الدورة التدريبية: الإنتاجية الرقمية وتقنيات إدارة التركيز للموظفين



08 - 12 نوفمبر 2026

دبي

4800 € (للشخص الواحد)

Ref: #PRO6569_392202

مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

تقدم الدورة التدريبية في إتقان الإنتاجية الرقمية وتقنيات إدارة التركيز للموظفين المحترفين حلاً شاملاً لتحديات العصر الرقمي. صممها خبراء BIG BEN Training Center وفق أحدث الدراسات الأكاديمية بما فيها أبحاث الدكتورة غلوريا مارك في الإلهاء الرقمي. تركز على تحويل المشاركين من مستهلكين سلبيين للتكنولوجيا إلى قادة منتجين عبر منهج "الصفر إلى الواحد" الذي يدمج بين المبادئ العلمية والتطبيقات العملية. تتعمق في استراتيجيات إدارة الانتباه، وتحسين كفاءة الفرق الافتراضية، وتصميم بيئات عمل خالية من التشتت. يقدم BIG BEN Training Center أدوات قياس أداء مخصصة تمكن المؤسسات من تحقيق قفزة نوعية في مؤشرات الإنتاجية مع الحفاظ على الصحة الذهنية للفرق. تشمل الدورة نماذج عالمية مثل "العمل العميق" لكالف نيوبورت وتقنيات التعافي الرقمي التي تخفض معدلات الاحتراق الوظيفي.

الفئات المستهدفة / هذه الدورة التدريبية مناسبة لـ:

- مديرو الأقسام والإدارات.
- موظفو العمل عن بُعد والمكاتب الهجينة.
- قادة الفرق الرقمية والمشاريع.
- موظفو الدعم الفني ومراكز الخدمة.
- المستشارون الإداريون ومدربو الشركات.
- موظفو الموارد البشرية والتطوير التنظيمي.
- المهنيون في قطاعات التكنولوجيا والابتكار.

القطاعات والصناعات المستهدفة:

- شركات التقنية ومراكز التطوير البرمجي.
- المؤسسات المالية وشركات التأمين.
- القطاع الصحي والمستشفيات.
- شركات الاتصالات ومراكز البيانات.
- الهيئات الحكومية والوزارات.
- شركات الخدمات اللوجستية.
- المؤسسات التعليمية والجامعات.

الأقسام المؤسسية المستهدفة:

- إدارة العمليات والجودة.
- أقسام الموارد البشرية والتطوير الوظيفي.
- فرق المبيعات والتسويق الرقمي.
- مراكز خدمة العملاء والدعم الفني.
- إدارات التخطيط الاستراتيجي.
- فرق البحث والتطوير.
- وحدات التحول الرقمي.

أهداف الدورة التدريبية:

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

- تطبيق تقنيات العمل العميق لتعزيز التركيز.
- تصميم بيئات عمل رقمية خالية من التشتت.
- إدارة البريد الإلكتروني والاجتماعات الافتراضية بفعالية.
- استخدام أدوات قياس الإنتاجية الذاتية والفريقية.
- تنفيذ استراتيجيات التعافي الرقمي.
- تحليل مؤشرات الاحتراق الوظيفي وعلاجها.
- دمج مبادئ الصحة الرقمية في السياسات المؤسسية.

منهجية الدورة التدريبية:

تعتمد منهجية BIG BEN Training Center على التكامل بين المحاضرات التفاعلية وورش العمل التطبيقية. تشمل جلسات تمثيل الأدوار لإدارة التشتت في الاجتماعات الافتراضية، وتحليل دراسات حالة حية من قطاعات المشاركين. يتم تصميم تمارين جماعية لمحاكاة تحديات مثل تدفق البريد الإلكتروني المكثف أو إدارة المشاريع في البيئات الرقمية المعقدة. يوفر المدربون تغذية راجعة فورية على خطط الإنتاجية الشخصية للمتدربين، مع تطبيق مقاييس الأداء في الوقت الفعلي. تركز الجلسات على حلول قابلة للتطبيق فورًا، مدعومة بأطر علمية مثل منهجية "التعامل مع التعددية المهام" لجامعة كاليفورنيا. تضمن الأنشطة التفاعلية نقل الخبرات بين المشاركين من قطاعات متنوعة لتعزيز الابتكار في حلول الإنتاجية.

خريطة المحتوى التدريبي (محاور الدورة التدريبية):

الوحدة الأولى: أساسيات الإنتاجية الرقمية الحديثة

- مقدمة في تحدي الإلهاء الرقمي.
- الفرق بين الكفاءة والإنتاجية الحقيقية.
- معايير قياس الأداء الفردي والمؤسسي.
- تأثير التكنولوجيا على الصحة الذهنية.
- نظريات إدارة الانتباه في العصر الرقمي.
- أدوات تشخيص عادات العمل الرقمية.
- دراسة حالة: تكاليف التبديل بين المهام.

الوحدة الثانية: استراتيجيات إدارة التركيز

- تقنيات العمل المنعزل (Deep Work).
- تصميم جداول زمنية مقاومة للتشتت.
- تطبيقات طريقة بومودورو المتقدمة.
- إدارة الإشعارات والانقطاعات الرقمية.
- تمارين بناء التحمل الذهني.
- نماذج التعافي الرقمي اليومي.
- ورشة عمل: بناء طقوس التركيز الشخصية.

الوحدة الثالثة: إدارة الأدوات الرقمية بذكاء

- تحسين استخدام البريد الإلكتروني والمحادثات.
- أدوات تنظيم المهام والمشاريع الرقمية.
- إستراتيجيات ترشيد الاجتماعات الافتراضية.
- دمج الذكاء الاصطناعي لتحسين الإنتاجية.
- معايير اختيار الأدوات الرقمية.
- إدارة الفضاءات السحابية والمستندات.
- حلقة نقاش: التحديات الأمنية والانتاجية.

الوحدة الرابعة: إنتاجية الفرق والقيادة الرقمية

- تصميم سياسات العمل الرقمي الفعالة.
- قياس إنتاجية الفرق عن بُعد.
- نماذج تحفيز الأداء في البيئات الافتراضية.
- إستراتيجيات منع الاحتراق الوظيفي.
- توازن الحياة العملية في الفرق الرقمية.
- أدوات الرقابة الإنتاجية (Productivity Tracking).
- دراسة حالة: ثقافة الإنتاجية في الشركات التقنية.

الوحدة الخامسة: التحول المستدام للإنتاجية

- تطوير خطط الإنتاجية الشخصية.
- آليات المتابعة والتقييم الذاتي.
- التكيف مع تقلبات بيئات العمل الهجينة.
- دمج الصحة الرقمية في السياسات المؤسسية.
- معايير تحديث سياسات العمل المرن.
- نموذج تقييم المهارات الرقمية المستمر.
- جلسة تخطيط: بناء خارطة طريق مؤسسية.

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 إنتاجية رقمية مستدامة دون إعادة هندسة العلاقة النفسية بين الإنسان وأدوات التكنولوجيا؟

ما الذي يميز هذه الدورة عن غيرها من الدورات؟

تميزها ثلاث ركائز: أولاً، منهجية التطبيق الفوري عبر تصميم خطط إنتاجية شخصية قابلة للتنفيذ بدءاً من اليوم الأول. ثانياً، الدمج بين الأطر الأكاديمية الرصينة (كأبحاث الإلهاء الرقمي) وحلول المؤسسات الرائدة في سياقات عربية. ثالثاً، التركيز على القياس الكمي عبر أدوات تحليل إنتاجية تقدم رؤى ملموسة في تقليل وقت المهام الحرجة بنسبة 30% وتعزيز فترات التركيز العميق. تستند الحالات العملية إلى تحديات حقيقية في البيئات المؤسسية المحلية، مع توفير أطر تكيفية للقطاعات الحكومية والخاصة على حد سواء، مما يضمن انتقالاً سلساً من النظرية إلى الممارسة الفعلية دون الاعتماد على أدوات تجارية محددة.