

Course Name

هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

[Click Here To Visit Course](#)

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Introduction

يتشكل جانب كبير من الأداء المهني من ممارسات صغيرة تتكرر يوميًا بعد يوم؛ طريقة بدء المهام، والتعامل مع المقاطعات، والمحافظة على التركيز، ومتابعة الالتزامات وإنهاء الأعمال، والاستجابة للضغوط اليومية. ومع تكرار هذه الممارسات تتحول إلى أنماط تلقائية قد تدفع الأداء إلى الأمام أو تستنزف الوقت والجهد دون أن يلاحظ الفرد أثرها الحقيقي. لذلك فإن تطوير الأداء المستدام لا يبدأ دائمًا بإضافة أدوات جديدة، بل أحيانًا بإعادة النظر في العادات التي تقود طريقة العمل نفسها.

بوست للاستشارات وبمنظور يجعل السلوك اليومي نقطة البداية للتغيير، تقدم ليأخذ المشاركين إلى ما **هندسة العادات المهنية عالية الأثر برنامج والتدريب** وراء النصائح المعتادة حول الإنتاجية. فالبرنامج يفكك دورة تكوين العادة، ويكشف المحفزات التي تقود السلوكيات المهنية المتكررة، ثم يستخدم هذا الفهم لإعادة تشكيل روتين العمل وبناء ممارسات أكثر تركيزًا وانضباطًا واستمرارية. والنتيجة المستهدفة ليست «يوم عمل مثاليًا»، بل نظامًا شخصيًا واقعيًا يجعل السلوك الجيد أسهل في التكرار والأداء المرتفع أكثر قابلية للاستمرار.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Target Audience

- ✓ الموظفين والمهنيين من مختلف التخصصات
- ✓ المشرفون وقادة الفرق
- ✓ الموظفون ذوو المهام والأولويات المتعددة
- ✓ الراغبون في تطوير كفاءتهم وسلوكياتهم المهنية

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)

هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Learning Objectives

- ✓ تحليل العادات المؤثرة في جودة أدائهم المهني
- ✓ اكتشاف المحفزات التي تقود السلوكيات المتكررة
- ✓ تفكيك العادات المهنية غير الفعالة وإعادة تشكيلها
- ✓ بناء روتين عمل يدعم التركيز والإنجاز
- ✓ الحد من التسويف والتشتت والسلوكيات المستنزفة
- ✓ استخدام مؤشرات بسيطة لمتابعة ثبات العادات الجديدة
- ✓ تصميم نظام شخصي لاستدامة العادات عالية الأثر

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Outline

✓ DAY 01

فك شفرة العادات المهنية

كيف تتشكل العادة؟

- ✓ العلاقة بين التكرار والسلوك التلقائي.
- ✓ دورة المحفز والسلوك والنتيجة.
- ✓ تأثير البيئة المهنية في تشكيل العادات

خريطة العادات الشخصية

- ✓ رصد العادات الخفية خلال يوم العمل.
- ✓ التمييز بين العادات الداعمة والمستنزفة.
- ✓ تحديد العادات ذات التأثير الأكبر على الأداء

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Outline

✓ DAY 02

إعادة تصميم السلوك اليومي

تفكيك العادات غير الفعالة

- ✓ اكتشاف المحفزات وراء السلوك المتكرر.
- ✓ التعامل مع التسويف والتجنب.
- ✓ استبدال السلوك دون الاعتماد على قوة الإرادة فقط.

هندسة العادات الجديدة

- ✓ تصميم عادات صغيرة قابلة للاستمرار.
- ✓ ربط السلوك الجديد بعادات قائمة.
- ✓ تشكيل بيئة تجعل الممارسة المطلوبة أسهل.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Outline

✓ DAY 03

تشغيل منظومة العادات

عادات التركيز والإنجاز

- ✓ بناء طقوس عملية لبدء المهام.
- ✓ حماية الانتباه من المقاطعات.
- ✓ تطوير عادات إغلاق المهام والمتابعة.

التعامل مع الأيام غير المثالية

- ✓ المحافظة على العادة تحت ضغط العمل.
- ✓ العودة السريعة بعد الانقطاع.
- ✓ «تجنب عقلية «الكل أو لا شيء»».

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Outline

✓ DAY 04

قياس التقدم وثبيت السلوك

متابعة العادات بذكاء

- ✓ اختيار مؤشرات سلوكية بسيطة.
- ✓ رصد الاتساق بدلاً من السعي إلى الكمال.
- ✓ قراءة أنماط النجاح والتراجع.

تحسين النظام الشخصي

- ✓ تعديل العادات وفق النتائج.
- ✓ التخلص من الاحتكاكات غير الضرورية.
- ✓ تثبيت السلوكيات ذات القيمة الأعلى.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Course Outline

✓ DAY 05

بناء نظام أداء شخصي مستدام

تحويل العادات إلى هوية مهنية

- ✓ الانتقال من ممارسة السلوك إلى تبنيه.
- ✓ بناء الانساق بين العادات والأهداف المهنية.
- ✓ حماية العادات من الانتكاس التدريجي.

معمارية العادات طويلة المدى

- ✓ تحديد مجموعة العادات الأساسية.
- ✓ تصميم آليات للمراجعة وإعادة الضبط.
- ✓ بناء خطة شخصية للتطور السلوكي المستمر.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



هندسة العادات المهنية عالية الأثر

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Dec. 21, 2026	Dec. 25, 2026	5 days	4250.00 \$	UAE , Dubai

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

info@boostuae.com info@boostorg.com

Generated by BoostLab •

