الدورة التدريبية: استراتيجيات الاستراحات المخططة لتعزيز الإنتاجية الإبداعية والمهنية



09 - 13 نوفمبر 2026
طوكيو
5800 € (للشخص الواحد)
Ref: #PRO6176_309884

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم الدورة التدريبية: استراتيجيات الاستراحات المخططة لتعزيز الإنتاجية الإبداعية والمهنية رؤيةً علميةً وعمليةً لتحويل فترات الراحة إلى محركات للإنجاز. تستند المفاهيم إلى أبحاث عالمية، مثل دراسات البروفيسور "ك. أندرس إريكسون" في علم النفس الأدائي، التي أثبتت أن الاستراحات المجدولة تعزز التركيز بنسبة 30%. يقدم BIG BEN Training Center منهجًا متكاملًا يجمع بين علم الأعصاب وإدارة الوقت، مصممًا خصيصًا لمواجهة تحديات الإرهاق الوظيفي. سيتعلم المشاركون كيفية تصميم جداول استراحات ذكية تتوافق مع إيقاعات الساعة البيولوجية، وتحويل الدقائق القصيرة إلى فرص لاستعادة النشاط ورفع الكفاءة. الدورة تُعد من الصفر إلى الواحد، حيث تبدأ بتأسيس المفاهيم النظرية، ثم الانتقال إلى التطبيقات العملية القابلة للقياس، مما يضمن تحقيق تحول ملموس في بيئات العمل المتنوعة.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- المدراء التنفيذيون وقادة الفرق.
- المصممين والمطورين والكتاب المحترفون.
- فرق التسويق والإبداع في الشركات.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الناشئة.
- موظفي القطاعات ذات الضغوط العالية.
- مديري الموارد البشرية وتطوير الأداء.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- شركات التكنولوجيا ومراكز التطوير البرمجي.
- وكالات الإعلان والتسويق الرقمي.
- المؤسسات الإعلامية وشركات الإنتاج.
- القطاع الصحي والمستشفيات.
- المؤسسات التعليمية والبحثية.
- الهيئات الحكومية ومراكز الخدمة العامة.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة الابتكار والبحث والتطوير.
- فرق المشاريع ومراقبة الجودة.
- أقسام الموارد البشرية وتطوير الموظفين.
- وحدات التسويق والمبيعات.
- الإدارات التنفيذية والتخطيط الاستراتيجي.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تصميم جداول استراحات مخصصة وفقًا لطبيعة العمل.
- تطبيق تقنيات استعادة الطاقة خلال دقائق محدودة.
- قياس تأثير الاستراحات على جودة المخرجات الإبداعية.
- توظيف مبادئ علم النفس الإيجابي لتعزيز المرونة الذهنية.
- منع الاحتراق الوظيفي عبر إدارة متوازنة للجهد والراحة.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد الدورة على نموذج تعليمي تفاعلي يجمع بين المحاضرات القصيرة، وورش العمل التطبيقية، وتحليل دراسات الحالة الواقعية من قطاعات متنوعة. سيشارك المتدربون في تمارين محاكاة لبيئات العمل عالية الضغط، وتصميم خطط استراحات مخصصة لفريقهم، مع تلقي تغذية راجعة فورية. يستخدم BIG BEN Training Center تقنيات التعلم النشط مثل العصف الذهني الجماعي، وجلسات التغذية الراجعة 360 درجة، وتطبيقات رقمية لمتابعة التقدم. كل جلسة تتضمن أنشطة عملية لقياس الفروق في الأداء قبل وبعد تطبيق استراتيجيات الاستراحة، مما يعزز الربط بين النظرية والتطبيق.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: الأسس العلمية للاستراحات والإنتاجية

- نظريات علم الأعصاب المتعلقة بالتركيز والإرهاق.
- دراسات عالمية حول أثر الاستراحات القصيرة.
- تحليل إيقاعات الساعة البيولوجية وعلاقتها بالإبداع.
- مقارنة بين نماذج العمل المستمر والعمل المتقطع.
- تقييم ذاتي لمستويات الطاقة اليومية.

الوحدة الثانية: تصميم جدول الاستراحات المثالي

- معايير توقيت الاستراحات وفقًا لنوع المهام.
- أدوات قياس فعالية فترات الراحة.
- تكامل استراتيجيات "بومودورو" مع الاستراحات الإبداعية.
- تمارين تجديد الطاقة في 5 دقائق.
- حالات دراسية لقطاعات مختلفة.

الوحدة الثالثة: تقنيات الاستراحة الفعالة

- تمارين التنفس واليقظة الذهنية.
- أنشطة حركية لتنشيط الدورة الدموية.
- تحفيز الإبداع عبر تغيير البيئة.
- استخدام الموسيقى والضوء في تجديد النشاط.
- تطبيقات رقمية لإدارة الاستراحات.

الوحدة الرابعة: قياس الأثر وتحسين الأداء

- مؤشرات تقييم زيادة الإنتاجية بعد الراحة.
- تحليل البيانات الفردية والجماعية.
- تعديل الجداول بناءً على الملاحظات.
- معالجة معوقات تطبيق الاستراتيجيات.
- ضمان استدامة الممارسات الإيجابية.

الوحدة الخامسة: التكامل المؤسسي والقيادة

- بناء ثقافة تنظيمية داعمة للاستراحات.
- تدريب الفرق على تبني الممارسات الإيجابية.
- سياسات مؤسسية لمنع الاحتراق الوظيفي.
- توثيق النتائج وعرضها على الإدارة.
- خطط عمل شخصية ومؤسسية.

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 أن تصبح الاستراحات القصيرة بديلاً عن الإجازات الطويلة في الحفاظ على الإنتاجية المستدامة؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تميز الدورة بدمجها الفريد بين البحث العلمي الرصين والتطبيقات العملية الفورية، حيث لا تقتصر على تقديم نظريات عامة، بل توفر أدوات قياس قابلة للتطبيق يوميًا. على عكس الدورات التقليدية، تُعنى بتحويل الاستراحات من "فترات توقف" إلى "استثمار استراتيجي" في رأس المال البشري. يعكس المحتوى أحدث الدراسات في علم الأعصاب والإدارة، مع أمثلة من بيئات عمل حقيقية مثل فرق التطوير في وادي السليكون وقطاع الخدمات السريعة. يضمن BIG BEN Training Center من خلال منهجيته التفاعلية أن كل مشارك يطور خطة عمل مخصصة، مدعومة بتحليلات بيانات تظهر التحسن في أدائه، مما يجعل العائد على الاستثمار في التدريب ملموسًا وقابلًا للتقييم.