة ومنع الإطالة.

التدخل اللطيف إذا خرج السرد عن الإطار الزمني أو الوجداني.

ربط بعض القصص بقيم التعلّم والنمو دون تفسير أو حكم.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما القاسم المشترك الذي لاحظته بين نقاط التحوّل المختلفة؟
- ♥ كيف أثرت مشاركة هذه القصص على شعورك تجاه الآخرين؟
- ♥ ما الذي تعلّمته عن التغيير والنمو من هذه التجارب؟

إذا فقدت في جزيرة كشّف الأولويات تحت الضغط

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تمرين تخيلي

تفكير تحليلي وتأملي

كسر جليد تفاعلي

الهدف التدريبي



مساعدة المشاركين على استكشاف أولوياتهم وقيمهم وأنماط اتخاذ القرار، وتنمية القدرة على التبرير المنطقي للاختيارات، وتعزيز الحوار واحترام تنوع الرؤى.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) بطاقات لتدوين الاختيارات

(اختياري) سبورة لتجميع الأنماط

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



جلوس المشاركين في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة تشجّع التفكير والتعبير

وضوح السماع بين الجميع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وسيناريو التخيّل بإيجاز.

02 يطرح السؤال المحوري: «تخيّل أنك عالق في جزيرة نائية، ما الشيء الوحيد الذي ستأخذه معك؟ ولماذا؟»

03 يمنح المشاركين دقيقة للتفكير الفردي.

04 يتناوب المشاركون على مشاركة اختيارهم مع سبب مختصر.

05 يجمع الميسر الاختيارات المتشابهة ويلاحظ الفروقات في المبررات.

06 يُختتم النشاط بنقاش موجز حول دلالات الاختيارات.

دور الميسر



توضيح حدود السيناريو (شيء واحد فقط).

تشجيع التبرير المنطقي دون تقييم أو تصحيح.

إدارة وقت المشاركات ومنع الإطالة.

ربط الأنماط الظاهرة بموضوع البرنامج التدريبي عند الحاجة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الذي كشفته اختياراتك عن أولوياتك؟
- ♥ لماذا اختلفت اختيارات المشاركين رغم السيناريو نفسه؟
- ♥ كيف يؤثر تحديد الأولويات على قراراتنا في الواقع العملي؟

ماذا ترى في هذه الصورة؟ اختلاف الإدراك وتنوع التفسير

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تمرين إسقاطي بصري

تفكير تأملي

كسر جليد معرفي

الهدف التدريبي



تنمية الوعي باختلاف أنماط الإدراك والتفسير بين الأفراد، وتعزيز تقبّل التنوع في الرؤى، وتحفيز التفكير التأملي والحوار البناء.

الأدوات والخامات



صورة رمزية أو غامضة تحتمل تفسيرات متعددة (وهم بصري - طبيعة غامضة - تعبيرات وجوه)

شاشة عرض أو صورة مطبوعة بحجم مناسب

(اختياري) أوراق وأقلام

حجم المجموعة



من 8 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



جلوس يسمح برؤية واضحة للصورة

إضاءة مناسبة وعدم وجود مشتتات

بيئة آمنة تشجّع التعبير دون حكم

خطوات التنفيذ



01 يوضّح الميسّر فكرة النشاط ويؤكد عدم وجود تفسير صحيح أو خاطئ.

02 يعرض الصورة أمام الجميع لفترة قصيرة دون شرح.

03 يطلب من كل مشارك إكمال العبارة: «أرى في هذه الصورة...».

04 تُطرح التفسيرات تباعاً بإيجاز.

05 يناقش الميسّر الفروقات والتشابهات بين التفسيرات دون تقييم.

06 يُختتم النشاط باستخلاص دلالات الاختلاف في الإدراك.

دور الميسّر



اختيار صورة مناسبة لسياق المجموعة والهدف.

حماية المساحة النفسية ومنع السخرية أو الحكم.

ضبط وقت المشاركات وتشجيع الخجولين.

ربط اختلاف التفسيرات بموضوع البرنامج التدريبي (تواصل، قيادة، عمل جماعي).

أسئلة الاستخلاص

♥ لماذا اختلفت تفسيراتنا للصورة نفسها؟

♥ ما الذي تكشفه تفسيراتنا عن طريقة تفكيرنا؟

♥ كيف يساعدنا فهم اختلاف الإدراك في تحسين التواصل والعمل الجماعي؟

الكلمة الأولى – جسور الذاكرة والتعبير

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تمرين وجداني معرفي

تعبير قصصي مختصر

بناء الثقة والتعارف العميق

الهدف التدريبي



تنشيط الذاكرة العاطفية عبر الربط الحر بين الكلمات والتجارب، وتعزيز التعبير الشخصي الموجز، وبناء روابط إنسانية قائمة على التعاطف وفهم تجارب الآخرين.

الأدوات والخامات



بطاقات/قصاصات ورقية تحوي 20-30
كلمة متنوعة

(اختياري) أوراق وأقلام

صندوق/وعاء لسحب الكلمات

مؤقت زمني (1-2 دقيقة لكل مشارك)

حجم المجموعة



من 6 إلى 15 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

(بديل) تقسيم مجموعات فرعية عند
زيادة العدد

تهيئة المكان



جلوس في دائرة أو نصف دائرة

بيئة هادئة وآمنة نفسياً

التأكيد المسبق على الطوعية والخصوصية

خطوات التنفيذ



- 01 يوضح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: ربط كلمة بذكرى شخصية ومشاركتها بإيجاز.
- 02 يسحب الميسر كلمة أولى من الصندوق (مثال: بحر).
- 03 يشارك المشاركون الأول ذكرى مرتبطة بالكلمة في 3 جمل كحد أقصى (مع حرية استخدام تعبيرات جسدية)
- 04 تنتقل الكلمة إلى مشاركين آخرين لذكريات مختلفة.
- 05 بعد 3-4 مشاركات، تُستبدل الكلمة بأخرى جديدة.
- 06 يُراعى التدرج في عمق الكلمات من المحايد إلى العاطفي ثم الرمزي.
- 07 يُختتم النشاط بكلمة إيجابية جامعة (مثل: أمل).

دور الميسر



اختيار كلمات متدرجة ومناسبة ثقافياً.

إدارة الوقت بدقة وتشجيع الإيجاز.

البدء بمثال شخصي لتهيئة الأمان.

حماية المساحة الوجدانية ومنع الإحراج أو الإكراه.

توفير كلمات بديلة عند الحاجة.

أسئلة الاستخلاص

- كيف ساعدت الكلمة على استدعاء الذكرى بسرعة؟
- ما الذي تعلّمته عن الآخرين من قصصهم القصيرة؟
- كيف يمكن استخدام هذا الأسلوب لبناء الثقة داخل فرق العمل؟

رسم الذات في خمس رموز – الهوية بلا كلمات

الزمن



12-20 دقيقة

نوع النشاط



تمرين إبداعي بصري

تعارف إنساني

تفكير تأملي

الهدف التدريبي



مساعدة المشاركين على التعبير عن هويتهم وقيمهم بصورة غير لفظية، وتعزيز الوعي الذاتي، وبناء جسور تعارف أعمق عبر الرموز والمعاني الشخصية.

الأدوات والخامات



أوراق بيضاء أقلام رصاص أو ألوان

(اختياري) بطاقات إرشادية
توضح أمثلة للرموز

حجم المجموعة



من 6 إلى 25 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

(بديل) مجموعات صغيرة من 3-4 أفراد
عند ضيق الوقت

تهيئة المكان



طاولات أو مساحات للرسم

بيئة هادئة تشجّع الإبداع دون تقييم

توزيع الأدوات قبل البدء

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط ويؤكد أن الرموز أهم من جودة الرسم.

02 يطلب من كل مشارك رسم خمسة رموز تمثله (هواية، قيمة، حلم، ميزة، شيء يحبه

03 يمنح المشاركين وقتاً كافياً للرسم الفردي دون مقاطعة.

04 بعد الانتهاء، يشرح كل مشارك رموزه إما للمجموعة كاملة أو ضمن مجموعته الصغيرة.

05 يمكن للميسر طرح سؤال واحد توضيحي لكل مشاركة دون تحليل أو تقييم.

دور الميسر



طمأنة المشاركين بأن المهارة الفنية غير مطلوبة.

تشجيع الرمزية والبساطة.

إدارة الوقت ومنع الإطالة في الشرح.

حماية الجو الإيجابي ومنع المقارنة بين الرسومات.

أسئلة الاستخلاص

- ✓ أي رمز كان الأسهل أو الأصعب في الاختيار؟ ولماذا؟
- ✓ كيف ساعدت الرموز في التعبير عن جوانب لا تظهر بالكلمات؟
- ✓ كيف يمكن استخدام التفكير الرمزي لفهم الأشخاص داخل فرق العمل؟

مرآتي تتحدث – حوار التقدير الذاتي

الزمن



15-20 دقيقة

نوع النشاط



تمرين تأملي وجداني

بناء الثقة بالنفس

تعارف عاطفي داعم

الهدف التدريبي



تعزيز الثقة بالنفس والتقدير الذاتي، وتمكين المشاركات من التعبير عن جوانب القوة والجمال الداخلي، وبناء روابط إنسانية إيجابية عبر مشاركة المشاعر والتجارب الداعمة.

الأدوات والخامات



أوراق مطبوعة مكتوب عليها:
«أنا مرآتك... وأرى فيك...»

أقلام

(اختياري) مرآة حقيقية/رمزية
توضع في القاعة

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركة

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

(بديل) مجموعات ثنائية عند الرغبة في
خصوصية أكبر

تهيئة المكان



جلوس مريح في دائرة أو نصف دائرة

إضاءة هادئة وموسيقى خفيفة (اختياري)

التأكيد المسبق على الخصوصية والاحترام وعدم الإكراه

خطوات التنفيذ



01 تشرح الميسرة فكرة النشاط وتؤكد أن المشاركة اختيارية وبالحد الذي ترتاح له كل مشاركة.

02 تُوزع الأوراق المكتوب عليها العبارة الافتتاحية.

03 يُطلب من كل مشاركة كتابة ثلاث صفات إيجابية تراها في نفسها من منظور «المرأة»، مع إمكانية إضافة موقف يؤكد كل صفة.

04 بعد انتهاء الوقت، تُفتح مساحة مشاركة:
● إما قراءة المشاركة لنصها بصوتها ● أو قراءة الورقة بواسطة زميلة (اختياري).

05 تُختتم الجلسة بتأكيد جماعي إيجابي أو عبارة تقدير عامة.

دور الميسر



تهيئة مناخ آمن وداعم نفسيًا.

تقديم أمثلة محفزة للصفات (مثل: الصبر، العطاء، الإبداع).

تشجيع المشاركة بلطف دون ضغط أو مقارنة.

استخدام المرأة الرمزية (إن وُجدت) لتعميق المعنى دون مبالغة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف كان شعورك عند النظر إلى نفسك من منظور «المرأة»؟
- ♥ أي صفة كانت الأصعب في الاعتراف بها؟ ولماذا؟
- ♥ كيف يمكن لممارسة التقدير الذاتي أن تنعكس على علاقاتنا وأدائنا؟

خطّ الزمن الشخصي – محطات صنعت الرحلة

الزمن



20-30 دقيقة

نوع النشاط



تمرین تأملي وجداني

تعارف إنساني عميق

وعی ذاتي وتعلّم من التجربة

الهدف التدريبي



دعم التأمل الذاتي وفهم مسار الحياة والتعلّم منه، وفتح مساحات آمنة للتعارف الإنساني، وتعزيز التواصل الوجداني والثقة داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



أوراق بيضاء أو نماذج مطبوعة لخط الزمن

أقلام (والوان اختيارية)

(اختياري) مؤقّت زمني

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

(بدیل) مجموعات ثنائية أو ثلاثية عند الرغبة في خصوصية أعلى

تهيئة المكان



جلوس مريح مع أسطح للكتابة

بيئة هادئة وآمنة نفسياً

التأكيد المسبق على الطوعية واحترام الخصوصية

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر مفهوم خط الزمن الشخصي ويعرض نموذجاً مبسطاً.

02 يطلب من كل مشارك رسم خط زمني وتحديد خمس محطات رئيسية (أحداث، قرارات، نجاحات)

03 يوجّه المشاركين للاختصار وتجنّب التفاصيل الحساسة.

04 يمنح وقتاً للتأمل الفردي والرسم.

05 يفتح باب المشاركة الطوعية:
● مشاركة فردية أمام المجموعة، أو ● مشاركة ضمن مجموعات صغيرة.

06 يختتم النشاط باستخلاص عام دون تحليل شخصي.

دور الميسر



توضيح كيفية اختيار المحطات ومعنى كل محطة.

تشجيع الاختصار والحدود الآمنة في السرد.

احترام خصوصية المشاركين وعدم الضغط على المشاركة.

إدارة الوقت والحفاظ على الجو الداعم.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما أكثر محطة أثرت في مسارك؟ ولماذا؟
- ♥ ما الأنماط أو القيم التي لاحظتها عبر خط زمنك؟
- ♥ كيف يساعدنا فهم مسارنا الشخصي على فهم الآخرين والعمل معهم؟

جدار الأمنيات – أحلام صغيرة تنمو معاً

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



نشاط إبداعي تعبيری

تنمية وجدانية إيجابية

مشاركة جماعية داعمة

الهدف التدريبي



تنمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال، وتشجيع التعبير عن الذات بأساليب إبداعية، ودعم الطموح وبناء الشعور بالأمان والانتماء داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



أوراق ملوّنة أو ملصقات لاصقة

أقلام تلوين / شمع / فلوماستر

لوحة حائطية أو مساحة مخصّصة (جدار/لوحة)

أدوات تعليق (لاصق، مشابك)

حجم المجموعة



من 5 إلى 25 طفلاً

مناسب للصغار أو المجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



مساحة آمنة ومريحة للأطفال

تثبيت اللوحة أو الجدار في مكان واضح

توزيع الأدوات قبل البدء

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة الأمنية بلغة بسيطة (شيء تحب أن يحدث أو حلم صغير تتمنى تحقيقه).

02 يطلب من كل طفل كتابة أو رسم أمنية واحدة على ورقة ملوّنة.

03 يساعد الأطفال الأصغر سنًا عند الحاجة دون توجيه مضمون الأمنية.

04 يعلّق كل طفل أمنيته على جدار الأمنيات.

05 يفتح المجال لمشاركة طوعية لقراءة بعض الأمنيات أمام المجموعة.

06 يختتم النشاط بتشجيع جماعي واحترام جميع الأمنيات.

دور الميسر



تبسيط الفكرة بلغة تناسب عمر الأطفال.

تشجيع التعبير الحر دون تصحيح أو مقارنة.

دعم المشاركة الطوعية بلطف.

تعزيز الجو الإيجابي والاحترام المتبادل.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف شعرت وأنت تكتب/ترسم أمنيتك؟
- ♥ هل لاحظت أمنيات متشابهة بينكم؟
- ♥ ماذا يمكننا أن نفعل اليوم لنقترب خطوة من تحقيق أمنياتنا؟

اختر موقفاً وعلّق عليه – زوايا متعددة للفهم

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تحليل مواقف

تعبير عن الرأي

تفكير نقدي تفاعلي

الهدف التدريبي



توسيع منظور المشاركين في فهم المواقف الحياتية والاجتماعية، وتنمية القدرة على التعبير عن الرأي المدعّم بالحجج، وتعزيز مهارات الإصغاء والتفاهم واحترام اختلاف وجهات النظر.

الأدوات والخامات



صور لمواقف حياتية/اجتماعية
(مطبوعة أو عرض رقمي)

شاشة عرض أو لوحات

(اختياري) أوراق وأقلام لتدوين الملاحظات

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات الصغيرة
والمتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



ترتيب جلوس يضمن رؤية واضحة للصور

بيئة آمنة تشجّع التعبير دون حكم

توزيع المواد قبل البدء

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط وقواعده الأساسية (لا إجابة صحيحة أو خاطئة).

02 يعرض مجموعة من الصور التي تمثل مواقف مختلفة.

03 يطلب من المشاركين اختيار صورة واحدة.

04 يوجّه أسئلة إرشادية مختصرة: ماذا ترى؟ ما تعليقك؟ ولماذا؟

05 يتيح مشاركات مختصرة فردية أو ضمن مجموعات صغيرة.

06 يفتح نقاشاً موجزاً لتبادل وجهات النظر واستخلاص الدلالات العامة.

دور الميسر



اختيار صور مناسبة للسياق الثقافي والهدف التدريبي.

تقديم تعليمات واضحة ومحايدة.

إدارة وقت المشاركات وتشجيع الخجولين.

حماية النقاش من الجدل الشخصي وتحويله إلى تعلّم بناء.

أسئلة الاستخلاص

لماذا اختلفت تفسيراتنا للموقف نفسه؟

ما العوامل التي تؤثر في رؤيتنا للأحداث؟

كيف يساعدنا فهم زوايا النظر المختلفة في تحسين التواصل والعمل الجماعي؟

06

المجموعة السادسة التحفيز والثقة والتمكين

الهدف التدريبي

الأثر
الإيجابي

التمكين

تقدير
الذات

رفع
الدافعية



الإطراء السريع – خمس ثوانٍ من التقدير

الزمن



5-8 دقائق

نوع النشاط



تنشيط وجداني سريع

بناء الثقة والتقدير

كسر جليد إيجابي

الهدف التدريبي



تعزيز ثقافة التقدير المتبادل، ورفع الروح المعنوية، وتنمية مهارات التعبير الإيجابي السريع، وبناء أجواء نفسية داعمة داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) مؤقت زمني مرئي

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



وقوف المشاركين في دائرة مفتوحة

مساحة تسمح بالتواصل البصري

جو مريح وخالي من التوتر

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: إطراء واحد لشخص واحد خلال 5 ثوانٍ.

02 يقف المشاركون في دائرة.

03 يبدأ أحد المشاركين بتوجيه إطراء عفوي لشخص آخر (مثال: أحب حماسك)

04 ينتقل الدور بسرعة للشخص المطري ليُطري شخصاً آخر مختلفاً.

05 يمنع الميسر تكرار نفس الإطراء أو توجيهه للشخص نفسه.

06 يستمر الدور حتى يشارك الجميع أو حتى انتهاء الزمن المحدد.

07 يختتم النشاط بجملة جماعية إيجابية (مثل: أنتم فريق رائع!).

دور الميسر



تحديد وقت صارم لكل إطراء باستخدام مؤقت.

منع التكرار وتشجيع التنوع في الإطراءات.

تحفيز المشاركين الخجولين بلطف.

الحفاظ على جو مرح وغير ساخر.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ كيف شعرت عند تلقي الإطراء؟
- ♥ ما الفرق بين الإطراء السريع والإطراء المتعمد؟
- ♥ كيف يمكن لثقافة التقدير أن تؤثر في أداء الفريق؟

تحية بلا كلام (التحية بإشارة تعبر عنك)

الزمن



5-8 دقائق

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تعبير غير لفظي

تنشيط إبداعي سريع

الهدف التدريبي



تنمية الوعي بالتواصل غير اللفظي، وتشجيع التعبير عن الذات بصورة إبداعية، وكسر الحواجز النفسية عبر الحركة والمرح.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري)

هاتف أو كاميرا لتصوير التحيات للذكرى

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة تسمح بالحركة

ترتيب يسمح برؤية الجميع (دائرة أو نصف دائرة)

جو آمن يشجّع التعبير دون سخرية

خطوات التنفيذ



01 يوضح الميسر فكرة النشاط ويؤكد أن التحية ستكون بإيماءة فقط دون كلام.

02 يطلب من كل مشارك اختيار إيماءة تحية تعبّر عن شخصيته (مثل: سلام عسكري، حركة راقصة، إشارة رمزية).

03 يتناوب المشاركون على تقديم تحيتهم أمام المجموعة بإيجاز.

04 يمنع تكرار نفس الإيماءة ويشجّع التنوع والإبداع.

05 يمكن توثيق التحيات بالتصوير (اختياري) لإضفاء طابع تذكاري مرح.

دور الميسر



توضيح أن الإيماءة يجب أن تعبّر عن الشخصية لا عن التقليد.

تشجيع الجرأة والإبداع دون فرض شكل معيّن.

ضبط الإيقاع ومنع الإطالة.

حماية الجو الإيجابي ومنع أي سخريّة.

أسئلة الاستخلاص

- كيف عبّرت إيماءتك عنك دون استخدام كلمات؟
- ما الذي لاحظته عن قوة التواصل غير اللفظي؟
- كيف يؤثّر وعي الإشارات والحركات في تواصلنا اليومي داخل الفرق؟

تاج القوة – تتويج القوة الداخلية

الزمن



30-40 دقيقة

نوع النشاط



تمكين نسائي

تعبير إبداعي وجداني

بناء الثقة والهوية

الهدف التدريبي



تعزيز الثقة بالنفس والهوية النسائية، وتمكين المشاركات من التعبير عن قوتهن الداخلية بصورة رمزية، وبناء روابط دعم وتضامن داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



أوراق مقوى لصنع التيجان ألوان وملصقات

أشرطة لاصقة، مقصّات

بطاقات كلمات إيجابية (مثل: قوية، مبدعة، شجاعة، صبر...)

(اختياري) لوحة تذكارية + كاميرا للتوثيق

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركة

مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

تهيئة المكان



توزيع الأدوات قبل البدء

طاولت أو مساحات عمل يدوية

مساحة مخصّصة للعرض والتصوير

بيئة آمنة وداعمة نفسياً

خطوات التنفيذ



01 مرحلة التصميم (10 دقائق):

- تختار كل مشاركة كلمة تعبّر عن قوتها من الملصقات.
- تصنع تاجاً رمزياً وتزيّنه بعناصر تعبّر عنها (أشجار = الصمود، نجوم = الأحلام...).

02 مرحلة العرض والمشاركة:

- تضع كل مشاركة تاجها.
- تشرح بإيجاز:
 - لماذا اختارت هذه الكلمة؟
 - موقف أو قصة شخصية تعبّر عنها

01 مرحلة الختام:

- تصوير جماعي مع التيجان.
- كتابة كلمات القوة على لوحة تذكارية مشتركة.

دور المدربة



التشجيع اللفظي الإيجابي (مثل: كل واحدة منكن ملكة بتاجها الخاص)

التيسير اللطيف لمساعدة المشاركات على ربط الرمز بالتجربة.

ضبط الوقت وحماية الجو الوجداني من المقارنة أو الحكم.

توثيق اللحظات ومشاركتها لاحقاً مع المجموعة (بموافقة المشاركات).

أسئلة الاستخلاص

- ماذا مثّل لك التاج الذي صمّمته؟
- كيف ساعدك الرمز في التعبير عن قوتك؟
- كيف يمكن دعم بعضنا البعض للحفاظ على هذه القوة في الواقع؟

المرأة في المرأة – أدوار تتحدث عن نفسها

الزمن



30-40 دقيقة

نوع النشاط



لعب أدوار

تنمية مهارات اجتماعية

تفكير نقدي وتعاوني

الهدف التدريبي



تعميق فهم المشاركات/المشاركين لتعدّد أدوار المرأة وتعقيدها اليومية، وبناء التعاطف الجماعي، وتنمية مهارات التفكير النقدي والعمل ضمن فرق.

الأدوات والخامات



بطاقات أدوار (أم، معلمة، قائدة،
عاملة، طالبة، رائدة أعمال...)

(اختياري) إكسسوارات بسيطة للتمثيل

أوراق وأقلام لتدوين الملاحظات

حجم المجموعة



من 8 إلى 25 مشاركة/مشاركاً

تُقسّم إلى فرق صغيرة
من 3-5 أفراد

تهيئة المكان



مساحة تسمح بالحركة والتمثيل

ترتيب جلوس يتيح الرؤية للجميع

بيئة آمنة نفسياً تحترم الآراء والتجارب

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقواعده (التمثيل مبسّط، دون سخرية أو تقييم).

02 يقسّم المشاركين إلى فرق صغيرة.

03 تختار كل فرقة دوراً نسائياً وتمثّل مشهداً قصيراً يبرز تحدياته اليومية.

04 تقدّم الفرق تمثيلها أمام المجموعة (2-3 دقائق لكل فريق).

05 يدير الميسر نقاشاً بعد كل عرض حول: التحديات المطروحة وطرق مواجهتها.

06 يُختتم النشاط باستخلاص عام يربط الأدوار بالواقع العملي.

دور الميسر



توجيه الفرق لاختيار أدوار واضحة ومتنوعة.

دعم التحضير دون فرض سيناريوهات.

إدارة النقاش بأسئلة مفتوحة ومحايدة.

حماية الجو من الأحكام المسبقة أو التعميمات.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما أوجه التشابه والاختلاف بين الأدوار المعروضة؟

♥ ما التحديات المشتركة التي ظهرت؟

♥ كيف يمكن تعزيز الدعم المجتمعي والمؤسسي لمواجهة هذه التحديات؟

من حقّي أقول لا! الرفض الإيجابي باحترام

الزمن



2- 30 دقيقة

نوع النشاط



تمكين شخصي

مهارات تواصل حازم

لعب أدوار

الهدف التدريبي



تنمية مهارة الرفض الإيجابي والحازم، وتعزيز احترام الذات والوعي بالحدود الشخصية، وتمكين المشاركات من التعبير عن احتياجاتهن دون شعور بالذنب أو تصعيد.

الأدوات والخامات



بطاقات مواقف اجتماعية أسرية معدّة مسبقاً

أوراق
وأقلام

(اختياري) مؤقت زمني
لضبط الأدوار

حجم المجموعة



من 6 إلى 20 مشاركة

تُقسّم إلى مجموعات صغيرة
من 2-4 مشاركات

تهيئة المكان



جلوس مرّن يسمح بتكوين مجموعات صغيرة

بيئة آمنة نفسياً تؤكد الخصوصية والاحترام

توضيح قواعد الحوار (لا حكم - لا سخرية)

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسّر مفهوم الرفض الصحي وأهميته في احترام الذات.

02 يعرض أمثلة قصيرة لردود حازمة ومهذبة (صيغة «أنا» + سبب مختصر + بديل إن وُجد).

03 يوزّع بطاقات المواقف على المجموعات (مثال: طلب غير مناسب، ضغط اجتماعي، تجاوز حدود).

04 تتدرّب كل مجموعة على صياغة ردود حازمة وتمثيل الموقف بإيجاز.

05 تُعرض بعض الأدوار أمام الجميع (اختياري).

06 يُناقش الميسّر الفروقات بين الرفض العدواني والرفض الإيجابي.

دور الميسّر



توضيح الفرق بين الحزم والعدوانية أو التبرير الزائد.

تقديم نماذج لغوية عملية قابلة للاستخدام.

إدارة لعب الأدوار بحساسية واحترام.

تشجيع المشاركات دون ضغط أو تقييم شخصي.

أسئلة الاستخلاص

♥ ما أصعب موقف واجهك في قول «لا»؟ ولماذا؟

♥ أي صيغة رفض شعرت أنها الأكثر راحة وفعالية؟

♥ كيف يؤثر احترام الحدود الشخصية على صحتنا النفسية وعلاقاتنا؟

مرايا متحركة – الانسجام بلا كلمات

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



تمرين ثنائي حركي

تواصل غير لفظي

تنمية التركيز والانسجام

الهدف التدريبي



تعزيز الوعي بالجسد والتواصل غير اللفظي، وتنمية مهارات التركيز والإنصات الحركي، وبناء الانسجام والثقة بين الشريكين.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) موسيقى هادئة بإيقاع ثابت

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُقسَّمون إلى أزواج

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

ترتيب يسمح بوقوف الأزواج متقابلين

إضاءة مريحة وتخفيف المشتتات

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة التمرين وقاعدته الأساسية: أحدهما قائد والآخر مرآة.

02 يقف كل زوج متقابلين بمسافة مريحة.

03 يبدأ القائد بحركات بطيئة وواضحة (يدين، رأس، جذع).

04 تقوم «المرآة» بتقليد الحركات بدقة وتزامن قدر الإمكان.

05 بعد دقيقة إلى دقيقتين، يتبادلان الأدوار.

06 يمكن زيادة التحدي بإبطاء الإيقاع أو إدخال حركات مركبة.

07 يُختتم التمرين بإيقاف الحركة تدريجياً والعودة للثبات.

دور الميسر



توضيح أهمية البطء والدقة في البداية.

تشجيع التركيز البصري والتنفس الهادئ.

ضبط الوقت وتوجيه تبادل الأدوار.

التدخل اللطيف لتصحيح المسافات أو الإيقاع عند الحاجة.

أسئلة الاستخلاص

- ♥ ما الأصعب: القيادة أم أن تكون «مرآة»؟ ولماذا؟
- ♥ كيف أثر التركيز البصري والإيقاع على الانسجام؟
- ♥ ما علاقة هذا التمرين بالتواصل الفعال داخل فرق العمل؟

التمثيل الصامت – المعنى بلا كلمات

الزمن



8-12 دقيقة

نوع النشاط



كسر جليد حركي

تواصل غير لفظي

تنشيط إبداعي تفاعلي

الهدف التدريبي



تحسين مهارات التواصل غير اللفظي، وتنمية القدرة على التعبير بالحركة والإيماءة، وتخفيف التوتر وبناء أجواء إيجابية داخل المجموعة.

الأدوات والخامات



بطاقات بأسماء مهن / حيوانات / أشياء

(اختياري) مؤقت زمني مرئي

(اختياري) نقاط أو ملصقات تشجيعية

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يمكن التنفيذ فردياً أمام المجموعة
أو ضمن فرق

تهيئة المكان



مساحة مفتوحة وآمنة للحركة

ترتيب يسمح برؤية واضحة للمؤدي

جو مرح خالٍ من السخيرية

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: ممنوع الكلام أو الأصوات.

02 يسحب المشارك بطاقة عشوائية.

03 يمثّل الكلمة بالحركة والإيماءات لمدة ٣ ثانية.

04 تحاول المجموعة التخمين خلال الزمن المحدد.

05 تُحتسب النقطة أو يُعلن التخمين الصحيح.

06 تتكرر الجولة مع مشاركين آخرين أو بتحديات أصعب.

دور الميسر



تجهيز بطاقات متنوعة ومناسبة للمستوى.

توضيح القواعد بصرامة (لا كلام ولا أصوات).

إدارة الوقت والحفاظ على الإيقاع.

تقديم تعزيز إيجابي للأداء الإبداعي (مثل: تمثيل واقعي جدًّا!).

أسئلة الاستخلاص

♥ ما الإشارات التي ساعدتكم أكثر على التخمين؟

♥ كيف يؤثر غياب الكلمات على وضوح الرسالة؟

♥ ما دور التواصل غير اللفظي في مواقف العمل اليومية؟

"الرسم الأعمى" (رسم شيء يصفه الآخرون)

الزمن



12-18 دقيقة

نوع النشاط



تمرين تواصلّي ثنائي

تنمية مهارات الاستماع والتفسير

تنشيط ذهني تطبيقي

الهدف التدريبي



تطوير دقة الاستماع والقدرة على تحويل الوصف اللفظي إلى تمثيل بصري، وتحسين وضوح الرسائل وتقليل اللبس في التواصل.

الأدوات والخامات



أوراق بيضاء أقلام رصاص/حبر

(اختياري) مؤقت زمني

(اختياري) نماذج رسومات مرجعية للمقارنة

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُقَسَّمون إلى أزواج

تهيئة المكان



ترتيب جلوس يسمح بالعمل الثنائي

مساحة تمنع رؤية الراسم للوصف (إغماض العينين أو إدارة الظهر)

هدوء نسبي لتسهيل السماع

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية: الوصف غير المباشر فقط (ممنوع: ارسم مربعاً؛ مسموح: شكل له أربعة أضلاع متساوية)

02 يُقسّم المشاركون إلى أزواج ويحدّد الأدوار (واصف/راسم).

03 يقوم الراسم بإغماض عينيه أو إدارة ظهره.

04 يصف الواصف عنصراً مركّباً (مثل: منزل به نافذة دائرية وسقف مائل)

05 يرسم الشريك وفق ما يسمعه خلال الزمن المحدد.

06 تُقارن النتيجة بالوصف الأصلي أو النموذج المرجعي.

07 يتبادل الشريكان الأدوار لجولة ثانية (اختياري).

دور الميسر



توضيح أمثلة للوصف الدقيق مقابل المباشر.

ضبط الوقت ومنع التلميحات البصرية أو الإشارات.

تشجيع اللغة الوصفية الدقيقة (مواقع، علاقات، نسب).

اختيار أفضل تطابق أو أكثر وصف واضح للتعزيز الإيجابي.

أسئلة الاستخلاص

✓ أين حدث الخلل: في الوصف أم في الاستماع؟

✓ ما الكلمات/العبارات التي حسّنت الدقة؟

✓ كيف ينعكس هذا التمرين على وضوح التعليمات في العمل؟

التحدّي بالعيون – الثقة عبر التواصل البصري

الزمن



5- 8 دقائق

نوع النشاط



تمرين ثنائي وجداني

تواصل غير لفظي

بناء الثقة والانضباط الذاتي

الهدف التدريبي



تقوية الثقة بالنفس، وتحسين مهارات التواصل غير اللفظي، وتنمية الانضباط الذاتي والوعي بالمشاعر أثناء التفاعل المباشر.

الأدوات والخامات



لا يحتاج إلى أدوات

(اختياري) مؤقت زمني مرئي

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

يُقسّمون إلى أزواج

تهيئة المكان



مساحة هادئة تسمح بالوقوف المتقابل

ترتيب الأزواج بمسافات مريحة

تنبيه مسبق على الطوعية واحترام الحدود الشخصية

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة التمرين وقواعده: تواصل بصري فقط دون كلام أو ضحك.

02 يقف المشاركون في أزواج متقابلين.

03 يبدأ التحدي بالتحديق الهادئ في العينين لمدة 30 ثانية.

04 يُنهى التحدي بهدوء، ويمكن تكراره بجولة ثانية مع شريك مختلف (اختياري).

05 ينتقل الميسر مباشرةً إلى نقاش الاستخلاص.

دور الميسر



توضيح الطوعية وإتاحة الانسحاب دون إحراج.

ضبط الزمن بدقة والحفاظ على الهدوء.

ملاحظة أي توتر زائد والتدخل اللطيف عند الحاجة.

إدارة النقاش بأسئلة مفتوحة تربط التجربة بالتعلم.

أسئلة الاستخلاص

- كيف كان شعورك أثناء التواصل البصري المستمر؟
- ما الذي اكتشفته عن نفسك أو عن الطرف الآخر؟
- كيف يؤثر التواصل البصري على الثقة والعلاقات في بيئة العمل؟

الألغاز الجماعية – دقيقة تفكير

الزمن



10-15 دقيقة

نوع النشاط



تنشيط ذهني جماعي

حل مشكلات

تحدي تنافسي تعاوني

الهدف التدريبي



تنمية التفكير التحليلي والمنطقي السريع، وتعزيز العمل الجماعي تحت ضغط الوقت، وتحفيز الإبداع في إيجاد حلول غير تقليدية.

الأدوات والخامات



سبورة أو شاشة عرض

أوراق وأقلام (اختياري)

مؤقت زمني مرئي
(هاتف / ساعة عد تنازلي)

أجراس أو بطاقات إجابة
(للنسخة التنافسية)

حجم المجموعة



من 6 إلى 30 مشاركاً

تقسيم إلى فرق من 3-5 أشخاص

أو مجموعة واحدة في حال العدد الصغير

تهيئة المكان



ترتيب جلوس يسمح بالنقاش داخل الفرق

رؤية واضحة للجزء المعروض

أجواء حماسية دون تشويش

خطوات التنفيذ



01 يشرح الميسر فكرة النشاط وقواعده (زمن محدد – مشاركة جماعية).

02 يقسم المشاركين إلى فرق أو يحدد العمل كمجموعة واحدة.

03 يعرض اللغز الأول ويبدأ المؤقت (60 ثانية)

04 تناقش الفرق الحل بسرعة وتدوّن أفكارها.

05 عند انتهاء الوقت، تعلن الفرق إجاباتها.

06 يكشف الميسر الحل الصحيح مع شرح مختصر.

06 تُكرّر الخطوات مع ألغاز متنوعة ومتدرجة في الصعوبة.

دور الميسر



اختيار ألغاز مناسبة لمستوى المجموعة.

ضبط الوقت بدقة وإدارة الإيقاع.

تشجيع مشاركة جميع الأعضاء داخل الفرق.

تقديم تغذية راجعة تعليمية بعد كل لغز.

الاحتفاظ بحل بديل في حال تعثرت المجموعة.

أسئلة الاستخلاص

- كيف تعامل الفريق مع ضغط الوقت؟
- ما الاستراتيجيات التي ساعدت على الوصول للحل؟
- ما الذي يمكن تحسينه في التعاون أو توزيع الأدوار؟

أمثلة ألغاز جاهزة (للاستخدام داخل النشاط)



الحل	المثال	نوع اللغز
المشط	ما الشيء الذي يملك أسناناً ولا يعض؟	لغز كلمات
13	إذا كان $5=3$ و $9=5$ ، فكم يساوي 7؟	لغز رياضي
4:22	متى تتطابق عقارب الساعة؟	لغز بصري
كان في بالون هواء ساخن	رجل مات في الصحراء وبيده عود ثقاب	تفكير جانبي

في ختام هذا الكتاب،

يتضح أن البداية الواعية لأي برنامج تدريبي ليست خطوة تمهيدية فحسب، بل هي أساس بناء الثقة، وتحفيز التفاعل، وإطلاق التعلم الحقيقي. فكلما كانت هذه اللحظات مدروسة ومصممة بعناية، انعكس ذلك على جودة التجربة التدريبية وأثرها.

لقد قدّم هذا الكتاب أدوات عملية تساعد المدرّب على صناعة بدايات فعّالة، تؤسس لبيئة إنسانية آمنة وتفاعلية، يكون فيها المتدرّب شريكاً في التعلم لا متلقياً فقط.

وأخيراً، يبقى التميز في التدريب مرهوناً بقدرة المدرّب على تحويل هذه البدايات إلى فرص حقيقية للتأثير، وصناعة تجربة تبقى في الذاكرة... وتترك أثراً ممتداً.



دليل الأنشطة التدريبية التفاعلية

"المدرّب الجديد وكسر الجليد"

T a m a y y o z . n e t



TAMAYYOZ.NET



TAMAYYOZ
DEVELOPMENT & TRAINING & CONSULTING

