



المهارات الشخصية وتطوير الذات

تعزير الإنتاجية الشخصية

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي لتطوير أساليب المشاركين في إدارة الذات، وتحقيق إنجاز مستدام يتماشى مع "بوست" تقدم الأهداف المهنية والشخصية.

يمنح البرنامج المشاركين أدوات عملية لتحديد الأولويات، التخلص من مضيعات الوقت، وتطوير نظام يومي شخصي يعزز التركيز ويقلل من الإرهاق، كما يعالج تحديات الإنتاجية الواقعية مثل التسويف، تعدد المهام، والانشغال غير المنتج، ويقدم بدائل علمية ومجربة لتحفيز الإنجاز دون التضحية بالصحة النفسية أو جودة الحياة.

Target Audience

- جميع المحترفين الراغبين في تطوير تنظيمهم الذاتي وإنتاجيتهم بشكل فعال.

Learning Objectives

- فهم مفهوم الإنتاجية الشخصية وأثرها على النجاح المهني.
- تحديد الأولويات باستخدام أدوات فعّالة.
- التغلب على مضيعات الوقت والمشتتات.
- بناء روتين يومي محفّز لتعزيز الإنتاجية.
- تعزيز التركيز والطاقة الذهنية.

Course Outline

• DAY 01

أسس الإنتاجية الشخصية

- مفاهيم الإنتاجية الحديثة.
- الفرق بين الانشغال والإنجاز.

• Day 02

أنماط الشخصية وأثرها على الإنتاجية

- مبادئ التخطيط الشخصي لتعزيز الإنتاجية.
- تطبيق عملي.

• Day 03

أدوات وأساليب لرفع الإنتاجية

- مصفوفة الأولويات (آيزنهاور).
- استراتيجيات مواجهة التسويف والمماطلة.
- التحكم بالمشغلات: أفضل الممارسات.
- تقنيات تعزيز التركيز الذهني والطاقة.
- تطبيق عملي.

• Day 04

بناء نظام شخصي مستدام

- تصميم روتين يومي محقّق.
- تحقيق التوازن بين العمل والحياة.

• Day 05

قياس الأداء وتعديله بمرور الوقت

- بناء عادات إنتاجية طويلة المدى.
- ورشة عمل تطبيقية.

Confirmed Sessions

| FROM | TO | DURATION | FEES | LOCATION |
|---------------|---------------|----------|------------|------------------|
| July 14, 2025 | July 18, 2025 | 5 days | 2150.00 \$ | Virtual - Online |
| Oct. 13, 2025 | Oct. 17, 2025 | 5 days | 4950.00 \$ | England - London |