# دورة المرونة العصبية للتعلم والأداء المهني

5 – 9 أبريل 2027

أديس أبابا

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة المرونة العصبية للتعلم والأداء المهني

**المرجع:** 221548_1645 **التاريخ:** 5 – 9 أبريل 2027 **المكان:** أديس أبابا **الرسوم:** Euro 4500

## 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. يبني 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 تشخيصا أو علاجا أو تأهيلا عصبيا أو نصيحة طبية أو وعدا بزيادة الذكاء. تقدم أجايل للتدريب إطارا عمليا 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 والتحدي والتغذية الراجعة
- رسم المحفزات والروتين والمكافأة والاحتكاك والتأمل
- تخطيط فترات التعلم وحدود التعافي دون ادعاءات صحية
- قياس الدليل السلوكي وتعديل التجربة بمسؤولية

AGILE LEADERS
Training Center

## 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 وصفات صحية
- حدود الضغط وعبء العمل والتعافي
- سجل التعلم ودليل التقدم

AGILE LEADERS
Training Center

## 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 بحثا 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 تشخيصا أو علاجا أو تأهيلا أو نصيحة طبية.

AGILE LEADERS
Training Center

## 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 المشارك؟

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.