CONCEPT

إدارة الطاقة الشخصية وإرهاق اتخاذ القرار: التركيز والتعافي والأداء في ذروته

21 – 25 فبراير 2027

الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية



إدارة الطاقة الشخصية وإرهاق اتخاذ القرار: التركيز والتعافي والأداء في ذروته

المرجع: 880_20930 **التاريخ:** 21 – 25 فبراير 2027 **المكان:** الدمام - فندق خمس نجوم في المنطقة الشرقية **الرسوم:** SAR 19500

مقدمة:

نادرا ما تعامل إدارة الطاقة الشخصية على أنها قضية أداء، مع أن استنزاف المديرين يظهر في الردود البطيئة والقرارات التي يعاد النظر فيها والاجتماعات التي تفقد مسارها وساعات ما بعد الظهر المهدرة في مهام قليلة القيمة. ولا تحل زيادة ساعات العمل هذه المشكلة، لأن المورد المحدود هو الطاقة والقدرة على اتخاذ القرار لا التقويم. تقدم هذه الدورة من كور كونسبت للمهنيين أسلوبا عمليا غير علاجي لرصد مصارف طاقتهم البدنية والعاطفية والذهنية وطاقة المعنى، والعمل في دورات تجدد، وتخفيف عبء القرارات، وحماية التركيز. ويخرج المشاركون بخطة طاقة شخصية ودليل قواعد لتقليل القرارات مبنيين على أسبوع عملهم الفعلي.

أهداف الدورة:

- تدقيق أسبوع عمل فعلي لتحديد مواضع إنفاق الطاقة البدنية والعاطفية والذهنية وطاقة المعنى ومواضع تجديدها وتسربها
- جدولة المهام الصعبة في دورات تركيز مع فواصل تعاف مخططة تتوافق مع أوقات ذروة الطاقة الشخصية وانخفاضها
- تخفيف عبء القرارات اليومية بالخيارات الافتراضية وتجميع القرارات المتشابهة وقواعد التشغيل الشخصية وتفويض الاختيارات الروتينية
- حماية فترات العمل العميق بوضع قواعد للمقاطعات في البريد الإلكتروني والمحادثات والإشعارات والاجتماعات
- توجيه الطاقة العاطفية نحو حالات بناءة عند التعثر وفي المحادثات الصعبة داخل العمل
- الاتفاق مع الفريق على أعراف للطاقة وتوثيقها مع الطقوس الفردية في خطة طاقة شخصية ودليل قواعد لتقليل القرارات

الفئة المستهدفة:

- المديرون وقادة الفرق الذين تتجزأ أيامهم بين الاجتماعات والموافقات والطلبات المتواصلة
- المهنيون الذين يتعاملون يوميا مع عدد كبير من الأحكام التقديرية والمراجعات وقرارات العملاء
- منسقو المشاريع والبرامج الذين ينتقلون باستمرار بين مسارات العمل وأصحاب المصلحة
- رؤساء الوحدات الصغيرة الذين يحددون أنماط العمل وعادات الاجتماعات وتوقعات الرد لفرقهم
- المختصون المنتقلون إلى أدوار إشرافية ممن يحتاجون إلى الحفاظ على إنتاجيتهم في أيام أطول وأكثر ازدحاما

محاور الدورة:

اليوم 1: الطاقة مقابل الوقت: الأسس وتدقيق الطاقة الشخصية

- إدارة الطاقة لا الوقت: السعة والتجدد وحدود إطالة ساعات العمل
- نموذج أبعاد الطاقة الأربعة: البدنية والعاطفية والذهنية وطاقة المعنى
- جرد مصارف الطاقة: الاجتماعات والتنقل بين المهام والطلبات الغامضة والردود المتأخرة
- نموذج سجل الطاقة لسبعة أيام: تقييم الطاقة ساعة بساعة عبر أسبوع العمل
- بطاقة خط الأساس للطاقة الشخصية وأبرز ثلاثة أنماط استنزاف

اليوم 2: دورات التجدد وإرهاق اتخاذ القرار ونماذج التركيز

- دورات العمل فوق اليومية: فترات تركيز من تسعين دقيقة وتعاف متقطع
- تحديد تفضيل الطاقة الصباحي أو المسائي لجدولة المهام
- أبحاث إرهاق اتخاذ القرار: تراجع جودة الاختيار والتجنب والانجراف نحو الخيارات الافتراضية
- العمل العميق مقابل العمل السطحي ونمط خلية النحل المفرطة النشاط
- الطقوس أداة للطاقة: تصميم سلوكيات تجدد تلقائية

اليوم 3: الطقوس اليومية وتخفيف عبء القرارات وممارسة العمل العميق

- قائمة فواصل التعافي: الحركة وشرب الماء وضوء النهار والتوقفات القصيرة بين فترات العمل
- روتين النوم والتهدئة قبله على مستوى العافية العامة
- أدوات تخفيف عبء القرارات: الخيارات الافتراضية والتجميع وقواعد إذا حدث كذا فافعل كذا والتفويض
- تصميم فترات العمل العميق: حجز الوقت وطقوس البدء وروتين إغلاق التركيز
- مصفوفة مواءمة الأولويات مع الطاقة: وضع المهام الصعبة في نوافذ الذروة

اليوم 4: المقاطعات الرقمية والطاقة العاطفية وأعراف الطاقة في الفريق

- قواعد التقليل الرقمي للبريد الإلكتروني والمحادثات وإعدادات الإشعارات
- تدقيق طاقة الاجتماعات: الاعتذار أو الاختصار أو الدمج أو التحويل إلى تحديثات مكتوبة
- إعادة تأطير الطاقة العاطفية: عدسات الأمل عند التعثر وفي المواقف المتوترة
- فحص طاقة المعنى: ربط العمل الأسبوعي بالقيم الشخصية والغاية
- ميثاق طاقة الفريق: توقعات زمن الرد وساعات الهدوء وآداب تسليم العمل

اليوم 5: دراسات حالة لعبء العمل وخطة الطاقة الشخصية

- حالة مدير مثقل: إعادة بناء أسبوع مجزأ حول أوقات ذروة الطاقة
- حالة دور كثيف القرارات: تحويل الاختيارات المتكررة إلى قواعد دائمة
- صياغة خطة الطاقة الشخصية: الطقوس وفترات التركيز ومواعيد التعافي
- بناء دليل قواعد تقليل القرارات: الخيارات الافتراضية والدفعات والقرارات المفوضة
- لجنة مراجعة الأقران وإعداد متابعة الطاقة لأربعة أسابيع

المهارات التي ستكتسبها:

- تدقيق الطاقة والرصد الذاتي
- جدولة دورات التعافي
- تخفيف عبء القرارات
- حماية العمل العميق
- ضبط المقاطعات الرقمية
- تنظيم الحالة العاطفية في العمل
- تصميم أعراف عمل الفريق
- تصميم الطقوس الشخصية

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بخطة طاقة شخصية ودليل قواعد لتقليل القرارات مبنيين على سجل طاقتك لسبعة أيام
- استعادة وقت تركيز محمي في أسبوع تستهلكه الآن الاجتماعات وسيل الرسائل
- الحصول على قواعد جاهزة تزيل عشرات الاختيارات الروتينية الصغيرة من يومك
- مقارنة طرق تنظيم الطاقة في الأسابيع المزدحمة مع مديرين من المالية والرعاية الصحية والهندسة والقطاع الحكومي والخدمات

الخاتمة:

يعتمد الأداء المستدام على طريقة إنفاق الطاقة وتجديدها أكثر من عدد ساعات العمل. تنتقل الدورة من تدقيق أسبوع عمل فعلي وأبعاد الطاقة الأربعة، إلى دورات التجدد وإرهاق اتخاذ القرار والعمل العميق، ثم إلى الطقوس اليومية وتخفيف عبء القرارات وقواعد المقاطعات الرقمية والطاقة العاطفية وأعراف الفريق. ويطبق اليوم الأخير هذه الأساليب على حالات عبء عمل واقعية، لينتج خطة طاقة شخصية ودليل قواعد لتقليل القرارات يتابعها المشاركون أربعة أسابيع بعد الدورة.