

# دورة إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية

16 – 20 نوفمبر 2026

باريس

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية

**المرجع:** 241635_1902 **التاريخ:** 16 – 20 نوفمبر 2026 **المكان:** باريس **الرسوم:** Euro 5700

## نظرة عامة

دورة إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية دورة لمدة أسبوع للمديرين وقادة الفرق والمهنيين والعاملين في الوظائف المعرفية، وينتهي المشاركون منها بخطة إدارة طاقة القرار. تتناول الدورة إرهاق اتخاذ القرار والحمل المعرفي وكثرة الخيارات وجدولة القرارات وإدارة المقاطعات وممارسات التعافي. وتستخدم قواعد القرار وقوائم التحقق وهندسة الخيارات وأدلة عبء العمل لدعم قرارات متسقة دون ادعاءات علاجية. تقدم أجايل للتدريب هذه الدورة في إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية.

## الفئة المستهدفة

- الوظائف المسؤولة عن القرارات التشغيلية وقرارات تخصيص الموارد المتكررة
- الفرق المسؤولة عن أولويات المشاريع والاستثناءات وخيارات التصعيد
- المجموعات المسؤولة عن قرارات العملاء أو الخدمات أو الحالات تحت ضغط الوقت
- العاملون المسؤولون عن العمل المعرفي والتحليل والحكم المهني
- القيادات المسؤولة عن عبء عمل الفريق وتصميم عملية القرار

تفترض الدورة أن المشاركين يتخذون قرارات متكررة في العمل ويراجعون نتائجها، وتستبعد التقييم السريري والعلاج وعلاج اضطرابات النوم وإدارة الإجهاد العامة.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تدعم الدورة الأعمال كثيفة القرارات في قطاعات الخدمات والرعاية الصحية والتقنية والمالية والإدارة العامة والصناعة.

- إدارات العمليات وتقديم الخدمات
- فرق المشاريع والمنتجات والتقنية
- إدارة الرعاية الصحية والخدمات المهنية
- وظائف المالية والتدقيق والمخاطر
- عمليات التصنيع وسلاسل الإمداد

AGILE LEADERS
Training Center

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة سيكون المشاركون قادرين على:

- تحليل أنماط طلبات القرار ومؤشرات الإرهاق
- استخدام أدوات تقييم الحمل المعرفي وتعقيد الخيارات
- بناء قواعد القرار وقوائم التحقق وحدود التصعيد
- تطبيق أساليب جدولة القرارات وإدارة المقاطعات
- تقييم ممارسات التعافي وتعديلات عبء العمل
- إنشاء خطة فردية وجماعية لإدارة طاقة القرار

## جدول الدورة

### اليوم 1: رسم خريطة طلبات القرار

- سجل مؤشرات إرهاق اتخاذ القرار والأدلة
- طريقة رسم خريطة الحمل المعرفي ومتطلبات المهام
- مصفوفة سياق كثرة الخيارات وتعقيدها
- ورقة مراجعة خط الأساس لجودة القرار
- خريطة الأنماط الفردية لطلبات القرار

### اليوم 2: تنظيم الخيارات

- ورقة معايير القرار وصياغة البدائل
- طريقة هندسة الخيارات وتصميم البديل الافتراضي
- لوحة تصميم قواعد القرار والحدود الفاصلة
- قالب قائمة التحقق وحدود التصعيد
- مصفوفة تصنيف القرارات القابلة للعكس وغير القابلة للعكس

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: جدولة الجهد الذهني

- شبكة جدولة القرارات وتخطيط اليقظة
- قائمة إعداد القرارات عالية الأثر
- طريقة تجميع القرارات وتقليل الخيارات الروتينية
- سجل محفزات المقاطعة وتكلفة تبديل المهام
- لوحة قائمة القرارات وضبط التأجيل

## اليوم 4: تصميم التعافي وضوابط الفريق

- ورقة تخطيط فترات التعافي وتناوب المهام
- مراجعة تعديل عبء العمل وقدرة اتخاذ القرار
- مصفوفة صلاحيات القرار والتفويض في الفريق
- قائمة بوابة قرارات الاجتماعات والقراءة المسبقة
- مراجعة جودة القرار وحلقة التعلم

## اليوم 5: تطبيقات طاقة القرار

- نشاط مقترح: تشخيص نمط طلبات القرار
- نشاط مقترح: إعادة تصميم مجموعة خيارات معقدة
- نشاط مقترح: بناء جدول القرارات وضبط المقاطعات
- نشاط مقترح: تقييم خطة التعافي والتفويض للفريق
- تمرين ختامي: إعداد خطة إدارة طاقة القرار

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة لتحويل أدلة طلبات القرار إلى ضوابط فردية وجماعية قابلة للتطبيق.

- نشاط مقترح: تسجيل القرارات المتكررة وتصنيف حملها المعرفي
- نشاط مقترح: تحويل خيار معقد إلى معايير وبدائل افتراضية وقواعد تصعيد
- نشاط مقترح: إعادة تصميم يوم عمل حول توقيت القرارات والمقاطعات والتعافي
- نشاط مقترح: مراجعة عملية قرار جماعية وتوثيق إجراءات التحسين

AGILE LEADERS
Training Center

## الأسئلة الشائعة

### لمن تناسب دورة إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية وما متطلباتها؟

تناسب دورة إدارة إرهاق اتخاذ القرار والطاقة الذهنية المهنيين الذين يتخذون قرارات متكررة ويمكنهم مراجعة آثارها. وتفترض خبرة عملية في القرار وتستبعد التشخيص أو العلاج السريري.

### كيف تختلف دورة إرهاق اتخاذ القرار عن التدريب العام على إدارة الإجهاد؟

تركز دورة إرهاق اتخاذ القرار على حجم الخيارات والحمل المعرفي وقواعد القرار والتوقيت والمقاطعات والتعافي وتصميم العملية، بدلا من الأساليب العامة لإدارة الضغوط العاطفية أو أنماط الحياة.

### ما المؤشرات التي قد تدل على إرهاق اتخاذ القرار في العمل؟

قد يظهر إرهاق اتخاذ القرار في بطء المعالجة أو تراجع الانتباه أو عدم اتساق المعايير أو التأجيل غير الضروري أو الاختيارات الاندفاعية، لكن هذه المؤشرات تحتاج إلى مراجعة سياقية وليست تفسيرا سريريا.

### كيف تقلل هندسة الخيارات من طلبات القرار؟

تقلل هندسة الخيارات الجهد غير الضروري من خلال توضيح المعايير وتنظيم البدائل واستخدام البدائل الافتراضية المناسبة ووضع حدود التصعيد مع الحفاظ على المساءلة عن القرارات المؤثرة.

### كيف تجدول الفرق القرارات الصعبة؟

تستخدم الفرق أدلة عبء العمل وأهمية القرار ومتطلبات الإعداد وأنماط اليقظة والتعرض للمقاطعات وفرص التعافي لوضع القرارات الصعبة في فترات عمل مناسبة.

## الخاتمة

يعود المشاركون بخطة إدارة طاقة القرار التي تربط طلبات القرار وتصميم الخيارات والجداول والمقاطعات والتعافي وضوابط الفريق. تحول الخطة العادات المتفرقة إلى ممارسات تشغيل قابلة للمراجعة. وتدعم اتساق عمليات القرار مع الحفاظ على الحكم المهني والتصعيد المناسب.