



# العمل الحديثة الدورة التدريبية: التركيز العميق واستراتيجيات القضاء على التشتت في بيئة

سبتمبر ٢٠٢٦ ١٨ - ١٤

لشبونة

(للشخص الواحد) € ٤٤٠٠

Ref: #IS2792\_222950



## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة

BIG BEN دورة تدريبية تحدياً رئيسياً يهدف إنتاجية الأفراد والمؤسسات. في عصر التدفق المعلوماتي المستمر، أصبح التشتت كمنهجية علمية تطبيقية. مستندة إلى أبحاث متخصصة تُعد الأولى من نوعها في تعليم "التركيز تقدم" Training Center يومية قابلة للقياس. كتابه "Deep Work" تُركز الدورة على تحويل في Cal Newport العالمية مثل أعمال كال نيوبورت "العميق" أدوات مثل تقنية بومودورو بفعالية، ستتعلم كيفية تصميم بيئات عمل داعمة للانتباه، المهارات النظرية إلى ممارسات BIG تُبين علم الأعصاب والتركيز المستدام، مع تطبيقات وتحليل أنماط التشتت المؤسسي. كما ستستكشف العلاقة واستخدام مما يضمن لك الانتقال من منهجاً تكاملياً يجمع بين التأمل الواعي Center عملية في قطاعات متنوعة. يُقدم BEN Training التشتت المزمن إلى الإنجاز الاستثنائي وإدارة المشتتات الرقمية.

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة



- المدبرون التنفيذيون وقادة الفرق
- موظفو القطاعات الحكومية
- المهن الإبداعية والبحثية
- فرق العمل عن بُعد
- حديثو التخرج والمتخصصون
- أخصائيو الموارد البشرية
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع

## القطاعات والصناعات المستهدفة

- الجهات الحكومية والهيئات التنظيمية
- القطاع المالي والمصرفي
- شركات التكنولوجيا والاتصالات
- المؤسسات التعليمية والبحثية
- قطاع الرعاية الصحية
- شركات الاستشارات الإدارية

## الأقسام المؤسسية المستهدفة

- إدارة العمليات والجودة
- فرق التطوير والابتكار
- أقسام الموارد البشرية
- مراكز خدمة العملاء
- الإدارات الإشرافية
- فرق المشاريع والفرق الافتراضية



## أهداف الدورة التدريبية:

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

- تحليل مصادر التشتت الشخصية والمؤسسية
- العميق: تطبيق خمس استراتيجيات علمية لتعزيز التركيز
- تصميم بيئات عمل داعمة للانتباه المستدام
- الإلكترونية: استخدام أدوات رقمية للحد من المشتتات
- قياس تأثير التركيز على جودة المخرجات المهنية
- تطوير خطط عمل فردية لمقاومة التشتت

## منهجية الدورة التدريبية:

في أتمارين محاكاة لبيئات التحليل النظري، والتجارب التفاعلية، والتطبيق تعتمد الدورة على نموذج تعليمي ثلاثي الأبعاد: قطاعات متنوعة مثل القطاع الحكومي وشركات العمل عالية التشتت، مع تحليل حالات دراسية من العملي. سيشترك المتدربون BIG لتطوير حلول مؤسسية، وتجارب عملية لتقنيات التأمل التكنولوجية. تشمل المنهجية جلسات عصف ذهني جماعي التدريب على الإنتاجية اليومية: تغذية راجعة فردية لكل متدرب مع Training Center الواعي، وتقييمات فورية للأداء. يقدم BEN أدوات قياس تأثير



## التدريبية) خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة

### الوحدة الأولى: أسس التركيز العميق وإدارة التشتت

- تعريف التركيز العميق وأهميته الاقتصادية
- التشريح العصبي للتشتت والانتباه
- تحليل التكلفة الخفية للتشتت المؤسسي
- خرائط تدفق التركيز في الدماغ
- التشتت: دراسات حالة: قطاعات فقدت ٤٠% من إنتاجيتها بسبب
- أدوات قياس مؤشرات التشتت الفردي
- ورشة: تشخيص مصادر التشتت الشخصية

### الرقمية الوحدة الثانية: استراتيجيات مقاومة المشتتات

- إدارة التنبيهات والبريد الإلكتروني بفعالية
- تقنيات حظر المواقع المشتتة
- منهجية "الكتل الزمنية" لتجميع المهام
- تطبيق قاعدة الـ ٣٠ دقيقة للتعافي من التشتت
- تصميم مساحات العمل الرقمية المركزة
- حالات دراسية: تحول فرق العمل عن بعد
- تمرين: إعادة ضبط الإعدادات الرقمية

### الوحدة الثالثة: أدوات عملية لتعزيز الانتباه



- تقنية بومودورو المتقدمة للتطبيق المؤسسي
- تمارين التنفس والتركيز السريع
- بروتوكولات الاستراحة الذهنية الفعالة
- تطبيقات التأمل الواعي في المكاتب
- خرائط تدفق المهام المعقدة
- ورشة: بناء طقوس التركيز اليومية
- تحليل تجارب شركات سيليكون فالي

## الوحدة الرابعة: تصميم البيئات الداعمة للتركيز

- معايير الإضاءة والصوت في المساحات العمل
- تأثير الألوان على الإنتاجية الذهنية
- إعادة هندسة الاجتماعات لتقليل التشتت
- سياسات الحد من المقاطعات المؤسسية
- أدوات تخطيط المساحات الذهنية
- حالة دراسة: مقارنة بين بيئات العمل المركزة
- ورشة: تقييم بيئة العمل الحالية

## الوحدة الخامسة: نماذج قياس الأثر واستدامة المكاسب

- مؤشرات أداء التركيز الفردي والمؤسسي
- بطاقات التقييم الذاتي للتركيز
- تصميم خطط التحسين المستمر
- دمج التقنيات في الثقافة المؤسسية
- إستراتيجيات مواجهة الانتكاسات
- ورشة: بناء خطة تركيز شخصية لمدة ٩٠ يوماً
- جلسة حوكمة: سياسات مؤسسية داعمة



## 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 :

والاجتماعات؟ الهياكل الهرمية الصارمة التي تفرض تدفقاً مستمراً هل يمكن تحقيق "التركيز العميق" في المؤسسات ذات للتقارير

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



للقياس والتكيف مع والتطبيق العملي المباشر، حيث تتجاوز تقديم النصائح تتميز الدورة بدمجها الفريد بين النظرية العلمية السلوكي، تقدم أدوات مخصصة لتحليل مختلف البيئات المؤسسية. اعتماداً على أبحاث رائدة العامة إلى تصميم نماذج قابلة لتحويل المكاسب قصيرة المدى إلى عادات دائمة. التثقت على مستوى الفرد والمؤسسة، مع خارطة طريق في علم الأعصاب BIG استراتيجي وليس مجرد تدريب فردي، بدعم من دراسات التركيز على "التشخيص المؤسسي" يميزها كحل واضحة التصاعدي ومتابعة الأثر لعدة انتقال المعرفة إلى ممارسة فعالية Training Center حالة حية من قطاعات متنوعة. يضم BEN اليوماً بعد انتهاء الدورة ٩٠ عبر منهجية التقييم