

دورة إدارة الوقت والفعالية الشخصية

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

دورة إدارة الوقت والفعالية الشخصية

نظرة عامة على الدورة

دورة إدارة الوقت والفعالية الشخصية برنامج مهني لمدة أسبوع للإداريين والمتخصصين والمشرفين وقادة الفرق الذين يحتاجون إلى ضبط أفضل للأولويات والمهام والتركيز والتقويم وعبء العمل. يجمع المشاركون أعمالهم ويوضحونها، ويميزون بين الأهمية والعجلة، ويخططون وفق الطاقة الاستيعابية الواقعية، ويحمون وقت التركيز، ويديرون المقاطعات، ويفوضون بصورة مناسبة، ويراجعون الإنجاز. ويغادرون بخطة تشغيل الفعالية الشخصية. تقدم أجايل للتدريب هذه الدورة في إدارة الوقت والفعالية الشخصية.

الفئات المستهدفة

- المهنيون الذين يديرون مواعيد نهائية وطلبات متنافسة
- الإداريون الذين ينسقون التقويم والمهام والمتابعة
- المشرفون الذين يوازنون بين إنجازهم ودعم فرقهم
- موظفو المشاريع الذين يديرون المهام بين أصحاب المصلحة
- قادة الفرق الباحثون عن ممارسات تركيز وإنجاز مستدامة

تعتمد الدورة على مبادئ مستقلة عن الأدوات وتفترض أن المشاركين يديرون مهامهم. ولا تتناول إدارة برمجيات الإنتاجية أو نظريات القيادة أو التدريب التحفيزي العام.

الإدارات والقطاعات

تطبق الأساليب في الخدمات المؤسسية والمشاريع والجهات الحكومية والإدارة الصحية والتعليم والخدمات المهنية والمنظمات غير الربحية.

- الإدارة والخدمات المشتركة
- المشاريع والبرامج
- العمليات وخدمة المتعاملين
- الموارد البشرية والخدمات المهنية
- فرق الخدمات العامة والمنظمات غير الربحية

AGILE LEADERS
Training Center

الأهداف التعليمية

بنهاية الدورة سيكون المشاركون قادرين على:

- جمع المهام وتوضيحها في نظام واحد موثوق
- ترتيب الأعمال حسب الأهمية والعجلة والقيمة والعواقب
- تخطيط أيام وأسابيع واقعية وفق الطاقة المتاحة
- حماية التركيز وضبط المقاطعات والتنقل بين السياقات
- تفويض العمل أو إعادة التفاوض عليه أو تأجيله أو رفضه بصورة مناسبة
- بناء خطة تشغيل الفعالية الشخصية

محاور الدورة

اليوم 1: المهام واستخدام الوقت

- سجل جمع المهام وتوضيحها
- خط أساس استخدام الوقت ومراجعة الأنماط
- خريطة مواءمة الأهداف والمسؤوليات
- سجل المواعيد النهائية والاعتماديات
- فحص معوقات الفعالية الشخصية

اليوم 2: قرارات الأولوية والطاقة الاستيعابية

- مصفوفة الأولوية حسب الأهمية والعجلة
- اختبار القيمة والجهد والعواقب
- لوحة تخطيط الطاقة وعبء العمل
- مصفوفة قرار التفويض والملكية
- دليل محادثة تعارض الأولويات

AGILE LEADERS
Training Center

اليوم 3: ضبط التقويم والتركيز

- قالب تخطيط النتائج الأسبوعية
- تصميم الكتل الزمنية في التقويم
- اختيار الأولوية اليومية الأعلى
- خطة ضبط المقاطعات والإشعارات
- تجربة خفض التنقل بين السياقات

اليوم 4: التنفيذ والحدود

- مراجعة بدء المهمة ومحفزات التسويف
- تجزئة العمل وتسلسل الإكمال
- قائمة حدود الاجتماعات والبريد
- نص الاستجابة لإعادة التفاوض على الطلبات
- خطة مواءمة الطاقة والتركيز

اليوم 5: المراجعة والفعالية المستدامة

- ممارسة الإغلاق اليومي وترحيل الأعمال
- قائمة المراجعة وإعادة الضبط الأسبوعية
- سجل التعلم من الخطة مقارنة بالتنفيذ
- مجموعة مؤشرات الفعالية الشخصية
- المشروع الختامي: خطة تشغيل الفعالية الشخصية

التمارين العملية

يستخدم المشاركون أنماط عبء عملهم أو سيناريوهات واقعية لاختبار كل أداة.

- نشاط مقترح: جمع قائمة مزدحمة بالمهام وتوضيحها
- نشاط مقترح: حل تعارض الأولويات ضمن طاقة محدودة
- نشاط مقترح: إعادة تصميم التقويم بكتل للتركيز والاستجابة
- نشاط مقترح: ممارسة تفويض طلب أو إعادة التفاوض عليه

AGILE LEADERS
Training Center

الأسئلة الشائعة

لمن تناسب دورة إدارة الوقت والفعالية الشخصية؟

تناسب الدورة المهنيين الذين يديرون مهام وطلبات ومواعيد واجتماعات ومتابعات متنافسة ويحتاجون إلى نظام شخصي موثوق للعمل.

هل تتطلب الدورة تطبيقا معينا للتقويم أو المهام؟

لا. المبادئ والقوالب مستقلة عن الأدوات ويمكن استخدامها مع الورق أو الجداول أو البريد أو التقويم أو تطبيقات إدارة المهام.

كيف يجري التعامل مع العمل العاجل والمهم؟

يقيم المشاركون الأهمية والعجلة والقيمة والعواقب والجهد والاعتماديات والطاقة، ثم يقررون ما ينفذ أو يجدول أو يفوض أو يعاد التفاوض عليه أو يؤجل أو يلغى.

كيف يمكن خفض المقاطعات والتنقل بين السياقات؟

تشمل الضوابط المفيدة كتل التركيز المحمية ونوافذ الاستجابة وقواعد الإشعارات وإظهار التوفر وفرز الطلبات وحدود الاجتماعات ونقاط الانتقال المخططة.

ماذا تتضمن خطة تشغيل الفعالية الشخصية؟

تتضمن الخطة قواعد الجمع واختبارات الأولوية وحدود الطاقة والممارسات الأسبوعية واليومية وكتل التركيز ومعايير التفويض ونصوص الحدود وقوائم المراجعة ومؤشرات التحسين.

الخاتمة

يعود المشاركون بإيقاع تشغيل عملي يربط الأهداف والأولويات والمهام والطاقة والتركيز والمراجعة. تدعم خطة تشغيل الفعالية الشخصية الإنجاز الموثوق دون التعامل مع كل طلب باعتباره متساوي العجلة أو ملء التقويم بما يتجاوز الطاقة الواقعية.

AGILE LEADERS
Training Center

فئات الدورات التدريبية

الأعمال الزراعية والأمن الغذائي	الدورات التدريبية في مجال البيئة والاستدامة
دورات إدارة الأزمات واستمرارية الأعمال	دورات إدارة الجودة وتطوير العمليات
دورات إدارة الرعاية الصحية	دورات إدارة المرافق والعقارات
دورات إدارة المنظمات غير الحكومية والعمل الإنساني والتنمية	دورات إدارة و تحليل البيانات ودورات علم البيانات
دورات إدارة و تطوير الموارد البشرية	دورات إدارة وعمليات الطيران
دورات الأمن السيبراني ودورات تقنية المعلومات	دورات الاتصال الجماهيري و السياسات والعلاقات العامة
دورات التدريب القانوني والمشتريات والتعاقدات	دورات التسويق وإدارة علاقات العملاء وإدارة المبيعات
دورات التعليم وتطوير التعلم	دورات الحكومة الرقمية والخدمات العامة
دورات الحوكمة وإدارة المخاطر والامتثال	دورات السكرتارية و إدارة المكاتب
دورات الشحن والملاحة البحرية والموانئ	دورات الصحة والسلامة والأمن المهني
دورات الصيانة ودورات المجالات الهندسية المتنوعة	دورات الضيافة والسياحة
دورات المحاسبة و التمويل و دورات الإدارة المالية	دورات المهارات الشخصية وتطوير الذات
دورات حفظ التراث وإدارة المتاحف	دورات في مجالات القيادة والإدارة

AGILE LEADERS
Training Center

فئات الدورات التدريبية

- دورات قطاع النفط والغاز ودورات تقنية متنوعة
- دورات معتمدة من قبل هيئات دولية
- دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقة

AGILE LEADERS
Training Center

مدن التدريب

أبوظبي الإمارات العربية المتحدة	**أثينا** اليونان	**أديس أبابا** إثيوبيا
أكرا غانا	**أمستردام** هولندا	**اسطنبول** تركيا
الدار البيضاء المغرب	**الدوحة** قطر	**القاهرة** مصر
الكويت الكويت	**المنامة** مملكة البحرين	**باريس** فرنسا
باكو أذربيجان	**بالي** جمهورية إندونيسيا	**بانكوك** تايلند
براغ جمهورية التشيك	**برشلونة** إسبانيا	**برلين** ألمانيا
بورت لويس موريشيوس	**بورتو** البرتغال	**بوكيت** تايلاند
تبليسي جورجيا	**تورنتو** كندا	**جاكرتا** جمهورية إندونيسيا
جنيف سويسرا	**جوهانسبرغ** جنوب إفريقيا	**دبي** الإمارات العربية المتحدة
روما إيطاليا	**زنجبار** تنزانيا	**زيورخ** سويسرا
سان دييغو الولايات المتحدة الأمريكية	**سنغافورة** سنغافورة	**سيول** كوريا الجنوبية
شرم الشيخ مصر	**شيكاغو** الولايات المتحدة الأمريكية	**طرابزون** تركيا

AGILE LEADERS
Training Center

مدن التدريب

طشقند أوزبكستان	**طوكيو** اليابان	**عمان** المملكة الأردنية الهاشمية
عن بعد منصة زووم	**فرانكفورت** ألمانيا	**فيينا** النمسا
كوالالمبور ماليزيا	**كيب تاون** جنوب إفريقيا	**لاغوس** نيجيريا
لانكاوي ماليزيا	**لشبونة** البرتغال	**لندن** المملكة المتحدة
ماربيا اسبانيا	**مدريد** إسبانيا	**مسقط** سلطنة عمان
مونترو سويسرا	**ميلان** إيطاليا	**ميونخ** ألمانيا
نيروبي كينيا	**نيس** فرنسا	**نيويورك** الولايات المتحدة الأمريكية