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



07 - 11 ديسمبر 2026
برشلونة
5900 € (للشخص الواحد)
Ref: #IS2792_317097

## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

## الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المديرون 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:

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

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

## منهجية الدورة التدريبية:

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

# خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

## 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.
- دراسات حالة: قطاعات فقدت 40% من إنتاجيتها بسبب التشتت.
- أدوات قياس مؤشرات التشتت الفردي.
- ورشة: تشخيص مصادر التشتت الشخصية.

## الوحدة الثانية: استراتيجيات مقاومة المشتتات الرقمية

- إدارة التنبيهات والبريد الإلكتروني بفعالية.
- تقنيات حظر المواقع المشتتة.
- منهجية "الكتل الزمنية" لتجميع المهام.
- تطبيق قاعدة الـ 20 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 90 يومًا.
- جلسة حوكمة: سياسات مؤسسية داعمة.

## الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة.

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

تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام، بمعدل يومي يتراوح بين 4 إلى 5 ساعات، تشمل فترات راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي المدة إلى 20-25 ساعة تدريبية.

## سؤال للتأمل:

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

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

تتميز الدورة بدمجها الفريد بين النظرية العلمية والتطبيق العملي المباشر، حيث تتجاوز تقديم النصائح العامة إلى تصميم نماذج قابلة للقياس والتكيف مع مختلف البيئات المؤسسية. اعتماداً على أبحاث رائدة في علم الأعصاب السلوكي، تقدم أدوات مخصصة لتحليل التشتت على مستوى الفرد والمؤسسة، مع خارطة طريق واضحة لتحويل المكاسب قصيرة المدى إلى عادات دائمة. التركيز على "التشخيص المؤسسي" يميزها كحل استراتيجي وليس مجرد تدريب فردي، بدعم من دراسات حالة حية من قطاعات متنوعة. يضمن BIG BEN Training Center انتقال المعرفة إلى ممارسة فعلية عبر منهجية التقييم التصاعدي ومتابعة الأثر لمدة 90 يوماً بعد انتهاء الدورة.