JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

# دورة الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء للمتخصصين

13 – 17 ديسمبر 2026

القاهرة

info@jupiterprime.uk

**jupiterprime.uk**

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

# دورة الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء للمتخصصين

**المرجع:** 92132_2440 **التاريخ:** 13 – 17 ديسمبر 2026 **المكان:** القاهرة **الرسوم:** GBP 3500

الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء للمتخصصين دورة تدريبية مدتها أسبوع للمهندسين والمحللين والأطباء والمتخصصين الفنيين ذوي الخبرة، يخرج منها المشاركون بخطة شخصية للممارسة والتحدي. وتخسر المؤسسات التي تعتمد على الخبرة العميقة جزءا من قدرتها حين تتوقف هذه الخبرة عن النمو، لذلك صار تجديد مهارات الخبراء أولوية واضحة. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب دورة الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء لأصحاب الأداء المرتفع الذين تباطأ تقدمهم المهني.

## لماذا تهم الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء الآن

ثلاث قوى ترفع نمو الخبراء إلى صدارة الاهتمام. فالأتمتة تستوعب الجزء الروتيني من العمل التخصصي، فتصبح قيمة المتخصص قائمة على حكم مهني يزداد دقة باستمرار. والمسارات المهنية للخبراء الأفراد أقل ارتفاعا، فيأتي النمو من الممارسة لا من الترقية. ويحمل أصحاب الأداء المرتفع أعباء ثقيلة، فيتحول التحدي الذي يتجاهل التعافي إلى إرهاق. والمؤسسة التي تتعامل مع الإخفاقات والملاحظات بوصفها إشارات للتعلم تحافظ على تطور خبرائها، أما التي تكافئ النتائج الخالية من الأخطاء فقط فتدفعهم إلى تجنب المسائل الصعبة والثبات بصمت.

## المستفيدون من الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء

- المتخصصون المسؤولون عن الحكم الفني في قرارات العمل الدقيقة
- المهنيون المعروفون بنتائج قوية الذين يلاحظون تباطؤ تقدمهم في حرفتهم
- كبار المساهمين الأفراد الذين يصممون تطورهم المهني بأنفسهم
- الخبراء المكلفون بمهام تحد إلى جانب عبء تنفيذ كامل
- الممارسون الذين يوجهون الزملاء الأقل خبرة

تستفيد مجموعة من المتخصصين في تخصص واحد أكثر من غيرها عندما يحضر عدد من أفرادها معا ويتفقون على روتين ممارسة مشترك.

## قدرات الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء

يتعلم المشاركون تحديد المهارة الفرعية التي توقفت عن التحسن بدقة، وتصميم تمارين حولها، وقراءة الملاحظات بوصفها بيانات لا أحكاما.

- تشخيص ثبات الأداء بالفصل بين الروتين التلقائي والمهارات الفرعية الضعيفة — تحديد ما يجب ممارسته تاليا
- تصميم تمارين ممارسة بأهداف واضحة وتغذية فورية وصعوبة متصاعدة — جدول الممارسة الأسبوعي
- التمييز بين أهداف التعلم وأهداف الأداء لكل مشروع — تحديد الأهداف مع المدير المباشر
- تحويل الإخفاقات والملاحظات الناقدة إلى بنود ممارسة محددة — الاستجابة لمحاولة لم تنجح
- موازنة التحدي مع القدرة على التعافي — المهام التي تقبل أو تؤجل
- بناء شبكة ملاحظات من الموجهين والزملاء والعملاء — من يراجع كل جزء من الحرفة

## مصطلحات الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء الأساسية

- الممارسة المتعمدة — تكرار مركز وجهد مقصود لمهارة فرعية محددة عند حدود القدرة الحالية مع تغذية راجعة فورية.
- ثبات الأداء — فترة تبقى فيها النتائج مستوية رغم الجهد، غالبا لأن المهارة أصبحت تلقائية.
- هدف التعلم — هدف يحدد بالقدرة المراد اكتسابها لا بالنتيجة المراد تحقيقها.
- هدف الأداء — هدف يحدد بنتيجة أو تقييم.
- التمثيل الذهني — نموذج الخبير الداخلي لما يبدو عليه العمل المتقن، وهو يوجه الحكم السريع.
- منطقة التحدي — نطاق الصعوبة الواقع بعد المهارة الحالية مباشرة حيث يحدث النمو دون الوصول إلى الإنهاك.

## الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء يوما بيوم

### اليوم 1: نمو الخبرة ومشكلة ثبات الأداء

- منحنى نمو الخبرة — لماذا تتوقف الخبرة وحدها عن بناء المهارة
- تدقيق التلقائية — أي الروتينات لم تعد تخضع للفحص
- معتقدات القدرة الثابتة والنامية — كيف يفسر الخبراء الإخفاق
- خريطة مخاطر السمعة — لماذا يتجنب أصحاب الأداء المرتفع المسائل الصعبة
- جرد المهارات الشخصية — اختيار المهارات الفرعية الجديرة بإعادة البناء

### اليوم 2: تصميم الممارسة المتعمدة

- تفكيك المهارات الفرعية — تقسيم الحرفة إلى عناصر قابلة للممارسة
- نموذج تصميم التمارين — الأهداف والتكرارات والصعوبة المتصاعدة
- بناء التمثيل الذهني — دراسة نماذج الخبراء والحالات المحلولة
- سجلات الممارسة — تتبع المحاولات والأخطاء والتصحيحات
- كتل الممارسة محددة الوقت — حماية الممارسة داخل أسبوع التنفيذ

## اليوم 3: الأهداف والملاحظات والإخفاقات

- مصفوفة هدف التعلم مقابل هدف الأداء — تحديد الأهداف حسب مرحلة المشروع
- اختيار مصادر الملاحظات — الموجهون والزملاء والعملاء وبيانات النتائج
- مراجعة ما بعد الحدث للأفراد — تحويل الإخفاقات إلى بنود ممارسة
- تصنيف الأخطاء — الفصل بين الهفوات وفجوات المعرفة وأخطاء الحكم
- روتين تلقي النقد — سماع الملاحظات الصعبة دون موقف دفاعي

## اليوم 4: التحدي دون إنهاك

- رسم منطقة التحدي — اختيار مهام تتجاوز المهارة الحالية
- فحص القدرة على التعافي — حدود النوم والعبء والانتباه
- التفاوض على مهام التحدي — الاتفاق على النطاق والدعم مع الرعاة
- إشارات النزعة إلى الكمال — متى تعيق المعايير العالية التجريب
- تخطيط الشدة المستدامة — التناوب بين أسابيع الدفع وأسابيع التثبيت

## اليوم 5: ممارسة الخطة الشخصية للممارسة والتحدي

- تمرين تشخيص ثبات الأداء — تطبيق تدقيق التلقائية على حالة حية
- تجربة نموذج أولي للتمرين — تنفيذ كتلة ممارسة مع ملاحظات الزملاء
- تطبيق مصفوفة الأهداف — تحديد أهداف التعلم للربع القادم
- تصميم شبكة الملاحظات — تعيين مراجعين لكل مهارة فرعية
- الخطة الشخصية للممارسة والتحدي — استكمال التمارين والأهداف وقواعد التعافي

## تطبيق الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء بعد الدورة

- تنفيذ أربع كتل ممارسة أسبوعية على مهارة فرعية ضعيفة واحدة، مع تسجيل المحاولات والتصحيحات في سجل الممارسة.
- عقد مراجعة ما بعد الحدث للإخفاق التالي مع موجه وتحويله إلى تمرينين جديدين.

## أسئلة حول الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء

### ما الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء، ولماذا تهم الآن؟

هي منهج لإعادة تشغيل نمو المهارة بعد أن تتوقف الخبرة عن إضافة مكاسب. وتهم الآن لأن العمل الروتيني يزداد أتمتة، فيكتسب المتخصص قيمته من حكم مهني يجب أن يستمر في التحسن.

### ما الأدوار الأكثر استفادة من الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء؟

المتخصصون ذوو الخبرة وكبار المساهمين الأفراد هم الأكثر استفادة. ويجد المهندسون والمحللون والأطباء والمستشارون الفنيون الذين تبقى نتائجهم قوية لكنها مستوية الفائدة الأوضح.

### كيف تختلف الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء عن دورة عامة في عقلية النمو؟

تقوم على المنهج لا على المعتقد. فالدورة العامة في عقلية النمو تغير النظرة إلى القدرة، أما هذه الدورة فتمنح المتخصصين تصميم التمارين وسجلات الممارسة ومصفوفات الأهداف وقواعد التعافي لتطبيقها على مهارة فرعية محددة.

### ماذا تعود به من الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء؟

تعود بخطة مكتوبة لنموك المهني. وهي تحدد المهارات الفرعية التي ستمارسها، والتمارين ومصادر الملاحظات لكل منها، وأهداف التعلم للربع القادم، وقواعد التعافي لمهام التحدي.

### الممارسة المتعمدة وكسر ثبات الأداء: الطريق إلى الأمام

توجه الخطة الشخصية للممارسة والتحدي أولا قرار اختيار المهارة الفرعية التي تحصل على وقت ممارسة محمي في الشهر التالي. ويملكها المتخصص، بينما يستخدمها المدير المباشر والموجه للاتفاق على مهام التحدي والملاحظات. وبعد الدورة الأولى من التمارين يستحق التوازن بين أهداف التعلم وأهداف الأداء مراجعة جديدة، لأن المكاسب المبكرة تكشف غالبا مهارة فرعية أعمق تستحق إعادة البناء.