



# تنمية الذات بالذكاء الاصطناعي: إتقان إدارة الوقت وتوازن العمل والحياة



**AGILE LEADERS**  
Training Center

19 - 23 Oct 2026  
عن بعد



## تنمية الذات بالذكاء الاصطناعي: إتقان إدارة الوقت وتوازن العمل والحياة

المرجع: 36055\_65088 التاريخ: 19 - 23 Oct 2026 الموقع: عن بعد الرسوم: 1500 Euro

### استخدام الذكاء الاصطناعي لتحقيق تنمية الذات

#### نظرة عامة:

دورتنا التدريبية، "استخدام الذكاء الاصطناعي لتحقيق تنمية الذات"، سترشدك عبر مفاهيم التفكير التحليلي والتفكير النقدي، وكيف ترتبط هذم بحل المشكلات في العصر الرقمي. تركز دورة الذكاء الاصطناعي هذم، على عكس دورات الذكاء الاصطناعي الأخرى، على الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لتنمية الذات. ستساعد الحضور على صقل مهاراتهم في حل المشكلات والتفكير النقدي، وإدارة التوتر، وتحقيق توازن العمل والحياة، وتحسين إدارة الوقت. كما نوجهك حول إنشاء خطة لتنمية الذات للوصول إلى الاستقلال المالي من خلال الاستثمار الاستراتيجي، مما يوضح قوة الذكاء الاصطناعي في تسريع منحنى التعلم لديك واكتساب مهارات جديدة. في جوهرها، دورتنا هي الدورة التدريبية النهائية لتنمية الذات المصممة لعصر الذكاء الاصطناعي.

#### الجمهور المستهدف:

- المديرون
- التنفيذيون
- محللو الأعمال
- علماء البيانات
- الأفراد الساعون للاستفادة من الذكاء الاصطناعي لتنمية الذات
- الأفراد في رحلتهم نحو الاستقلال المالي وإدارة التوتر

#### الإدارات التنظيمية المستهدفة:

- الاستراتيجية
- تقنية المعلومات
- الموارد البشرية
- البحث والتطوير
- تطوير الأعمال

#### الصناعات المستهدفة:

- التكنولوجيا
- المالية
- الاستشارات
- التعليم
- الموارد البشرية
- أي صناعة تركز على التحول الرقمي

## مخرجات الدورة:

بحلول نهاية الدورة، سيتمكن الحضور من:

- تطبيق الذكاء الاصطناعي لتنمية الذات
- إدارة الوقت بفعالية
- تحقيق توازن العمل والحياة
- إدارة التوتر
- صياغة خطة لتنمية الذات
- فهم الفروق الدقيقة بين التفكير التحليلي والتفكير النقدي
- الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لحل المشكلات واتخاذ القرارات بكفاءة

## منهجية التدريب:

تعتد الدورة منهجاً تفاعلياً وعملياً. سيتم توجيه المشاركين خلال التطبيق العملي للذكاء الاصطناعي في دورات تنمية الذات، وإدارة الوقت، وإدارة التوتر، وتوازن العمل والحياة. تتضمن الدورة دراسات حالة، وعمل جماعي، ومناقشات، وجلسات تأهل لترسيخ التعلم. يتم استكشاف كل موضوع، سواء كان الاستقلال المهني أو منحنى التعلم، بعق مع أمثلة واقعية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي.

## أدوات الدورة:

سيتمكن المشاركون من الوصول إلى:

- كتيب عمل رقمي
- أدوات برمجية للذكاء الاصطناعي
- مواد للقراءة
- مصادر عبر الإنترنت
- قوائم مراجعة للتقييم الذاتي
- قوالب خطة لتنمية الذات
- ومصادر متنوعة أخرى تسهل تعلم مهارات جديدة من خلال تطبيق الذكاء الاصطناعي

## أجندة الدورة:

### اليوم الأول: فهم الذكاء الاصطناعي ودوره في تنمية الذات

□ الموضوع 1: مقدمة إلى الذكاء الاصطناعي ودوره في دورات تنمية الذات

□ الموضوع 2: التفكير التحليلي مقابل التفكير النقدي في سياق الذكاء الاصطناعي

□ الموضوع 3: الذكاء الاصطناعي وحل المشكلات

□ تأهل ومراجعة: التأهل في دور الذكاء الاصطناعي في تنمية الذات

## اليوم الثاني: تطبيق الذكاء الاصطناعي لتنمية الذات وتحسينها

- الموضوع 1: الذكاء الاصطناعي في إدارة الوقت
- الموضوع 2: استخدام الذكاء الاصطناعي لإدارة التوتر
- الموضوع 3: الذكاء الاصطناعي وتوازن العمل والحياة
- تأمل ومراجعة: فهم تطبيق الذكاء الاصطناعي في تنمية الذات

## اليوم الثالث: الذكاء الاصطناعي في تخطيط تنمية الذات

- الموضوع 1: إنشاء خطة لتنمية الذات باستخدام الذكاء الاصطناعي
- الموضوع 2: الذكاء الاصطناعي والاستقلال المالي
- الموضوع 3: الذكاء الاصطناعي في الاستثمارات لتحقيق الاستقلال المالي
- تأمل ومراجعة: التأمل في دور الذكاء الاصطناعي في التخطيط المالي

## اليوم الرابع: استخدام الذكاء الاصطناعي لتطوير المهارات

- الموضوع 1: استخدام الذكاء الاصطناعي لتعلم مهارات جديدة
- الموضوع 2: الذكاء الاصطناعي ومنحنى التعلم الشخصي
- الموضوع 3: فهم منحنى تعلم الذكاء الاصطناعي
- تأمل ومراجعة: فهم كيف يمكن للذكاء الاصطناعي تسريع تطوير المهارات

## اليوم الخامس: التأمل والتخطيط المستقبلي

- الموضوع 1: مراجعة تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تنمية الذات
- الموضوع 2: تخطيط رحلتك في تنمية الذات باستخدام الذكاء الاصطناعي
- الموضوع 3: منتدى مفتوح - تحديات الذكاء الاصطناعي وحلولها
- تأمل ومراجعة: التأمل في دور الذكاء الاصطناعي في تنمية الذات والتخطيط المستقبلي

## ما يميز هذه الدورة عن غيرها:

تتميز هذه الدورة بكونها تجمع بين الذكاء الاصطناعي وتنمية الذات في تجربة تعلم سلسة. تركز على التطبيق العملي للذكاء الاصطناعي في تخطيط تنمية الذات، وتحسين الذات، وإدارة الوقت، وتوازن العمل والحياة. لا تتوقف عند التفكير التحليلي أو حل المشكلات مثل دورات الذكاء الاصطناعي الأخرى. بل تتناول تحديات الحياة الواقعية مثل إدارة التوتر، والاستقلال المالي، ومنحنى التعلم الشخصي، مما يجعلها متميزة عن دورات تنمية الذات الأخرى.

## فئات الدورات التدريبية

|                                                    |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| الدورات التدريبية في مجال البيئة والاستدامة        | دورات إدارة الجودة وتطوير العمليات                  |
| دورات إدارة و تحليل البيانات ودورات علم البيانات   | دورات إدارة و تطوير الموارد البشرية                 |
| دورات الذهن السيرياني ودورات تقنية المعلومات       | دورات الاتصال الجماهيري و السياسات والعلاقات العامة |
| دورات التدريب القانوني والهشتريات والتعاقدات       | دورات التسويق وإدارة علاقات العملاء وإدارة المبيعات |
| دورات الحوكمة وإدارة المخاطر والامتثال             | دورات السكرتارية و إدارة المكاتب                    |
| دورات الصحة والسلامة والذهن المهني                 | دورات الصيانة ودورات المجالات الهندسية المتنوعة     |
| دورات المحاسبة و التهويل و دورات الإدارة المالية   | دورات المهارات الشخصية وتطوير الذات                 |
| دورات في مجالات القيادة والإدارة                   | دورات معتمدة من قبل هيئات دولية                     |
| دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقية |                                                     |



## معدن التدريب

|                                      |                                         |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| أكر<br>غانا                          | أثينا<br>اليونان                        | أبوظبي<br>الإمارات العربية المتحدة |
| الجبيل<br>المملكة العربية السعودية   | استنبول<br>تركيا                        | أهستردام<br>هولندا                 |
| الرياض<br>المملكة العربية السعودية   | الدوحة<br>قطر                           | الدار البيضاء<br>المغرب            |
| المنامة<br>مملكة البحرين             | الكويت<br>الكويت                        | القاهرة<br>مصر                     |
| بانكوك<br>تايلند                     | باكو<br>أذربيجان                        | باريس<br>فرنسا                     |
| برلين<br>ألمانيا                     | برشلونة<br>إسبانيا                      | براغ<br>جمهورية التشيك             |
| تيليسي<br>جورجيا                     | بوكيت<br>تايلاند                        | بورتو<br>البرتغال                  |
| جنيف<br>سويسرا                       | جاكارتا<br>جمهورية إندونيسيا            | تورنتو<br>كندا                     |
| روما<br>إيطاليا                      | دبي<br>الإمارات العربية المتحدة         | جوهانسبرغ<br>جنوب أفريقيا          |
| سنغافورة<br>سنغافورة                 | سان دييغو<br>الولايات المتحدة الأمريكية | زنجان<br>تنزانيا                   |
| شيكاغو<br>الولايات المتحدة الأمريكية | شرم الشيخ<br>مصر                        | سيول<br>كوريا الجنوبية             |
| طوكيو<br>اليابان                     | طشقند<br>أوزبكستان                      | طرابزون<br>تركيا                   |
| فرانكفورت<br>ألمانيا                 | عن بعد<br>منصة زووم                     | عمان<br>المملكة الأردنية الهاشمية  |



## مدن التدريب

|                          |                                       |                    |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| كيب تاون<br>جنوب افريقيا | كوالالمبور<br>ماليزيا                 | فيينا<br>النمسا    |
| لندن<br>المملكة المتحدة  | لشبونة<br>البرتغال                    | لانكاوي<br>ماليزيا |
| مسقط<br>سلطنة عمان       | هدريد<br>اسبانيا                      | ماربيا<br>اسبانيا  |
| ميونخ<br>ألمانيا         | ميلان<br>إيطاليا                      | مونترو<br>سويسرا   |
|                          | نيويورك<br>الولايات المتحدة الأمريكية | نيروبي<br>كينيا    |