

# اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذيين

6 – 10 ديسمبر 2026

عن بعد





## اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذين

المرجع: 10515\_2115 التاريخ: 6 - 10 ديسمبر 2026 المكان: عن بعد الرسوم: GBP 1700

اليقظة الذهنية وإدارة الضغوط للتنفيذين برنامج حضوري قائم على الأدلة مدته خمسة أيام يقدمه مركز مارس للتدريب في مقارته الدولية من لندن وفيينا إلى دبي وبالي وكيب تاون — وهو مصمم للمديرين التنفيذيين ونوابهم وكبار القادة الذين يحملون ضغطاً تنفيذياً متواصلاً ويريدون منهجاً مهنياً موثقاً للمرونة.

الضغط على المستوى التنفيذي ضغط بنوي. فحجم القرارات، واتساع دائرة أصحاب المصلحة، وعدم تناظر المخاطر، وطول ساعات العمل، كل ذلك يخلق بيئة لم يتطور الجهاز العصبي البشري لاحتمالها عشرين أو ثلاثين سنة متصلة. والقادة الذين يحافظون على أدائهم عبر الزمن ليسوا من ينكرون الضغط أو يتباهون به، بل من بنوا عادات مهنية — في الانتباه والتعافي والنوم والحركة وإدارة حالتهم الداخلية — تتيح لهم مواصلة الأداء دون انهيار. واليقظة الذهنية، إذا علّمت جيداً، من أكثر تلك العادات المهنية استناداً إلى الأدلة.

خلال خمسة أيام مركزة ستتناول القاعدة العلمية لليقظة الذهنية وإدارة الضغوط على المستوى التنفيذي، وتتعلم ممارسات معتمدة من إطار MBSR و MBCT، وتدرس فسيولوجيا الضغط التنفيذي، وتبني عادات شخصية في النوم والتعافي والانتباه، وتغادر بنظام عملي تطبقه عند عودتك إلى موقعك. والحالات مستمدة من المملكة المتحدة وأوروبا والخليج وآسيا، ويقدم البرنامج ممارسون كبار يحملون مؤهلات في تعليم اليقظة الذهنية والتدريب التنفيذي.

### ما الذي ستتعلمه

- التمييز بين اليقظة الذهنية القائمة على الأدلة ومحتوى العافية الشائع.
- فهم فسيولوجيا الضغط التنفيذي ودور الجهاز العصبي الذاتي.
- ممارسة تقنيات MBSR التأسيسية: مسح الجسد، والتنفس الواعي، وملاحظة الأفكار.
- تطبيق اليقظة الذهنية في اللحظات التي تستدعيها الحياة التنفيذية فعلاً: الاجتماعات والقرارات والنزاعات.
- بناء ممارسة شخصية مستدامة تصمد في أسبوع مزدحم.
- إدارة النوم والتعافي والحركة بوصفها انضباطاً مهنياً لا أنشطة اختيارية.
- التعرف على العلامات المبكرة للاحتراق الوظيفي لديك ولدى فريقك.
- قيادة فريق دون تطبيع الممارسات التنفيذية غير المستدامة.
- تحديد متى يكون طلب المساعدة المهنية مناسباً، وكيف يُطلب دون وصمة.

### كيف ستستفيد

ستغادر البرنامج بنظام عملي قائم على الأدلة لإدارة الضغط التنفيذي، إضافة إلى شهادة إتمام من مارس.



وستكسب مؤسستك قيادياً أكثر ثباتاً في اللحظات الصعبة، وأفضل قراراً تحت الضغط، يحافظ على أدائه سنوات بدل أن يحترق في أشهر، ويقدم نموذجاً لعادات تنفيذية أصح عبر الفريق.

## لمن هذا البرنامج

طُهِم هذا البرنامج للقادة الذين يديرون ضغطاً تنفيذياً، ومنهم: نواب الرؤساء وكبار نواب الرؤساء؛ والمديرون العامون ومديرو الدول؛ ومديرو جميع الإدارات ممن يتحملون مسؤولية الأرباح والخسائر أو البرامج الكبرى؛ وكبار تنفيذيي القطاع العام في الأدوار عالية الضغط؛ وكبار مديري المشاريع والبرامج والتحول؛ وأصحاب الشركات العائلية الذين يوازنون بين التعقيد التشغيلي والعائلي. والحد الأدنى للمستوى الوظيفي هو مدير أول فما فوق.

## كيف يتدرج الأسبوع

يعرض اليوم الأول القاعدة العلمية، ويفصل الممارسة المعتمدة عن محتوى العافية الشائع، ويشرح فسيولوجيا الضغط التنفيذي. ويبنى اليوم الثاني الممارسة التأسيسية لليقظة الذهنية من إطار MBSR: مسح الجسد والتنفس الواعي وملاحظة الأفكار. ويطبق اليوم الثالث اليقظة الذهنية في اللحظات التي تستدعيها الحياة التنفيذية: الاجتماعات والقرارات عالية المخاطر والنزاعات. وينتقل اليوم الرابع إلى النوم والتعافي والحركة بوصفها انضباطاً مهنياً، وإلى بناء نظام يصمد في أسبوع مزدحم فعلاً. ويجمع اليوم الخامس الأسبوع عبر العلامات المبكرة للاحتراق الوظيفي لديك ولدى فريقك، والقيادة دون تطبيع الممارسات غير المستدامة، وجلسات التوجيه، وخطة عمل شخصية.