الدورة التدريبية: إدارة الوقت وتحديد الأولويات لتعزيز الإنتاجية المهنية



09 - 13 نوفمبر 2026
شرم الشيخ
4100 € (للشخص الواحد)
Ref: #IS5428_419079

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تهدف هذه الدورة التدريبية المبتكرة إلى تمكين المهنيين من تحويل تحديات إدارة الوقت إلى فرص نمو ملموسة. يستند المحتوى إلى أبحاث حديثة في علم الإنتاجية، بما في ذلك أعمال ديفيد آلان (David Allen) في منهجية "Getting Things Done". يقدم BIG BEN Training Center رحلة تدريبية شاملة تبدأ بتشخيص معوقات الإنجاز وتنتهي بتطبيق خطط زمنية قابلة للقياس. ستتعلم كيفية تمييز المهام الحرجة باستخدام مصفوفة الأولويات، وتصميم أنظمة يومية تتكيف مع طبيعة عملك، وتحويل الضغوط إلى محركات للإبداع. الدورة تُدمج دراسات حالة من قطاعات متنوعة مثل الصحة والتجارة، مع تمارين محاكاة تُطبّق على مشاكلك الواقعية.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المديرين التنفيذيين وقادة الفرق.
- الموظفين الإداريين في القطاعين الحكومي والخاص.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة.
- الموظفين الجدد في سوق العمل.
- المهنيين العاملين بنظام العمل عن بُعد.
- موظفي الدعم الفني والإشرافي.
- العاملين في قطاعات الخدمات المكثفة وقتياً.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- الجهات الحكومية والهيئات التنظيمية.
- القطاع الصحي والمستشفيات.
- المؤسسات التعليمية والجامعات.
- الشركات التقنية ومراكز التطوير.
- مؤسسات التجارة والتجزئة.
- البنوك وشركات التأمين.
- شركات الاتصالات والخدمات اللوجستية.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- الإدارة العليا والتخطيط الاستراتيجي.
- الموارد البشرية وتطوير الكوادر.
- خدمة العملاء والدعم الفني.
- المبيعات والتسويق.
- العمليات والإنتاج.
- المشاريع والجودة.
- البحث والتطوير.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تحليل وتصنيف المهام باستخدام معايير الأهمية والعجلة.
- تصميم خطط زمنية أسبوعية قابلة للتطبيق.
- تطبيق تقنيات الحد من التسويف والمشتتات.
- توظيف أدوات رقمية لتنظيم المهام والمشاريع.
- توظيف إستراتيجيات التفويض الفعال.
- قياس وتحسين مؤشرات الإنتاجية الشخصية.
- مواءمة الأولويات الفردية مع الأهداف المؤسسية.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد الدورة على نموذج التعلم التطبيقي المدمج، حيث يدمج BIG BEN Training Center بين الجلسات التفاعلية وورش العمل التشاركية. يتم تقديم كل مفهوم عبر دراسات حالة حية من قطاعات المشاركين، يليها تمارين محاكاة باستخدام سيناريوهات واقعية مثل إدارة الأزمات الزمنية في المشاريع. يشمل التدريب تحليلًا فرديًا لأنماط إهدار الوقت باستخدام أدوات تشخيصية معتمدة، مع مناقشات جماعية لتطوير حلول مخصصة. يُختتم كل يوم بتغذية راجعة فورية وتصميم خطة عمل شخصية.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: أساسيات إدارة الوقت الفعال

- مفاهيم الإنتاجية وهدر الوقت في بيئات العمل الحديثة.
- التشخيص الذاتي لمصادر تسرب الوقت.
- العلاقة بين الضغط النفسي وسوء التنظيم الزمني.
- معايير تقييم فعالية الأنظمة الزمنية.
- دراسات حالة: أخطاء شائعة في قطاعات حكومية وخاصة.
- تطبيق عملي: تحليل جدول أسبوعي نموذجي.
- أدوات القياس الأولية للإنجاز اليومي.

الوحدة الثانية: التخطيط الاستراتيجي وتحديد الأولويات

- هرمية الأهداف الذكية (SMART) والرؤية طويلة المدى.
- مصفوفة أيزنهاور: تصنيف المهام حسب الأهمية والعجلة.
- تقنية "الأكل الضفدعي" لمعالجة المهام الصعبة.
- مواءمة الأولويات الشخصية مع المؤسسية.
- تطبيقات على تحديات القطاع الصحي.
- تمرين: إعادة هيكلة قائمة مهام باستخدام المصفوفة.
- تصميم خرائط زمنية للمشاريع المتوسطة.

الوحدة الثالثة: معالجة التسويف وإدارة المشتتات

- الأسباب النفسية وراء المماطلة المهنية.
- استراتيجيات كسر حلقة التأجيل.
- إدارة التنبيهات الرقمية والبريد الإلكتروني.
- تقنيات التركيز العميق (Deep Work).
- نموذج بومودورو للتغلب على التشتت.
- دراسة حالة: تحدي العمل عن بُعد في الشركات التقنية.
- بناء نظام محفزات ذاتية للإنجاز.

الوحدة الرابعة: أدوات وتقنيات متقدمة

- منصات إدارة المهام (Trello، Asana) للتخطيط التعاوني.
- تقنيات التفويض الفعال ومراقبة التقدم.
- إدارة الاجتماعات عبر نموذج أجندة زمنية.
- معالجة المهام المتكررة عبر الأتمتة.
- موازنة المهام الروتينية والإبداعية.
- تطبيق عملي: تصميم نظام رقمي متكامل.
- مقاييس تقييم كفاءة الأدوات المستخدمة.

الوحدة الخامسة: التطبيق المؤسسي والاستدامة

- دمج أنظمة إدارة الوقت في الثقافة المؤسسية.
- آليات المتابعة والتقييم الدوري.
- التكيف مع الطوارئ وإعادة ترتيب الأولويات.
- حلول ناجحة من قطاعات لوجستية.
- ورشة: بناء خطة زمنية سنوية.
- معايير قياس العائد على الاستثمار الزمني.
- التحديث الدوري للأنظمة حسب التطور الوظيفي.

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 أقصى إنتاجية دون التضحية بالتوازن بين الحياة الشخصية والمهنية، وكيف توازن بينهما في ظل ضغوط العمل غير المتوقعة؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تركز هذه الدورة على التحول من النظريات العامة إلى حلول سياقية تُطبق مباشرة في بيئة عمل المتدرب. يتميز منهج BIG BEN Training Center بالربط بين التحديات الزمنية والثقافة المؤسسية، مع تقديم أدوات قابلة للتخصيص حسب طبيعة كل قطاع. على عكس البرامج التقليدية، ندمج تحليلًا سلوكيًا عميقًا لتعديل العادات بدلاً من الاعتماد على القوالب الجاهزة. تم تطوير المحتوى عبر بحوث ميدانية في بيئات العمل العربية، مما يضمن معالجة تحديات مثل كثرة الاجتماعات غير المنتجة في المؤسسات الحكومية، أو إدارة التوقعات في الشركات العائلية. النتاج النهائي هو خطة عمل شخصية ترصد مؤشرات الإنجاز وتتكيف مع التغيرات المهنية المستقبلية.