دورة الممارسة التأملية والتطوير المهني

2 – 6 نوفمبر 2026

أبوظبي

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

دورة الممارسة التأملية والتطوير المهني

المرجع: 941_170350 **التاريخ:** 2 – 6 نوفمبر 2026 **المكان:** أبوظبي **الرسوم:** Euro 4700

نظرة عامة

دورة الممارسة التأملية والتطوير المهني هي دورة لمدة أسبوع للمديرين وقادة الفرق والمتخصصين والمهنيين الذين يأخذون معهم سجل الممارسة التأملية وخطة العمل. يستخدم المشاركون الممارسة التأملية لفصل الأدلة عن التفسير واختبار الافتراضات وفحص الأنماط السلوكية وتطبيق الأسئلة النقدية ودمج التغذية الراجعة وتحويل الخبرة إلى إجراءات تطوير. تربط الدورة التعلم التأملي بتخطيط الإجراءات ومراجعة التقدم. يقدم أجايل للتدريب هذه الدورة في الممارسة التأملية والتطوير المهني.

الفئة المستهدفة

- المسؤولون عن مراجعة القرارات وتحسين الممارسة المستقبلية.
- المسؤولون عن التعلم من المشاريع والحوادث والتغذية الراجعة.
- المسؤولون عن تحديد الأنماط السلوكية المتكررة في العمل.
- المسؤولون عن توثيق أدلة التطوير المهني.
- المسؤولون عن تحويل الخبرة إلى إجراءات تحسين عملية.

تفترض الدورة قدرة المشاركين على تقديم خبرات مهنية للتحليل، ولا تتناول العلاج أو اليقظة الذهنية أو الذكاء العاطفي أو أساليب التدريب الإرشادي أو نظريات القيادة.

الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة التعلم التأملي والتطوير في البيئات التشغيلية والمهنية.

- وظائف المشاريع وتنفيذ التغيير
- فرق الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية
- الإدارات الهندسية والتقنية
- وظائف التعليم والتعلم
- خدمات الدعم المؤسسي والاستشارات

أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- تحليل الخبرات المهنية وفق حدود الأدلة والتفسير.
- تطبيق أسئلة تأملية منظمة على القرارات والنتائج.
- تشخيص الافتراضات والأنماط السلوكية المتكررة.
- استخدام دورة Gibbs التأملية لتنظيم التعلم.
- بناء إجراءات تطوير من التغذية الراجعة والتأمل.
- تقييم التقدم من خلال تجارب عمل موثقة.

AGILE LEADERS
Training Center

جدول الدورة

اليوم 1: الأدلة المستخلصة من الخبرة

- سجل التقاط الخبرة المهنية
- أداة فرز الحقائق والتفسير ورد الفعل
- معايير اختيار الحادثة الحرجة
- أداة رسم السياق والنتائج
- بيان غرض التعلم التأملي

اليوم 2: التأمل المنظم

- خريطة تطبيق دورة Gibbs التأملية
- محفز ملاحظة التأمل أثناء العمل
- تسلسل مراجعة التأمل بعد العمل
- سلم الأسئلة من الوصف إلى التحليل
- قالب تدوين السجل التأملي

AGILE LEADERS
Training Center

اليوم 3: الافتراضات والأنماط

- مجموعة أسئلة تحديد الافتراضات
- شبكة مراجعة الأدلة المؤيدة والمعارضة
- خط زمني للأنماط السلوكية
- مصفوفة مقارنة وجهات النظر البديلة
- قائمة نقاط فحص تحيزات التعلم

اليوم 4: تحويل الاستبصار إلى عمل

- سجل دمج التغذية الراجعة
- مصفوفة ترتيب أولويات احتياجات التطوير
- أداة تحويل الاستبصار التأملي إلى إجراء
- لوحة تجربة العمل المهنية
- خطة مراجعة أدلة التقدم

AGILE LEADERS
Training Center

اليوم 5: تطبيق الممارسة التأملية

- نشاط مقترح: إعادة بناء حادثة حرجة
- نشاط مقترح: حوار اختبار الافتراضات
- نشاط مقترح: تشخيص نمط سلوكي
- نشاط مقترح: مراجعة تجربة عمل
- تمرين ختامي: سجل الممارسة التأملية وخطة العمل

التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة لتحويل التأمل إلى تعلم مهني موثق.

- نشاط مقترح: إعادة بناء حادثة من مشروع أو خدمة باستخدام حدود الأدلة والتفسير.
- نشاط مقترح: اختبار افتراض مقابل التغذية الراجعة ووجهات النظر البديلة.
- نشاط مقترح: تحويل نمط متكرر إلى تجربة عمل مهنية.
- نشاط مقترح: مراجعة أدلة التقدم وتعديل إجراء تطوير.

الأسئلة الشائعة

لمن تناسب الممارسة التأملية في العمل وما متطلباتها؟

تناسب الممارسة التأملية المديرين وقادة الفرق والمتخصصين والمهنيين. تفترض قدرة المشاركين على فحص خبرات عمل حقيقية ولا تتناول العلاج أو اليقظة الذهنية أو الذكاء العاطفي أو التدريب الإرشادي أو نظريات القيادة.

كيف تختلف الممارسة التأملية في العمل عن دورة الوعي الذاتي العامة؟

تستخدم الممارسة التأملية خبرات موثقة وأدلة وأسئلة نقدية وتغذية راجعة وتجارب عمل ومراجعة للتقدم بدلا من الاستكشاف العام للشخصية أو تعليم الوعي العاطفي.

ما الممارسة التأملية المنظمة في بيئة العمل؟

الممارسة التأملية المنظمة عملية قابلة للتكرار لتسجيل الخبرة وفصل الحقائق عن التفسير وفحص الافتراضات وتحديد التعلم واختيار إجراء ومراجعة أثره.

كيف يدعم السجل التأملي التطوير المهني؟

يدعم السجل التأملي التطوير المهني بحفظ الأدلة والأسئلة والتفسيرات والتغذية الراجعة والقرارات وإجراءات العمل وملاحظات التقدم في سجل قابل للمراجعة.

كيف يغير التعلم التأملي العمل المهني المستقبلي؟

يغير التعلم التأملي العمل المستقبلي عندما يتحول الاستبصار إلى تجربة محددة وتعرف أدلة النجاح وتراجع النتائج ويعدل التصرف التالي.

الخاتمة

يأخذ المشاركون سجل الممارسة التأملية وخطة العمل الذي يربط سجلات الخبرة والأسئلة النقدية والافتراضات والأنماط والتغذية الراجعة وتجارب العمل. يحول السجل التأمل من فكرة عابرة إلى ممارسة تطوير قابلة للمراجعة. ويدعم مراجعات متكررة للتقدم وتعديلات قائمة على الأدلة في السلوك والقرارات المهنية.