MERCURY

# الإنتاجية الشخصية الفعالة

7 – 11 فبراير 2027

لشبونة (البرتغال)



Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

# الإنتاجية الشخصية الفعالة

**المرجع:** 187221_120140 **التاريخ:** 7 – 11 فبراير 2027 **المكان:** لشبونة (البرتغال) **الرسوم:** Euro 5600

## مقدمة:

إن الإنتاجية الشخصية الفعالة تمثل حجر الأساس لتحقيق النجاح المهني والشخصي. تهدف دورة الإنتاجية الشخصية الفعالة، إلى تمكين المشاركين من اكتساب مهارات إدارة الوقت الفعّالة وتنظيم الوقت لتحقيق نتائج ملموسة في العمل والحياة اليومية. سوف نتعرف على أساليب تحسين الأداء الشخصي، وطرق تعزيز التركيز والإنتاجية من خلال استراتيجيات عملية وقابلة للتطبيق. سيتمكن المشاركون من تحديد الأولويات بفعالية، ووضع خطط واضحة لتحقيق أهدافهم باستخدام التخطيط الشخصي.

كما ستتناول هذه الدورة التدريبية في الإنتاجية الشخصية الفعالة، أهمية التحفيز الذاتي في تعزيز الأداء وإحداث تأثير إيجابي في بيئة العمل. ستزود المشاركين بمهارات مهارات إدارة الذات واستراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية، وتطبيق تقنيات إدارة الوقت الفعّالة في مهامهم اليومية. في نهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون لدى المشاركين القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية وتحسين طرق تحسين الأداء الشخصي في العمل بفعالية وكفاءة.

## الفئات المستهدفة:

تستهدف دورة الإنتاجية الشخصية الفعالة، الفئات والمحترفين الذين يسعون لاكتساب المعرفة والمهارات:

- الموظفون الراغبون في زيادة الإنتاجية الشخصية.
- القادة والمديرون الراغبون في تعزيز مهارات إدارة الذات للقيادة الفعّالة.
- المهنيون الذين يسعون لإتقان إدارة الوقت الفعّالة.
- الأفراد الراغبون في تطوير التركيز والإنتاجية في حياتهم العملية.
- العاملون في بيئات تتطلب تحقيق الأهداف الشخصية بشكل منتظم.
- الراغبون في تعلم تحديد الأولويات بطريقة علمية وفعالة.
- كل من يسعى لتحسين تحفيز الذات وتطوير التخطيط الشخصي.

## أهداف الدورة التدريبية:

في نهاية هذا البرنامج التدريبي في الإنتاجية الشخصية الفعالة، سيكون المشاركون قادرين على:

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

- تمكين المشاركين من تحمل المسؤولية الشخصية الكاملة عن حياتهم المهنية.
- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية باستخدام استراتيجيات واضحة ومحددة.
- تنمية مهارات تنظيم الوقت لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- صقل مهارات مهارات إدارة الذات لتعزيز الأداء والكفاءة اليومية.
- تعلم استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية من خلال أساليب عملية قابلة للتطبيق.
- اكتساب قدرة على تحديد الأولويات بفعالية لتسريع الإنجاز وتحسين النتائج.
- تعزيز التحفيز الذاتي لمواجهة التحديات المهنية اليومية بنجاح.
- تطوير تقنيات إدارة الوقت الفعّالة لضمان الاستخدام الأمثل للموارد.
- تطبيق طرق تحسين الأداء الشخصي في العمل لتعزيز القيمة المضافة في المؤسسة.
- اكتساب مهارات التخطيط الشخصي لتوجيه الجهود نحو النتائج الملموسة.
- تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بسرعة وكفاءة.
- اكتساب مهارات التفويض الفعّال وإدارة المشاريع الصغيرة لتعزيز الإنتاجية الجماعية.
- تحسين التركيز والإنتاجية من خلال استراتيجيات علمية وتقنيات مثبتة.
- تطوير فهم عميق لأهمية أساليب تنظيم الوقت لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

## الكفاءات المستهدفة:

سيكتسب المشاركون الكفاءات التالية من خلال برنامج الإنتاجية الشخصية الفعالة:

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

- القدرة على تحمل المسؤولية الكاملة عن الإنجازات الشخصية والمهنية.
- مهارة تحديد الأولويات بشكل استراتيجي وفعال.
- امتلاك مهارات إدارة الذات للقيادة الفعّالة في أي موقع وظيفي.
- القدرة على تطبيق تقنيات إدارة الوقت الفعّالة في المهام اليومية.
- تحسين التركيز والإنتاجية من خلال أدوات عملية.
- اكتساب مهارات التخطيط الشخصي وإعداد الخطط قصيرة وطويلة المدى.
- تعزيز التحفيز الذاتي للتفوق في بيئة العمل.
- القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات بشكل مستقل.
- مهارة تطبيق استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية في مشاريع العمل.
- فهم كيفية تحسين الأداء الشخصي لرفع جودة العمل.
- القدرة على تطبيق أساليب تنظيم الوقت لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- تنمية مهارات التواصل والتعاون الفعّال ضمن فرق العمل.

## دراسة سيناريوهات:

في تدريب الإنتاجية الشخصية الفعالة، سيطور المشاركون قدراتهم من خلال دراسة السيناريوهات التالية:

- دراسة حالة حول إدارة وقت فريق عمل لتحقيق هدف محدد.
- سيناريو تطبيقي لتحديد الأولويات في مهام يومية متشابكة.
- تحليل موقف يحتاج إلى تحفيز ذاتي لإنجاز مهام صعبة.
- نموذج لحل نزاعات فريق باستخدام مهارات التخطيط الشخصي.
- تطبيق استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية على مشروع محدد.
- تمرين لإدارة الوقت في بيئة عمل مزدحمة.
- دراسة حالة لتعزيز مهارات إدارة الذات في موقع قيادي.
- محاكاة عملية لتقييم تحسين الأداء الشخصي للفريق.
- سيناريو للتفاوض على نتائج رابح-رابح باستخدام التركيز والإنتاجية.
- تحليل تجربة نجاح شخصية باستخدام أساليب تنظيم الوقت لتحقيق التوازن.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

# محتوى الدورة:

## الوحدة الأولى: المسؤولية الشخصية وتحمل النتائج:

- تعلم معنى المسؤولية الشخصية وأهميتها في النجاح.
- فهم مفهوم "ملكية النتائج" وتأثيرها على الأداء الشخصي.
- تحديد كيفية تجنب الأعذار وتحمل المسؤولية عن أفعالك.
- تقييم استعدادك لقبول المسؤولية الكاملة.
- التعرف على العلاقة بين التحفيز الذاتي وتحمل المسؤولية.
- فهم الحرية والقوة الناتجة عن قبول المسؤولية.
- تطبيق خطوات عملية لتعزيز القدرة على التحكم في النتائج.
- تحليل تأثير السلوك الشخصي على النتائج الفردية والجماعية.
- تعلم استراتيجيات مهارات إدارة الذات لتطبيقها يوميًا.

## الوحدة الثانية: الإنتاجية الشخصية وإظهار القيمة المضافة:

- تعلم إدارة الوقت الفعّالة لتحقيق أقصى استفادة من اليوم.
- استخدام تقنيات إدارة الوقت الفعّالة لتحديد الأولويات.
- إعداد أهداف S.M.A.R.T لتحسين الأداء الشخصي.
- تعلم مهارات التخطيط الشخصي وإدارة المشاريع الصغيرة.
- تعزيز التركيز والإنتاجية في المهام اليومية.
- تحسين جودة الاجتماعات من خلال المشاركة الفعالة.
- اكتساب استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية.
- تطبيق أساليب بسيطة لزيادة الإنتاجية اليومية.
- دراسة تأثير تحسين الأداء الشخصي على النجاح الوظيفي.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## الوحدة الثالثة: حل النزاعات والتفاوض بفعالية:

- التعرف على أنواع النزاعات وتأثيرها على الإنتاجية الشخصية.
- تعلم خمسة أساليب لإدارة النزاع وحل المشكلات.
- تطبيق نموذج ثلاثي الخطوات لحل النزاعات.
- ممارسة أساليب التحفيز الذاتي أثناء التعامل مع الصراعات.
- تعزيز مهارات التفاوض للوصول إلى نتائج رابح-رابح.
- تعلم تعديل أسلوب الصراع الشخصي.
- تطوير مهارات التواصل الفعال في مواقف النزاع.
- تحليل سيناريوهات نزاع واقعية لتطبيق الحلول.

## الوحدة الرابعة: العمل الجماعي للأداء العالي:

- فهم مفهوم الفريق وأهميته في تحقيق تحقيق الأهداف الشخصية.
- تحديد عناصر فرق الأداء العالي.
- التعرف على أنواع الفرق المختلفة ووظائفها.
- تعلم مراحل تطوير الفريق وتحسين ديناميكيات المجموعة.
- اكتشاف أساليب تعزيز التعاون بين أعضاء الفريق.
- تحسين مهارات مهارات إدارة الذات للقيادة الفعالة ضمن الفريق.
- تطبيق تقنيات تنظيم الوقت أثناء العمل الجماعي.
- تطوير القدرة على اتخاذ القرارات ضمن الفريق.
- دراسة تأثير العمل الجماعي على تحسين الأداء الشخصي.

## الوحدة الخامسة: المبادرة والقيادة الفعالة:

- فهم أهمية المبادرة في تطوير الإنتاجية الشخصية.
- تعلم كيف تظهر القيادة من موقعك الحالي.
- اكتساب مهارات التخطيط الشخصي لتوجيه المشاريع.
- تطوير سلوكيات القيادة الفعالة التي يمكن تطبيقها فورًا.
- تعلم متى وكيف تقود زملائك في المشاريع.
- تحسين مهارات إدارة الذات لإظهار القيمة القيادية.
- تعلم مهارات التفويض للفرق الصغيرة وغير المدراء.
- تحليل فرص القيادة داخل المنظمة وتطبيق استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية.
- تعزيز التركيز والإنتاجية في سياق المبادرة الشخصية.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## خلاصة وتوصيات الدورة التدريبية:

تعتبر هذه الدورة حجر الأساس لتعزيز الإنتاجية الشخصية وتحقيق تحقيق الأهداف الشخصية. اكتساب مهارات إدارة الذات وتنظيم الوقت يضمن نجاح الفرد في بيئة العمل. تطبيق استراتيجيات زيادة الإنتاجية الشخصية وتقنيات إدارة الوقت الفعالة يحسن الأداء ويعزز التوازن بين العمل والحياة. ينصح بممارسة المهارات المكتسبة بشكل مستمر لتحقيق أفضل الممارسات لتحقيق الإنتاجية الشخصية.