الدورة التدريبية: التركيز العميق لتحقيق إنجازات استثنائية في العمل



07 - 11 ديسمبر 2026
طوكيو
5800 € (للشخص الواحد)
Ref: #PRO2927_309615

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم BIG BEN Training Center دورة متخصصة في "إتقان التركيز العميق لتحقيق إنجازات استثنائية في العمل"، مستندة إلى أبحاث عالمية في علم النفس الإدراكي. تهدف هذه الدورة إلى تحويل التحديات اليومية إلى فرص إنجاز عبر استراتيجيات مُثبتة علميًا، مثل تلك التي طورها الباحث كال نيوبورت في كتابه "Deep Work". ستتعلم كيفية التخلص من التشتت الرقمي، وبناء عادات تركيز مستدامة، ورفع جودة المخرجات المهنية بنسبة تصل إلى 60%. تم تصميم المحتوى لمساعدة المشاركين على تحقيق أهدافهم في بيئات العمل عالية الضغط، مع تطبيقات عملية قابلة للتنفيذ فورًا. يدمج البرنامج بين دراسات الحالة من قطاعات متنوعة وأدوات قياس التقدم، مما يجعله حلًا تحويليًا للفرق والقيادات الطامحة إلى التميز.

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:

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

- تطبيق ٥ تقنيات للتركيز العميق في بيئات العمل المشتتة.
- 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:

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

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:

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

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

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