

إدارة الوقت

تحكّم بوقتك. وابن تركيزاً يدوم.



وضوح أكبر، **ضغط أقل**،
وتحكّم حقيقي في طريقة
تنفيذ العمل.

إدارة أفضل للوقت
نتائج أكثر كفاءة

في بيئات العمل اليوم، تتزايد المتطلبات بشكل مستمر .

الأولويات تتنافس، والمواعيد النهائية تتداخل، والمقاطعات أصبحت جزءاً من واقع العمل اليومي.

نظرة عامة على البرنامج

يساعد برنامج **إدارة الوقت** المشاركين على فهم:

- كيفية استخدام الوقت في بيئات العمل الحديثة
- أين ولماذا يُهدر الوقت أو يُستخدم في غير موضعه
- كيفية تحديد الأولويات ومراجعتها بفعالية
- التخطيط للعمل بأسلوب منظم وواضح
- إدارة أعباء العمل دون ضغوط غير ضرورية

يتعلم المشاركون تقييم أسلوبهم الحالي في إدارة الوقت، وتحديد تحسينات عملية، وتطبيق أدوات بسيطة وقابلة للتنفيذ فوراً.

النتيجة:

تحكّم أكبر، كفاءة أعلى، ونهج أكثر توازناً في العمل.

لماذا تُعد إدارة الوقت مهارة أساسية؟

من دون إدارة فعّالة للوقت، يواجه العديد من المهنيين:

- انشغالاً دائماً مع تقدم محدود
- ضياع الأولويات واتخاذ قرارات متسّعة
- ارتفاع مستويات الضغط والإرهاق

أسلوب عمل تفاعلي بدلاً من نهج مخطط وواعٍ يساعد برنامج **إدارة الوقت** المهنيين على التوقف خطوة إلى الخلف، وفهم كيفية استخدام الوقت فعلياً، واستعادة السيطرة على أعباء العمل بأسلوب هادف ومنظم.

الوقت لا يُدار بالعمل لساعات أطول،
بل يُدار بالعمل بوعي ونية واضحة.

معتمد ومضمون الجودة



ما الذي يهيئك هذا البرنامج للقيام به

يمكن برنامج **Time Management** المهنيين من امتلاك وقتهم، والتركيز على الأنشطة ذات الأثر العالي، والعمل بكفاءة حتى في ظل الضغوط.

ويركز البرنامج على التطبيق العملي، بحيث تتحول الرؤى إلى عادات يومية تحسن الأداء وتقلل التوتر.

مخرجات البرنامج للمشاركين

- إدارة الوقت بفعالية أكبر
- تحديد الأولويات بوضوح وثقة
- التخطيط والتنظيم للالتزام بالمواعيد النهائية
- تقليل الضغط الناتج عن ضعف إدارة الوقت
- الحفاظ على التركيز في المهام ذات القيمة العالية
- استخدام أدوات عملية لتحسين الإنتاجية
- ترسيخ عادات مستدامة لإدارة الوقت على المدى الطويل

يطور المشاركون القدرة على

- فهم كيفية استخدام الوقت في العمل اليومي
- تحديد مضيعات الوقت ومعوقات الإنتاجية
- ترتيب الأولويات وفق الأهمية والاستعجال
- تخطيط العمل وتنظيمه بشكل أكثر فاعلية
- إدارة أعباء العمل وتعدد المواعيد النهائية
- الحفاظ على التركيز رغم الضغوط والمقاطعات
- استخدام أدوات عملية لتحسين الإنتاجية اليومية
- بناء عادات منضبطة تدعم السيطرة طويلة المدى على الوقت

هيكل البرنامج وخيارات التنفيذ

جزم المؤسسات

تتوفر باقات مؤسسية وخصومات للتسجيل الجماعي

تنفيذ مرن

قابل للتكيف وفق متطلبات الجهات وبرامج الفرق

خبراء متخصصون

في المجال

تدريب يقوده مدرب (عن بُعد)

مدة البرنامج

3 ساعات تدريبية

التدريب بقيادة مدربين مختصين

يقدم كل جزء تدريبي على يد خبراء متخصصين يتمتعون بخبرة مهنية وتنظيمية واقعية، بما يضمن تعلماً عملياً ومرتبناً بسياق العمل وقابلاً للتطبيق الفوري.

كيف يتم تطبيق التعلم

يركز البرنامج على التطبيق في بيئات العمل الحقيقية، حيث يشكل ضغط الوقت، والمقاطعات، وتعدد المتطلبات جزءاً من الحياة اليومية.

متطلبات الالتحاق

- لا يتطلب البرنامج أي تدريب تخصصي مسبق.
- وهو مناسب للمهنيين في مختلف المستويات، بما في ذلك من يديرون مسؤوليات متعددة، أو ينتقلون إلى أدوار جديدة، أو يسعون إلى توازن أفضل وإنتاجية أعلى.

ضمم هذا البرنامج لـ

- الموظفين الذين يديرون مهاماً أو مواعيد متعددة
- الموظفين الجدد المتكيفون مع متطلبات بيئة العمل
- المهنيين الساعين إلى تحسين التوازن بين العمل والحياة

يستكشف المشاركون:

- ✓ تطبيق أدوات إدارة الوقت على مواقف عمل فعلية
- ✓ مراجعة أعباء العمل الحالية ونقاط الضغط
- ✓ تحديد إجراءات عملية لتحسين الإنتاجية اليومية
- ✓ تحويل فهم الوقت إلى قرارات يومية أكثر وعياً

أسلوب تقديم البرنامج:

- تدريب مباشر بقيادة خبراء متخصصين
- تقديم عبر المنصات الإلكترونية

ما يقدمه هذا النوع من التدريب

قرارات أقوى

اتخاذ قرارات أفضل بشأن الأولويات والتركيز والجهد من خلال وعي أعلى بإدارة الوقت

وضوح في العمل المشترك

تنظيم الوقت وتنسيق المهام مع الآخرين لتقليل الاحتكاك وسوء التفوق

أداء فعال تحت الضغط

إدارة الأعباء والأولويات والمواعيد النهائية بكفاءة في بيئات سريعة الإيقاع وعالية الضغط

تطبيق فوري

استخدام أدوات إدارة الوقت مباشرة في العمل الفعلي، لا بشكل نظري أو مؤجل

النتيجة:

مهنيون أكثر تركيزاً. تحكم أفضل في أعباء العمل. وتعلم يدعم أداءً مستداماً حيث يكون التأثير الحقيقي.

الابتكار التشاركي™

منهجية خاصة بأكاديمية ماكسيموس قائمة على أربع خطوات متكاملة لبناء مهارات مستدامة، لا تقتصر على قاعات التدريب، بل تمتد إلى بيئات العمل الواقعية داخل المؤسسات العاملة في قطاعات سريعة الحركة ومرتفعة المتطلبات في المنطقة

بهدف تحويل القدرات الفردية إلى نتائج وطنية ملموسة.

- ما يضمنه البرنامج:**
- مهارات تتوافق مع متطلبات القطاعات المختلفة، لا مع قوالب دولية عامة.
 - تحقيق تأثير تشغيلي فوري، لأن التدريب مبني على التحديات الواقعية.
 - تطوير قدرات مؤسسية مستدامة عبر اعتماد أدوات وسلوكيات قائمة على الأداء.

يمثل هذا الأسلوب الفرق بين تدريب الأفراد فقط، وتجهيز قوة عاملة كاملة بالقدرات اللازمة للأداء والتكيف وتحقيق النتائج على نطاق واسع.

التقييم:
فهم بيئة العمل الواقعية واحتياجاتها الفعلية.



التصميم:
بناء برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة القطاع.



التففيذ:
تقديم التدريب بواسطة خبراء وممارسين متخصصين من المملكة.



الاستدامة:
ترسيخ التغيير داخل المؤسسات لضمان استمرار النتائج.



يمكنكم التسجيل في
الدورة عبر مسح رمز
الاستجابة السريعة
(QR code).



maximus academy
أكاديمية ماكسيموس

Training that fits your world

Info@maximusacademy.com | +966 9200 31313 | maximusacademy.com