



## للموظفين الدورة التدريبية: الإنتاجية الرقمية وتقنيات إدارة التركيز

يوليو ٢٠٢٦ ٢٣ - ١٩

المنامة

(للشخص الواحد) € ٤٧٠٠

Ref: #PRO6569\_36606



## مقدمة الدورة التدريبية / لمحة عامة:

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

## 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:

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

- تطبيق تقنيات العمل العميق لتعزيز التركيز.
- تصميم بيئات عمل رقمية خالية من التشتت.
- بفعالية، إدارة البريد الإلكتروني والاجتماعات الافتراضية
- 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:



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

## 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 والإنتاجية.

## 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 المرنة.
- نموذج تقييم المهارات الرقمية المستمر.
- جلسة تخطيط: بناء خارطة طريق مؤسسية.

## الأسئلة المتكررة:

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

لا توجد شروط مسبقة.

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

المدة إلى ٢٠-٢٥ بمعدل يومي يتراوح بين ٤ إلى ٥ ساعات، تشمل فترات تمتد هذه الدورة التدريبية على مدار خمسة أيام،

ساعة تدريبية. راحة وأنشطة تفاعلية، ليصل إجمالي



## سؤال للتأمل:

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

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

ثانياً، الدمج بين الأطر عبر تصميم خطط إنتاجية شخصية قابلة للتنفيذ بدءاً تميزها ثلاث ركائز: أولاً، منهجية التطبيق الفوري رؤى المؤسسات الرائدة في سياقات عربية. ثالثاً، التركيز الأكاديمية الرصينة (كأبحاث الإلهاء الرقمي) وحلول من اليوم الأول. العميق. تستند الحالات ملموسة في تقليل وقت المهام الدرجة بنسبة ٣٠% على القياس الكمي عبر أدوات تحليل إنتاجية تقدم من المحلية، مع توفير أطر تكيفية للقطاعات الحكومية العملية إلى تحديات حقيقية في البيئات المؤسسية وتعزيز فترات التركيز أدوات تجارية محددة. النظرية إلى الممارسة الفعلية دون الاعتماد على والخاصة على حد سواء، مما يضمن انتقالاً سلساً