CONCEPT

القيادة الواعية واليقظة الذهنية: تدريب الانتباه والحضور واتخاذ القرار بتأن

27 – 31 ديسمبر 2026

الرياض - فندق خمس نجوم في حي كافد



القيادة الواعية واليقظة الذهنية: تدريب الانتباه والحضور واتخاذ القرار بتأن

المرجع: 706_19018 **التاريخ:** 27 – 31 ديسمبر 2026 **المكان:** الرياض - فندق خمس نجوم في حي كافد **الرسوم:** SAR 20000

مقدمة:

تعالج القيادة الواعية واليقظة الذهنية كلفة خفية في معظم المؤسسات هي تشتت الانتباه. ينتقل المديرون بين الرسائل والاجتماعات والقرارات كل بضع دقائق، ويستمعون وهم يصوغون ردودهم، ويتصرفون قبل أن يفهموا الموقف، فيتباطأ الحكم وتضعف الثقة داخل الفريق. تقدم هذه الدورة من كور كونسبت للمديرين ممارسة عملية لليقظة الذهنية بعيدة عن الإطار العلاجي، مبنية على ما تثبته الأبحاث وما لا تثبته. ويدرب المشاركون التركيز والحضور والاستجابة المتأنية، ويعيدون تصميم عادات الاجتماعات والمراسلات، ويخرجون بخطة شخصية لممارسة القيادة الواعية وروتين تركيز للفريق.

أهداف الدورة:

- شرح مفهوم اليقظة الذهنية في بيئة العمل وأصول برامجها غير العلاجية وما تدعمه الأبحاث وما تشكك فيه وما لم تثبته بعد
- تطبيق تمارين الانتباه المركز والمراقبة المفتوحة للحفاظ على التركيز في مهمة واحدة وملاحظة لحظة شرود الذهن
- تقليل التنقل بين المهام بتحديد فترات عمل على مهمة واحدة وقواعد للتنبيهات وتجميع الرسائل على المستوى الشخصي ومستوى الفريق
- الإنصات بحضور كامل في المحادثات الفردية والجماعية والاستجابة بتأن لا بانفعال عند الخلاف على القرارات
- قيادة الاجتماعات والتعامل مع الإخفاقات بتعاطف مع الآخرين ومع الذات دون فرض الممارسة على الموظفين أو تجاوز الحدود العلاجية
- إعداد خطة شخصية لممارسة القيادة الواعية وروتين قصير لتركيز الفريق يتضمن المحفزات وأدوات المتابعة ونقاط المراجعة

الفئة المستهدفة:

- المديرون الذين يقودون فرقا تحت جداول اجتماعات مزدحمة وسيل متواصل من الرسائل
- قادة الفرق المسؤولون عن الاجتماعات اليومية القصيرة واجتماعات المراجعة والمحادثات الفردية
- قادة المشاريع والبرامج الذين يتخذون قرارات متكررة بمعلومات منقوصة
- المهنيون المنتقلون إلى أدوار قيادة الأفراد ويريدون عادات انتباه مقصودة منذ البداية
- شركاء التعلم وتطوير الموظفين الذين يصممون روتينات ممارسة قصيرة للفرق

محاور الدورة:

اليوم 1: أسس اليقظة الذهنية في العمل وخط الأساس للانتباه

- التعريف العملي لليقظة الذهنية: وعي مقصود لحظة بلحظة دون إصدار أحكام
- الأصول التعليمية غير العلاجية للممارسة وبنية برنامج MBSR برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة الذهنية ذي الأسابيع الثمانية
- خريطة الأدلة: النتائج المتوسطة والضعيفة والمتباينة لمخرجات بيئة العمل
- نقد McMindfulness تسليع اليقظة الذهنية وحدود تقديم الممارسة حلا سريعا للإنتاجية
- سجل خط الأساس للانتباه: رصد فترات التركيز والمقاطعات

اليوم 2: أساليب تدريب الانتباه ونماذج التركيز

- تمرين الانتباه المركز: نقطة الارتكاز وملاحظة الشرود ثم العودة
- تمرين المراقبة المفتوحة لملاحظة أنماط التفكير
- مسح الجسد والحركة الواعية بصيغة تناسب بيئة المكتب
- كلفة التنقل بين المهام وعنق الزجاجة في المعالجة الذهنية لدى العاملين بالمعرفة
- بروتوكول العمل على مهمة واحدة وتصميم فترات التركيز المحمية

اليوم 3: الحضور في محادثات القيادة وقراراتها

- تمرين الإنصات الواعي: انتباه كامل دون تحضير الرد مسبقا
- تهيئة الحضور قبل المحادثات الفردية
- روتين توقف ولاحظ واختر في لحظات الانفعال
- خريطة ردود الفعل: سجل المثير والاندفاع والاستجابة المختارة
- مراجعة القرار الواعية: الفصل بين الملاحظة والتفسير والافتراض

اليوم 4: الاجتماعات الواعية وعادات المراسلة والقيادة المتعاطفة

- تصميم الاجتماع الواعي: دقيقة الوصول والتركيز على بند واحد وقواعد الأجهزة
- قواعد تجميع البريد الإلكتروني والرسائل مع تدقيق التنبيهات
- مكونات التعاطف مع الذات لدى Neff: اللطف بالذات والإنسانية المشتركة والوعي المتوازن
- الاستجابة بتعاطف لأخطاء الفريق والأهداف غير المتحققة
- مزالق الممارسة: المشاركة القسرية وتجاوز الحدود العلاجية وحدود الإحالة

اليوم 5: لعب الأدوار وخطة ممارسة القيادة الواعية

- لعب أدوار: إعادة اجتماع مشتت إلى التركيز
- لعب أدوار: التعامل مع لحظة انفعال في قرار موضع خلاف
- تصميم روتين تركيز الفريق: ممارسة افتتاحية مدتها ثلاث دقائق
- صياغة الخطة الشخصية لممارسة القيادة الواعية
- إعداد متتبع العادات ومراجعة شريك الممارسة

المهارات التي ستكتسبها:

- التحكم في الانتباه المستمر
- إدارة التشتت والمقاطعات
- الإنصات الواعي
- الاستجابة المتأنية عند الخلاف
- تيسير التركيز في الاجتماعات
- القيادة المتعاطفة مع الذات
- تصميم ممارسات الفريق
- بناء العادات ومتابعتها

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بخطة شخصية لممارسة القيادة الواعية وروتين لتركيز الفريق جاهزين للتجربة في اجتماع الفريق التالي
- التمييز بين الادعاءات الصحيحة وغير الصحيحة عن اليقظة الذهنية لتقديم الممارسة بصدق ودون ضغط على الموظفين
- التدرب على إعادة اجتماع مشتت إلى التركيز والتوقف قبل قرار انفعالي مع ملاحظات من مراقبين
- مقارنة عادات الانتباه والاجتماعات مع مديرين من قطاعات وأحجام مؤسسات ودول مختلفة

الخاتمة:

القيادة الواعية مهارة انتباه يمكن تدريبها، وليست منظومة معتقدات ولا علاجا. تنتقل الدورة من تعريف عملي وقراءة منصفة للأدلة، إلى تدريب الانتباه وكلفة التنقل بين المهام، ثم الحضور في المحادثات والقرارات المتأنية، فممارسات الاجتماعات والمراسلة والتعاطف ومزالقها. ويتدرب المشاركون في اليوم الأخير على هذه المهارات بلعب الأدوار، ويعدون خطة شخصية لممارسة القيادة الواعية وروتينا لتركيز الفريق يراجعونهما مع شريك الممارسة.