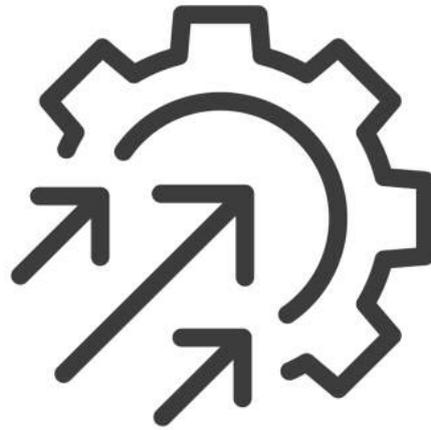


يقدم

مركز إتش دي تي سي للتدريب

العرض الفني لبرنامج

استراتيجيات تعزيز الإنتاجية خلال الصيام



المقدمة

يمثل شهر رمضان تحديًا وفرصة في آن واحد؛ حيث تتغير أنماط النوم والطاقة والتركيز، مما قد يؤثر على مستوى الأداء الوظيفي. يهدف هذا البرنامج إلى تمكين المشاركين من فهم طبيعة التغيرات الجسدية والذهنية أثناء الصيام، وتزويدهم باستراتيجيات عملية لإدارة الوقت والطاقة، والحفاظ على جودة الأداء والإنتاجية دون الإخلال بالالتزامات الدينية والاجتماعية.

أهداف البرنامج

سيتمكن المشاركون في نهاية هذا البرنامج التدريبي مما يلي:

- فهم تأثير الصيام على الطاقة والتركيز والأداء.
- تطبيق تقنيات فعّالة لإدارة الوقت خلال رمضان.
- تعزيز التركيز وتقليل الإرهاق أثناء ساعات العمل.
- تنظيم الأولويات لتحقيق أفضل نتائج مهنية.
- إعداد خطة إنتاجية شخصية تتناسب مع طبيعة الصيام.

محااور البرنامج:

★ اليوم الأول: إدارة الطاقة والتركيز أثناء الصيام

- المحور الأول: فهم التغيرات الفسيولوجية والذهنية
- ✓ تأثير الصيام على الجسم والدماغ
 - ✓ منحى الطاقة اليومي خلال رمضان
 - ✓ العوامل المؤثرة في التركيز والانتباه

المحور الثاني: استراتيجيات إدارة الطاقة

- ✓ تحديد ساعات الذروة الإنتاجية
- ✓ تقنية العمل وفق دورات التركيز (Work Cycles)
- ✓ تقليل المهام المستنزفة للطاقة

المحور الثالث: التغذية والنوم و أثرهما على الأداء

- ✓ عادات السحور الصحية
- ✓ تنظيم النوم خلال رمضان
- ✓ تجنب العادات التي تخفض الطاقة

★ اليوم الثاني: إدارة الوقت والأداء المؤسسي

المحور الرابع: إدارة الوقت بذكاء في رمضان

- ✓ التخطيط اليومي والأسبوعي
- ✓ ترتيب الأولويات وفق الأهمية والاستعجال
- ✓ إدارة الاجتماعات بكفاءة

المحور الخامس: مهارات التركيز وتقليل التشتت

- ✓ تقنيات تعزيز الانتباه
- ✓ إدارة الضغوط والانفعالات
- ✓ التعامل مع الإرهاق الذهني

المحور السادس: إعداد خطة إنتاجية شخصية

- ✓ تحديد أهداف واقعية خلال رمضان
- ✓ مؤشرات قياس الأداء الشخصي
- ✓ خطة استمرارية لما بعد الشهر الكريم

مخرجات البرنامج:

- خطة عملية لتعزيز الإنتاجية خلال الصيام.
- أدوات لإدارة الطاقة وتحسين التركيز.
- تقنيات عملية لتنظيم الوقت والمهام.
- آليات للحفاظ على جودة الأداء الوظيفي في رمضان.

الفئة المستهدفة:

- ❖ القيادات العليا والإشرافية.
- ❖ المدراء التنفيذيون ومدراء الإدارات.
- ❖ رؤساء الأقسام والمشرفون.
- ❖ شاغلو المناصب ذات المسؤوليات الإدارية واتخاذ القرار.
- ❖ الكفاءات الإدارية المرشحة لأدوار قيادية.

الكفاءات والجدارات التدريبية :

- ✓ إدارة الطاقة الشخصية.
- ✓ إدارة الوقت والأولويات.
- ✓ التركيز وتقليل التشتت.
- ✓ الانضباط الذاتي وتحقيق النتائج.

أساليب التدريب:

- التعلم القائم على التكنولوجيا.
- المحاكاة في التدريب.
- التوجيه أثناء العمل.
- تدريب بقيادة المدربين.
- فرق العمل والأدوار.
- الأفلام والفيديو.
- دراسات حالة وورش العمل.

العرض المالي لبرنامج

استراتيجيات تعزيز الإنتاجية خلال الصيام



العرض المالي:

★ السعر:

داخل الجهة

يشمل الحضور و الشهادات و الادوات المكتبية في حال كان البرنامج حضوريا

★ مكان الإنعقاد:

✓ اونلاين او حضوريا داخل الجهة

★ عدد الأيام / تاريخ الإنعقاد:

✓ يومان يحددان من قبل الجهة

★ التوقيت:

✓ 10:00 صباحاً ولغاية 12:00 ظهراً

★ إسم المدرب:

✓ عيبر وكييل أو يوسف دوار