JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

دورة المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات

29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026

مسقط

info@jupiterprime.uk

jupiterprime.uk

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

دورة المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات

المرجع: 98779_2596 **التاريخ:** 29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026 **المكان:** مسقط **الرسوم:** GBP 5500

المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات دورة تدريبية مدتها أسبوع للمديرين والمهنيين ومسؤولي تطوير المواهب الذين يريدون ترسيخ القدرات الجديدة بسرعة أكبر، وتنتهي بإعداد خطة تسريع المهارات الفردية والجماعية. ومع تغير الأدوار أسرع من تحديث الأوصاف الوظيفية، أصبحت سرعة بناء المهارات الثابتة عاملا حاسما في قدرة المؤسسات على التكيف. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب هذه الدورة للممارسين المهتمين بالتعلم المستند إلى الدماغ.

لماذا تهم المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات الآن

تدفع ثلاث قوى هذا الموضوع إلى صدارة الاهتمام. فالأتمتة تعيد تشكيل المهام باستمرار، مما يجعل الموظفين يعيدون تعلم أجزاء من أدوارهم مرة بعد أخرى. كما تؤدي جداول العمل الهجينة إلى تشتيت الانتباه، فيضعف التكرار المركز الذي يثبت المهارة الجديدة. ويطالب قادة المواهب كذلك بإثبات أن التطوير يغير السلوك لا أن يرفع أعداد الحضور فقط.
والمؤسسات التي تطبق ما يعرف عن الانتباه والتباعد والنوم ترى المهارات تترسخ، بينما تتلاشى جهود من يعتمد على فعاليات منفردة. وتستند الدورة إلى علوم التعلم وأبحاث تكوين العادات بلغة عملية واضحة.

المستفيدون من المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات

- من يقودون فرقهم عبر أدوات أو إجراءات أو أدوار جديدة ويحتاجون إلى تغيير العادات بسرعة
- المتخصصون الذين عليهم إتقان مهارات فنية أو تواصلية غير مألوفة مع الحفاظ على إنتاجيتهم
- المسؤولون عن تصميم رحلات التعلم وجداول التوجيه والممارسة أثناء العمل
- من يرشدون الموظفين الجدد ويسعون إلى تقصير الوقت اللازم لأدائهم المستقل الواثق

يستفيد المدير أكثر حين يحضر مع زميل من تطوير المواهب، إذ يجمعان بين ظروف الممارسة اليومية وتصميم التعلم.

قدرات المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات

يحول المشاركون ما يعرف عن تقوية المسارات العصبية إلى قرارات عملية بشأن الممارسة والراحة والتغذية الراجعة.

- تصميم روتين الممارسة المتعمدة بأهداف واضحة وتغذية راجعة فورية — للمديرين الذين يوجهون مهارات جديدة
- تطبيق التباعد والاسترجاع والتناوب على جداول التعلم — لمسؤولي تطوير المواهب عند تخطيط رحلات التعلم
- بناء حلقات العادة من محفز وسلوك ومكافأة لاستبدال الأنماط غير المفيدة — للأفراد ومشرفيهم
- تقييم أثر النوم والتعافي وحمل الضغط في ترسيخ التعلم — لقرارات عبء العمل والمواعيد النهائية
- تحديد ظروف الانتباه التي تحمي وقت الممارسة المركزة — لأعراف تقويم الفريق والاجتماعات
- توضيح مبادئ التعلم المستند إلى الدماغ دون مبالغة — للقيادات التي تمول التطوير

مصطلحات المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات الأساسية

- المرونة العصبية — قدرة الدماغ على إعادة تنظيم روابطه استجابة للخبرة المتكررة والممارسة والتعلم طوال حياة البالغين.
- الممارسة المتعمدة — تكرار مركز على نقطة ضعف محددة يتجاوز القدرة الحالية قليلا مع تغذية راجعة وتصحيح سريعين.
- ترسيخ الذاكرة — العملية التي يحدث كثير منها أثناء النوم وتصبح بها المعلومات الجديدة ثابتة وقابلة للاستدعاء لاحقا.
- الاسترجاع المتباعد — استدعاء المادة على فترات متزايدة حتى تقوى آثار الذاكرة بدلا من أن تتلاشى.
- حلقة العادة — تسلسل متكرر من محفز وسلوك ومكافأة يجعل السلوك تلقائيا مع مرور الوقت.
- العبء المعرفي — الجهد الذي تفرضه المهمة على الذاكرة العاملة ويحد من كمية المادة الجديدة التي يمكن استيعابها دفعة واحدة.

المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات يوما بيوم

اليوم 1: كيف يعيد دماغ البالغ تشكيل نفسه

- أساسيات تقوية الروابط العصبية — لماذا يصنع التكرار مهارة عمل دائمة
- فرز الخرافات والأدلة — أي ادعاءات عن الدماغ تستحق ميزانية التطوير
- مراحل اكتساب المهارة — مواءمة الدعم مع المبتدئ أو المتمكن
- منحنى الانتباه والاستثارة — ضبط مستوى التحدي لصعوبة منتجة
- تدقيق خط الأساس للمهارات الشخصية — اختيار مهارتين مستهدفتين للتسريع

اليوم 2: تصميم ممارسة تبني المسارات العصبية

- كتل الممارسة المتعمدة — تجزئة المهام المعقدة إلى مكونات قابلة للتدريب
- توقيت التغذية الراجعة ودقتها — تحديد من يصحح ومتى
- جداول الاسترجاع المتباعد — تخطيط فترات الاستدعاء خلال الأسابيع المزدحمة
- الممارسة المتناوبة مقابل المتكتلة — اختيار التسلسل لمهارة قابلة للنقل
- تخفيف العبء المعرفي — تبسيط أدلة العمل والتعليمات للمتعلمين

اليوم 3: النوم والضغط والتعافي

- أدلة النوم وترسيخ التعلم — إعادة النظر في المواعيد المتأخرة والعمل الليلي
- أثر هرمونات الضغط في التعلم — معايرة الضغط أثناء اكتساب المهارة
- فترات التعافي والراحة القصيرة — تنظيم يوم العمل حول دورات التركيز
- أعراف حماية التركيز — الاتفاق على فترات خالية من الاجتماعات للممارسة
- المراقبة الذاتية للطاقة والعبء — رصد الإجهاد قبل توقف التعلم

اليوم 4: العادات وظروف تعلم الفريق

- رسم المحفز والسلوك والمكافأة — إعادة تصميم محفزات العادات غير المرغوبة
- نوايا التنفيذ — تحويل أهداف التطوير إلى تعهدات شرطية واضحة
- تصميم البيئة للعادات — ترتيب الأدوات والمساحات لتحفيز الممارسة
- ثنائيات المساءلة بين الزملاء — استدامة الروتين الجديد بعد الحماس الأول
- الأمان النفسي تجاه الأخطاء — التعامل مع الأخطاء كبيانات ممارسة في الفرق

اليوم 5: ممارسة خطة تسريع المهارات

- تمرين الممارسة على المهارة المستهدفة — تطبيق كتل الممارسة على مهمة حقيقية
- بناء تقويم الاسترجاع — جدولة جلسات الاستدعاء للربع القادم
- عيادة إعادة تصميم العادات — اختبار المحفزات المعدلة مع الزملاء
- اختيار مؤشرات التقدم — قياس مكاسب المهارة بما يتجاوز التقييم الذاتي
- استكمال خطة تسريع المهارات — الاتفاق على الخطوات الفردية والجماعية التالية

تطبيق المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات بعد الدورة

- قيادة دورة ممارسة متعمدة لمدة أربعة أسابيع على مهارة واحدة للفريق مع فحوص استرجاع أسبوعية وتغذية راجعة محددة من الزملاء.
- إعادة تصميم اجتماع أو مسار عمل متكرر لحماية فترات التركيز والتعافي ثم مقارنة معدلات الأخطاء قبل التغيير وبعده.

أسئلة حول المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات

ما المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات، ولماذا تهم الآن؟

هي التطبيق العملي لطريقة إعادة تشكيل دماغ البالغ عبر الممارسة والراحة والانتباه لاكتساب المهارات أسرع. وتهم الآن لأن الأدوار تتغير باستمرار ويجب أن تترسخ القدرات الجديدة.

من الأدوار الأكثر استفادة من المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات؟

يستفيد المديرون الذين يقودون فرقهم عبر التغيير أكثر من غيرهم، إلى جانب مسؤولي تطوير المواهب والمهنيين الذين يعيدون تأهيل أنفسهم لمهام جديدة.

كيف تختلف دورة المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات عن دورات الصمود أو العقلية؟

تركز على آليات تكوين المهارة لا على التكيف العاطفي أو المعتقدات حول القدرة. وتعمل فيها على تصميم الممارسة وجداول الاسترجاع والنوم وحلقات العادة التي تجعل السلوك الجديد دائما.

ماذا تعود به من دورة المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات؟

تعود بخطة مكتوبة لمهارتين مستهدفتين وعادة جماعية واحدة، تتضمن كتل الممارسة ومواعيد الاسترجاع وأعراف التركيز ومؤشرات التقدم.

المرونة العصبية وتسريع اكتساب المهارات: الطريق إلى الأمام

توجه خطة تسريع المهارات أولا قرار اختيار القدرتين اللتين تحصلان على وقت ممارسة محمي خلال الشهر القادم.
ويستخدمها المديرون لوضع أعراف التركيز في الفريق، بينما يستخدمها مسؤولو تطوير المواهب لمواءمة جلسات التوجيه والاسترجاع. وبعد الدورة الأولى تستحق مؤشرات التقدم المراجعة وتعديل مستويات التحدي، لأن ما كان صعبا في البداية ينبغي أن يصبح مألوفا.