# التدريبية: استراتيجيات الاستراحات المخططة
# لتعزيز الإنتاجية الإبداعية والمهنية الدورة

ابريل - ٠١ مايو ٢٠٢٦ ٢٧

بروكسل

(للشخص الواحد) € ٤٤٠٠

Ref: #PRO6176_189808

## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

فترات الراحة إلى محركات المخططة لتعزيز الإنتاجية الإبداعية والمهنية رؤيةً تقدم الدورة التدريبية: استراتيجيات الاستراحات البروفيسور "ك. أندرس إريكسون" في علم النفس للإنجاز. تستند المفاهيم إلى أبحاث عالمية، مثل علميةً وعمليةً لتحويل الأعصاب وإدارة التركيز بنسبة ٣٠%. يقدمBIG BEN Training Center الأدائي، التي أثبتت أن الاستراحات المجدولة تعزز دراسات سيتعلم المشاركون كيفية تصميم جداول الوقت، مصممًا خصيصًا لمواجهة تحديات الإرهاق منهجًا متكاملا يجمع بين علم الكفاءة. الدورة تُعد من البيولوجية، وتحويل الدقائق القصيرة إلى فرص استراحات ذكية تتوافق مع إيقاعات الساعة الوظيفي. في النظرية، ثم الانتقال إلى التطبيقات العملية الصفر إلى الواحد، حيث تبدأ بتأسيس المفاهيم لاستعادة النشاط ورفع بيئات العمل المتنوعة. القابلة للقياس، مما يضمن تحقيق تحول ملموس

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المدراء التنفيذيون وقادة الفرق.
- المصممين والمطورين والكتاب المحترفون.
- فرق التسويق والإبداع في الشركات.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة.
- موظفي القطاعات ذات الضغوط العالية.
- مديري الموارد البشرية وتطوير الأداء.

## القطاعات والصناعات المستهدفة:

- شركات التكنولوجيا ومراكز التطوير البرمجي.
- وكالات الإعلان والتسويق الرقمي.
- المؤسسات الإعلامية وشركات الإنتاج.
- القطاع الصحي والمستشفيات.
- المؤسسات التعليمية والبحثية.
- الهيئات الحكومية ومراكز الخدمة العامة.

## الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الابتكار والبحث والتطوير.
- فرق المشاريع ومراقبة الجودة.
- أقسام الموارد البشرية وتطوير الموظفين.
- وحدات التسويق والمبيعات.
- الإدارات التنفيذية والتخطيط الاستراتيجي.

## أهداف الدورة التدريبية:

**أتقن المهارات التالية: بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المتدرب قد**

- تصميم جداول استراحات مخصصة وفقًا لطبيعة العمل.
- تطبيق تقنيات استعادة الطاقة خلال دقائق محدودة.
- قياس تأثير الاستراحات على جودة المخرجات الإبداعية.
- الذهنية. توظيف مبادئ علم النفس الإيجابي لتعزيز المرونة
- والراحة. منع الاحتراق الوظيفي عبر إدارة متوازنة للجهد

## منهجية الدورة التدريبية:

متنوعة. سيشارك المحاضرات القصيرة، وورش العمل التطبيقية، وتحليل تعتمد الدورة على نموذج تعليمي تفاعلي يجمع بين استراحات مخصصة لفريقهم، مع تلقي المتدربون في تمارين محاكاة لبيئات العمل عالية دراسات الحالة الواقعية من قطاعات التعلم النشط مثل العصف الذهني الجماعي، تغذية راجعة فورية. يستخدمBIG BEN Training Center الضغط، وتصميم خطط لمتابعة التقدم. كل جلسة تتضمن أنشطة عملية لقياس وجلسات التغذية الراجعة ٣٦٠ درجة، وتطبيقات رقمية تقنيات الاستراحة، مما يعزز الربط بين النظرية والتطبيق. الفروق في الأداء قبل وبعد تطبيق استراتيجيات

## خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

## الوحدة الأولى: الأسس العلمية للاستراحات والإنتاجية

- نظريات علم الأعصاب المتعلقة بالتركيز والإرهاق.
- دراسات عالمية حول أثر الاستراحات القصيرة.
- تحليل إيقاعات الساعة البيولوجية وعلاقتها بالإبداع.
- مقارنة بين نماذج العمل المستمر والعمل المتقطع.
- تقييم ذاتي لمستويات الطاقة اليومية.

## الوحدة الثانية: تصميم جدول الاستراحات المثالي

- معايير توقيت الاستراحات وفقًا لنوع المهام.
- أدوات قياس فعالية فترات الراحة.
- الإبداعية. تكامل استراتيجيات "بومودورو" مع الاستراحات
- تمارين تجديد الطاقة في ٥ دقائق.
- حالات دراسية لقطاعات مختلفة.

## الوحدة الثالثة: تقنيات الاستراحة الفعالة

- تمارين التنفس واليقظة الذهنية.
- أنشطة حركية لتنشيط الدورة الدموية.
- تحفيز الإبداع عبر تغيير البيئة.
- استخدام الموسيقى والضوء في تجديد النشاط.
- تطبيقات رقمية لإدارة الاستراحات.

## الوحدة الرابعة: قياس الأثر وتحسين الأداء

- مؤشرات تقييم زيادة الإنتاجية بعد الراحة.
- تحليل البيانات الفردية والجماعية.
- تعديل الجداول بناءً على الملاحظات.
- معالجة معوقات تطبيق الاستراتيجيات.
- ضمان استدامة الممارسات الإيجابية.

## الوحدة الخامسة: التكامل المؤسسي والقيادة

- بناء ثقافة تنظيمية داعمة للاستراحات.
- تدريب الفرق على تبني الممارسات الإيجابية.
- سياسات مؤسسية لمنع الاحتراق الوظيفي.
- توثيق النتائج وعرضها على الإدارة.
- خطط عمل شخصية ومؤسسية.

## الأسئلة المتكررة:

### التسجيل في الدورة؟ ما هي المؤهلات أو المتطلبات اللازمة للمشاركين قبل

لا توجد شروط مسبقة.

### الإجمالي لساعات الدورة التدريبية؟ كم تستغرق مدة الجلسة اليومية، وما هو العدد

المدة إلى ٢٠٢٥– بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، ساعة تدريبية. راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي

## سؤال للتأمل:

المستدامة؟ الإجازات الطويلة في الحفاظ على الإنتاجية هل يمكن أن تصبح الاستراحات القصيرة بديلاً عن

## ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

توفر أدوات قياس قابلة والتطبيقات العملية الفورية، حيث لا تقتصر على تميز الدورة بدمجها الفريد بين البحث العلمي الرصين الاستراحات من "فترات توقف" إلى "استثمار للتطبيق يوميًا. على عكس الدورات التقليدية، تُعنى تقديم نظريات عامة، بل الدراسات في علم الأعصاب والإدارة، مع أمثلة من استراتيجي" في رأس المال البشري. يعكس المحتوى أحدث بتحويل يطور Center وقطاع الخدمات السريعة. يضمنBIG BEN Training بيئات عمل حقيقية مثل فرق التطوير في وادي السليكون على الاستثمار في خطة عمل مخصصة، مدعومة بتحليلات بيانات تظهر التحسن من خلال منهجيته التفاعلية أن كل مشارك التدريب ملموسًا وقابلا للتقييم. في أدائه، مما يجعل العائد