



## التدريبية: التركيز العميق لتحقيق إنجازات استثنائية في العمل الدورة

ابريل - ٠١ مايو ٢٠٢٦ ٢٧

ميونخ

(للشخص الواحد) € ٥١٠٠

Ref: #PRO2927\_188625





## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

في علم النفس إتقان التركيز العميق لتحقيق إنجازات استثنائية في " تقدم BIG BEN Training Center دورة متخصصة في إلى فرص إنجاز عبر استراتيجيات مُثبتة الإدراكي. تهدف هذه الدورة إلى تحويل التحديات العمل"، مستندة إلى أبحاث عالمية جودة كتابه " .Deep Work ستتعلم كيفية التخلص من التشتت علمياً، مثل تلك التي طورها الباحث كال نيوبورت في اليومية على تحقيق أهدافهم في المخرجات المهنية بنسبة تصل إلى ٦٠%. تم تصميم الرقمي، وبناء عادات تركيز مستدامة، ورفع فوراً. يدمج البرنامج بين دراسات الحالة من بيئات العمل عالية الضغط، مع تطبيقات عملية قابلة المحتوى لمساعدة المشاركين تحويلياً للفرق والقيادات الطامحة إلى التميز. قطاعات متنوعة وأدوات قياس التقدم، مما يجعله حللاً للتنفيذ

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المدراء التنفيذيون وقادة الفرق.
- الموظفون في المناصب الإشرافية.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة.
- موظفو القطاعات الحكومية.
- فرق التسويق والمبيعات.
- المهن الإبداعية والتقنية.
- الباحثون عن تطوير الإنتاجية الشخصية.



## القطاعات والصناعات المستهدفة:

- التكنولوجيا والبرمجيات.
- الخدمات المالية والمصرفية.
- الرعاية الصحية والمستشفيات.
- التعليم والتدريب الأكاديمي.
- الهيئات الحكومية والوزارات.
- قطاع الطاقة والصناعات الثقيلة.
- الشركات الناشئة وريادة الأعمال.

## الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- الإدارة العليا والتخطيط الاستراتيجي.
- الموارد البشرية وتطوير الموظفين.
- المبيعات والتسويق.
- البحث والتطوير.
- العمليات والخدمات اللوجستية.
- إدارة المشاريع.
- الجودة والتميز المؤسسي.

## أهداف الدورة التدريبية:

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



- المشتتة. تطبيق 0 تقنيات للتركيز العميق في بيئات العمل
- تصميم خطة شخصية لإدارة المهام المعقدة.
- قياس وتحسين معدلات الإنجاز اليومي.
- تحويل أهداف العمل إلى إنجازات ملموسة.
- إدارة التوتر عبر تمارين الانضباط الذهني.
- توظيف أدوات رقمية لدعم التركيز المستمر.

## منهجية الدورة التدريبية:

المتدربون في تمارين يدمج بين الجلسات التفاعلية ودراسات الحالة العملية تعتمد الدورة على نموذج "التعلم التطبيقي" الذي الحقيقية، مثل إدارة المشتتات الرقمية أثناء جماعية لمحاكاة تحديات التركيز في بيئات العمل من قطاعات متنوعة. سيشترك كل مشارك. تشمل Center فورية من مدربين معتمدين في BIG BEN Training الاجتماعات الافتراضية. يتم تقديم تغذية راجعة وتقنيات التأمل الوظيفي، مدعومة بأدوات قياس المنهجية أيضاً تطبيقات على نظام بومودورو المتقدم ، مع تحليل فردي لأداء الضغوط في الشركات الناشئة. القطاعات المستهدفة، مثل متطلبات التركيز في الإنتاجية. يتم تكييف المحتوى وفقاً لتحديات القطاعات الحكومية أو

## خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

### الوحدة الأولى: أسس التركيز العميق والإنجاز



- مقدمة علمية عن الدماغ والتركيز.
- تحليل معوقات الإنجاز في العمل الحديث.
- علاقة التركيز العميق بالتميز المهني.
- دراسة حالة: نجاحات قطاع التكنولوجيا.
- تمارين تشخيص مستوى التركيز الحالي.
- أدوات قياس التشتت الذهني.
- بناء خارطة الإنجازات الشخصية.

## الوحدة الثانية: استراتيجيات القضاء على التشتت

- إدارة الإشعارات الرقمية والبيئة العملية.
- تقنيات "الحماية الزمنية" للتركيز.
- نظام بومودورو المتقدم للإنتاجية.
- التعامل مع مقاطعات الاجتماعات.
- تصميم مساحات عمل معززة للتركيز.
- دراسة حالة من القطاع الصحي.
- تطبيقات على إدارة البريد الإلكتروني.

## الوحدة الثالثة: بناء عادات التركيز المستدامة

- دور الانضباط الذهني في الإنجاز.
- تحويل المهام الروتينية إلى فرص تركيز.
- الربط بين الطاقة الجسدية والتركيز.
- تمارين تنفس لاستعادة الحضور الذهني.
- أدوات تعزيز المساءلة الذاتية.
- دراسة حالة: تطبيقات في القطاع الحكومي.
- قوائم تتبع العادات اليومية.



## الوحدة الرابعة: تطبيقات عملية في بيئات العمل

- التركيز في العمل عن بُعد والفرق الافتراضية.
- إدارة المشاريع المعقدة بالتركيز المكثف.
- حل المشكلات باستراتيجيات التفكير العميق.
- تحسين جودة المخرجات في المواعيد النهائية.
- دراسة حالة: التحديات في الشركات الناشئة.
- ورشة عمل: تحليل سيناريوهات ضغط الوقت.
- تقييم أثر التركيز على الأداء المالي.

## الوحدة الخامسة: قياس التقدم والاستدامة:

- مؤشرات قياس تحسن الإنجازات.
- تطوير خطة تركيز شخصية طويلة المدى.
- آليات التكيف مع التحديات الجديدة.
- دمج التأمل في الروتين اليومي.
- ورشة: بناء نظام دعم جماعي.
- دراسة حالة: استدامة النتائج في القطاع المالي.
- جلسة تقييم نهائي وتغذية راجعة.

## 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 ٢٥٢٠- 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:

العمل الجماعي دون التضحية بالتركيز الفردي العميق؟ هل يمكن تحقيق الإنجازات الاستثنائية في بيئات

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

BIG BEN Training التطبيق العملي المباشر، من خلال منهجية "التعلم تركز هذه الدورة على التحول من النظريات إلى مع دراسات حالة من قطاعات متنوعة خصيصاً لتحديات العمل الحديث. يتميز المحتوى بدمج بالسيناريوهات" التي صممها Center تطور حلولاً قابلة للتطبيق فوراً. على عكس الدورات مثل التكنولوجيا والقطاعات الحكومية، مما يضمن بحوث علم الأعصاب الجلسات التفاعلية مصممة مهارات التركيز والإنجاز، مع خطة شخصية لكل مشارك التقليدية، تُقدم أدوات قياس كميّة لتتبع العاجلة أثناء المهام المعقدة، مما يخلق خبرة لمحاكاة الضغوط الواقعية، مثل التعامل مع الطلبات لضمان استمرارية النتائج. تدريبية فريدة تعكس تحديات العالم المهني الحقيقي.