

# تحقيق الأداء القصوى من خلال إدارة الطاقة الشخصية

**المدة:** 5 يوم

**اللغة:** ar

**كود الكورس:** MG2-144

## هدف الكورس

عند إتمام هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم ديناميكيات الطاقة الشخصية واستراتيجيات إدارتها.
- تنفيذ تغييرات سلوكية لتعزيز المهام والروتين اليومي.
- تحديد محفزات الطاقة الشخصية واستخدام الأدوات للحفاظ على مستويات الطاقة في العمل.
- تقدير تنوع احتياجات الطاقة بين الأفراد.
- تطوير خطط شخصية لزيادة الإنتاجية والحفاظ على الحيوية.

## الجمهور

تستهدف هذه الدورة جمهورًا متنوعًا، بما في ذلك:

- المهنيون الذين يسعون لتحسين إدارة طاقاتهم.

- الموظفون الذين يطمحون لتحقيق كفاءة أكبر في بيئة العمل الحالية.
- المديرون المهتمون برفاهية ومرونة فرقهم.
- الأفراد الذين يسعون للنمو الشخصي والمهني.
- صانعو القرار الذين يتعاملون مع أعباء عمل كبيرة ومواعيد نهائية ضيقة.
- المهنيون الملتزمون بتحقيق كامل إمكاناتهم وفعاليتهم.

## منهجية التدريب

يتبنى هذا البرنامج نهجًا شاملاً وتفاعليًا في تعليم الكبار، مما يضمن للمشاركين فهمًا فعالًا وإدارة طاقاتهم الشخصية لتحقيق الأداء الأمثل. من خلال مزيج من التعليم النظري والتمارين العملية والممارسات التأملية، سيتفاعل المشاركون بعمق مع المادة. ستساعد دراسات الحالة الواقعية وأدوات التقييم الذاتي المشاركين على تحديد أنماط الطاقة الشخصية وتأثيرها على الإنتاجية. ستسهم المناقشات الجماعية وأنشطة لعب الأدوار في تعزيز التعلم بين الأقران وتتيح للمشاركين ممارسة استراتيجيات جديدة في بيئة داعمة. ستساعد تمارين اليقظة والوعي الذاتي المشاركين على التوافق مع إشارات أجسادهم، في حين ستضمن خطط العمل المخصصة قدرتهم على تنفيذ ممارسات إدارة الطاقة المستدامة في روتينهم اليومي. تمكن هذه المنهجية التكاملية المشاركين من تحسين مستويات طاقتهم، وتعزيز دافعهم، وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

## الملخص

يصبح إدارة الطاقة الشخصية أمرًا حيويًا لتحقيق الأهداف والحفاظ على الأداء الأمثل في زحمة الحياة اليومية. تم تصميم هذه الدورة لتزويد المشاركين بالمهارات اللازمة لفهم وتنظيم مستويات طاقتهم، وربط الطاقة بالدافعية. في ظل متطلبات بيئة العمل التنافسية وقيود الموارد، يمكن لإدارة الطاقة الفعّالة أن تمكن الأفراد من تحسين إنتاجيتهم. من خلال الانتباه إلى الإشارات الجسدية، يمكن للمشاركين تعزيز كفاءتهم وفعاليتهم في إنجاز المهام.

## محتوى الكورس والمخطط الزمني

**Section 1: Understanding Personal Energy Dynamics**

- Definition and mechanics of personal energy.
- Core energy needs and their significance.

- The nexus between energy management and motivation.

**Section 2: Assessing Habits and Building Self-Awareness**

- Analysis of habitual behaviours affecting energy levels.
- Practical tools for heightened self-awareness and energy tracking.
- Challenges in energy management for contemporary leaders.
- Tailored strategies for enhancing productivity and sustaining energy.

**Section 3: Identifying Individual Energisers**

- Recognising personal sources of energy and motivation.
- Implementing tools and practices to maintain optimal energy levels.
- Customising energy management approaches to suit diverse individual needs.

**Section 4: Strategies for Sustainable Energy Management**

- Techniques for managing energy fluctuations throughout the day.
- Tools for maintaining consistent energy levels in the workplace.
- Adapting energy management practices to varying demands and contexts.

**Section 5: Enhancing Productivity Through Energy Management**

- Integrating energy management techniques into daily routines.
- Leveraging energy for increased efficiency and effectiveness.
- Strategies for achieving peak performance and reaching full potential.

## تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم (BAC) وخدمة اعتماد التطوير المهني المستمر (CPD)، كما أنها معتمدة وفق معايير ISO 9001 وISO 21001 وISO 29993.

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة، CPD ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد Holistique Training. التدريب من لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة.

## التصنيفات

إدارة الموارد البشرية HR, القيادة والإدارة

## مقالات ذات صلة




**ما هي أهمية التعاطف في القيادة؟**

في عالم القيادة الحديث، يتزايد الاهتمام بأهمية صفات القائد، ومن بين هذه الصفات الرئيسية تبرز بشكل لافت صفة التعاطف. فالتعاطف لا يقتصر على مجرد مظهر إنساني، بل يمتد ليكون أحد العوامل الحيوية في تحقيق القيادة الفعالة.

## YouTube Video

https://www.youtube.com/embed/_cwTRTTxHfI?si=tsxImWZzFQErzuu5