# دورة إجهاد اتخاذ القرار: فرز القرارات والروتين والتعافي للقادة

21 – 25 ديسمبر 2026

Residence Inn by Marriott Sheikh Zayed Road - دبي

# دورة إجهاد اتخاذ القرار: فرز القرارات والروتين والتعافي للقادة

**المرجع:** 42830_952 **التاريخ:** 21 – 25 ديسمبر 2026 **المكان:** دبي - Residence Inn by Marriott Sheikh Zayed Road **الرسوم:** GBP 4000

## ملخص البرنامج

إجهاد اتخاذ القرار محور دورة تدريبية تمتد أسبوع للمديرين وكبار المسؤولين ورؤساء الوظائف، بمستوى تطبيقي، وتنتهي بخطة شخصية لإجهاد اتخاذ القرار. يتراجع حكم القادة الذين يتخذون قرارات كثيرة في اليوم مع مرور ساعاته، وتظهر آثار ذلك على الفرق في التأخير والتراجع عن القرارات. وينتقل البرنامج من قياس حمل القرارات إلى الفرز والروتين والخيارات الافتراضية ثم الجدولة بحسب الطاقة، بتمارين مستمدة من يوميات المشاركين أنفسهم. تقدم مارس للتدريب المملكة المتحدة هذا البرنامج في إجهاد اتخاذ القرار لمجموعات من منظمات مختلفة.

## المبررات المؤسسية

القادة الذين تفرز قراراتهم وتفوض وتوقت يحافظون على ثبات حكمهم في فترات الضغط، وتنتظر الفرق من حولهم أقل وتعيد العمل أقل. ويعمل البرنامج على المؤشرات التالية.

- زمن دورة القرار: يقصر حين تحسم قواعد الفرز والتفويض الخيارات المعتادة مبكرا.
- إعادة العمل والتراجع عن القرارات: تنخفض حين تتخذ القرارات الصعبة في أوقات مخططة بقائمة فحص.
- ضغط عبء القائد: يخف حين يدمج الروتين والخيارات الافتراضية وفترات التعافي في الأسبوع.

## المبادئ والأساس المعرفي

- نظرية الحمل المعرفي نموذج لحدود الذاكرة العاملة: تطبق في الجلسة 1 لرسم المواضع التي تولد فيها قرارات القائد حملا.
- طريقة فرز القرارات نهج يفصل القرارات بحسب قابلية التراجع والثقل: تطبق في الجلسة 2 لتحديد ما يفوض أو يحسم مرة واحدة.
- نهج إدارة الطاقة فكرة تعامل الانتباه كمورد يصرف ويستعاد: يطبق في الجلستين 3 و4 على الروتين والجدولة.

## المشاركون المستهدفون

- المديرون الذين يتحملون عددا كبيرا من القرارات اليومية في عدة وحدات.
- كبار المسؤولين الذين يحددون الأولويات ويعتمدون أعمال فرق كبيرة.
- رؤساء الوظائف الذين يجب أن يبقى حكمهم ثابتا في ذروة الطلب.
- رؤساء مكاتب القيادة الذين يشكلون يوميات القائد وتدفق قراراته.

تشمل البيئات المعتادة القطاع المصرفي والطاقة والرعاية الصحية والجهات الحكومية.

## مخرجات التعلم

1. سيكون المشاركون قادرين على بناء جرد لحمل القرارات من أسبوع عمل.
2. سيكون المشاركون قادرين على تقييم القرارات بحسب ثقلها وقابليتها للتراجع لاختيار ما يبقى أو يفوض أو يحسم مرة واحدة.
3. سيكون المشاركون قادرين على تشخيص الروتين والظروف التي تؤدي إلى قرارات ضعيفة في أواخر اليوم.
4. سيكون المشاركون قادرين على ترتيب القرارات الصعبة بحسب جدول الطاقة الشخصي.
5. سيكون المشاركون قادرين على تبرير صلاحيات القرار وقواعد التصعيد لفريق.
6. سيكون المشاركون قادرين على تصميم خطة شخصية لإجهاد اتخاذ القرار تتضمن التعافي.

## هيكل البرنامج

### اليوم 1: مبادئ إجهاد اتخاذ القرار وحمل القرارات الشخصي

أين تستنزف القرارات انتباه القائد خلال يوم العمل، وكيف يقاس هذا الحمل؟

- جرد حمل القرارات
- مبادئ الحمل المعرفي
- قالب سجل القرارات
- مخطط منحنى الطاقة
- ورقة مؤشرات جودة القرار

### اليوم 2: فرز القرارات والتفويض

أي القرارات تستحق انتباه القائد بنفسه، وأيها يمكن تحويله أو حسمه مرة واحدة؟

- مصفوفة فرز القرارات
- اختبار القرارات القابلة للتراجع وغير القابلة له
- بيان حدود التفويض
- جدول صلاحيات القرار
- بطاقة قواعد التصعيد

## اليوم 3: الروتين والخيارات الافتراضية وتصميم البيئة

كيف يزيل الروتين والخيارات الافتراضية الخيارات الصغيرة ليبقى الانتباه للقرارات الكبيرة؟

- سجل الخيارات الافتراضية
- مكتبة القواعد الثابتة
- خطة تجميع الاجتماعات والرسائل
- تصميم فترات التقويم
- قائمة فحص ما قبل القرار

## اليوم 4: الجدولة بحسب الطاقة والتعافي

متى يحسن اتخاذ القرارات الصعبة خلال اليوم والأسبوع، وما الذي يعيد القدرة بعدها؟

- طريقة الجدولة في ساعات الذروة
- تخطيط تسلسل القرارات
- بروتوكول فترات التعافي
- مراجعة النوم وعبء العمل
- خطة السفر والأسابيع الثقيلة

## اليوم 5: خطة إجهاد اتخاذ القرار لقائد واحد

هل تتكامل الأساليب السابقة في خطة يطبقها القائد وفريقه من الأسبوع التالي؟

- تطبيق جرد حمل القرارات من الجلسة 1
- اختبار مصفوفة الفرز من الجلسة 2
- فحص سجل الخيارات الافتراضية من الجلسة 3
- مراجعة جدول الطاقة من الجلسة 4
- إنجاز خطة إجهاد اتخاذ القرار الشخصية

## المنهجية

يقوم البرنامج على تمرين منظم يعتمد على يوميات كل مشارك وسجل قراراته وتقويمه. يقيس المشاركون حملهم ويفرزون القرارات ويكتبون القواعد والخيارات الافتراضية ويختبرون جدولا أسبوعيا، ثم يدافعون عن خياراتهم أمام زملاء يناقشون المنطق والأدلة المستمدة من السجل.

- نشاط مقترح: فرز أسبوع من القرارات الفعلية إلى مجموعات تبقى وتفوض وتحسم مرة واحدة.
- نشاط مقترح: كتابة خمس قواعد ثابتة تزيل الخيارات الصغيرة المتكررة.
- نشاط مقترح: إعادة بناء تقويم مزدحم لتقع القرارات الصعبة في ساعات الذروة.

## المخرج الختامي

ينجز كل مشارك خطة شخصية لإجهاد اتخاذ القرار. وتضم الخطة جردا لحمل القرارات ومصفوفة فرز وسجلا للخيارات الافتراضية وجدولا لصلاحيات القرار وجدولا للطاقة مع فترات تعافي. وتعرض في العمل على فريق القائد وتراجع بعد شهر، ليعدل ما فيها من قواعد وتوقيتات بحسب التجربة.

## الأسئلة الشائعة

### هل يناسب تدريب إجهاد اتخاذ القرار القادة الذين لا خلفية لديهم في علم النفس؟

نعم، إذ يدرس إجهاد اتخاذ القرار بتمارين عملية على يومياتك وقراراتك. ويشترط أن تتحمل مسؤولية قرارات كثيرة حاليا وأن تتقبل مشاركة أمثلة، دون دراسة سابقة للعلوم السلوكية.

### على أي نماذج يقوم تدريب إجهاد اتخاذ القرار؟

يقوم تدريب إجهاد اتخاذ القرار على نظرية الحمل المعرفي، وطريقة لفرز القرارات بحسب ثقلها وقابليتها للتراجع، ونهج لإدارة الطاقة يعامل الانتباه كمورد يخطط له ويستعاد.

### كيف تستخدم الخطة الناتجة من تدريب إجهاد اتخاذ القرار في العمل؟

تعرض خطة إجهاد اتخاذ القرار الشخصية على فريقك، وتتفق معه على صلاحيات القرار وقواعد التصعيد، ثم تراجع الجدول والخيارات الافتراضية بعد شهر.

## ما الفرق بين تدريب إجهاد اتخاذ القرار وتدريب إدارة الوقت؟

يركز تدريب إجهاد اتخاذ القرار على حمل القرارات وجودتها وتوقيتها بحسب الطاقة، بينما يركز تدريب إدارة الوقت على تخطيط المهام والساعات.