



دورة المرونة العصبية للتعلم والأداء المهني



AGILE LEADERS
Training Center



دورة المرونة العصبية للتعلم والأداء المهني

نظرة عامة على الدورة

دورة المرونة العصبية للتعلم والأداء المهني برنامج مهني لمدة أسبوع للقادة والمديرين والمختصين الذين يريدون توظيف فهم حذر لعلوم الأعصاب في التعلم والانتباه والعادات والتكيف والأداء المستدام. يبنى المشاركون خطة تجربة للتعلم والعادات في العمل تحدد السلوك المستهدف والممارسة المرتبطة بالمهمة وظروف الانتباه والتغذية الراجعة ومحفزات العادة وحدود التعافي والمقاييس السلوكية. توضح الدورة حدود الأدلة ولا تقدم تشخيصاً أو علاجاً أو تأهيلاً عصبياً أو نصيحة طبية أو وعداً بزيادة الذكاء. تقدم أجایل للتدريب إطاراً عملياً لتجارب مهنية محدودة وقابلة للمراجعة.

الفئات المستهدفة

- القادة والمديرون الذين يصممون روتين التعلم والأداء
- المهنيون المتكيفون مع أدوار أو أنظمة أو مهارات جديدة
- ممارسو التعلم والتطوير الذين يصممون ممارسة في موقع العمل
- المدربون والميسرون الباحثون عن فهم مسؤول لعلوم الأعصاب
- العاملون في المشاريع والمعرفة الذين يديرون متطلبات الانتباه والعادات

أهداف الدورة

- شرح المرونة العصبية دون خرافات أو وعود غير مدعومة
- التمييز بين تحسن مهمة محددة وانتقال الأثر إلى قدرات عامة
- تصميم ممارسة مقصودة مرتبطة بسلوك مهني قابل للملاحظة
- إدارة ظروف الانتباه والتشتت والتحديات والتغذية الراجعة
- رسم المحفزات والروتين والمكافأة والاحتكاك والتأمل
- تخطيط فترات التعلم وحدود التعافي دون ادعاءات صحية
- قياس الدليل السلوكي وتعديل التجربة بمسؤولية



محتوى الدورة

اليوم 1: فهم المرونة العصبية وحدود الأدلة

- مفاهيم التغير البنيوي والوظيفي
- التعلم والممارسة وخصوصية المهمة
- الانتقال القريب والبعيد وعدم اليقين
- الخرافات الشائعة وفحص الادعاء
- النطاق والأخلاق والحدود غير السريرية

اليوم 2: الانتباه والممارسة المقصودة

- الانتباه بوصفه موردا محدودا
- السلوك المستهدف وتحليل المهمة
- التحدي والتكرار والتنويع والملاءمة
- توقيت التغذية الراجعة ومعلومات الخطأ
- تصميم جلسة ممارسة مركزة

اليوم 3: العادات والدعم السلوكي

- التمييز بين العادة والاختيار المقصود
- خريطة المحفز والروتين والمكافأة والسياق
- البيئة والاحتكاك والخيارات الافتراضية
- نوايا التنفيذ والتأمل
- تجربة العادة ومراجعة التعثر

اليوم 4: ترسيخ التعلم والظروف المستدامة

- الترميز والترسيخ والاسترجاع
- التباعد والمزج وممارسة الاسترجاع
- جدولة تراعي النوم دون صفات صحية
- حدود الضغط وعبء العمل والتعافي
- سجل التعلم ودليل التقدم



اليوم 5: التكيف والتجريب في العمل

- الجدة والتغيير وتحديث المهارة
- دورة الافتراض والقياس والمراجعة
- المؤشرات السلوكية وفحص انتقال الأثر
- التواصل الأخلاقي حول علوم الأعصاب
- المشروع الختامي: خطة تجربة التعلم والعادات

التمارين العملية

- تدقيق ادعاء مهني بحثاً عن مبالغة عصبية
- تفكيك مهارة معقدة إلى مكونات ممارسة مرتبطة بالمهمة
- إعادة تصميم بيئة الانتباه لمهمة محددة
- رسم المحفزات والاحتكاك حول عادة مهنية
- بناء جدول للممارسة المتباعدة والاسترجاع
- عرض تجربة بمقاييس وحدود ونقاط مراجعة

مخرجات الدورة

- دليل فحص ادعاءات المرونة العصبية
- خريطة المهمة والممارسة المقصودة
- قائمة فحص بيئة الانتباه
- لوحة تجربة العادة المهنية
- جدول التعلم والتعافي
- سجل القياس والمراجعة السلوكية
- خطة تجربة التعلم والعادات في العمل

أسئلة شائعة

هل هذه دورة طبية أو سريرية في علوم الأعصاب؟

لا. هي دورة للتعلم والأداء المهني ولا تقدم تشخيصاً أو علاجاً أو تأهيلاً أو نصيحة طبية.



هل تضمن المرونة العصبية زيادة الذكاء؟

لا. ترفض الدورة وعود زيادة الذكاء العامة، وتميز بين تعلم مهمة محددة وانتقال الأثر إلى مهام أخرى.

هل تطلب الدورة تغيير النوم أو الغذاء أو الدواء؟

لا. تناقش ظروف التعلم وحدود الجدولة دون وصفات صحية أو توصيات طبية شخصية.

ما نوع العادة التي يطورها المشاركون؟

يختار كل مشارك سلوكا مهنيا محدودا وآمنا وقابلا للملاحظة ومرتبطا بدوره ومناسبا لتجربة قصيرة.

كيف يقاس التقدم؟

يحدد المشاركون مؤشرات سلوكية ويجمعون دليلا بسيطا ويراجعون حدوده ثم يقررون الاستمرار أو التعديل أو الإيقاف.



فئات الدورات التدريبية

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



فئات الدورات التدريبية

دورات معتمدة من قبل هيئات دولية

دورات قطاع النفط والغاز ودورات تقنية متنوعة

دورات مكتب إدارة المشاريع وإدارة المشاريع الرشيقة



مدن التدريب

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



مدن التدريب

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