



برنامج الدورة
وقت جيد

اللحظة المناسبة

خذ بعض الوقت للتفكير

إن إدارة وقتنا والأنشطة المتعددة لأدوارنا ليست دائماً بهذه السهولة، ولكن مع العقلية والسلوك الصحيحين، يمكننا الحصول على بعض المزايا، من خلال توفر معلومات بسيطة تسمح لنا بفهم كيفية عمل دماغنا، حتى نكون قادرين على دعمها. هو - هي. ندرك أننا لا نملك طاقة لا نهائية، ولكننا نقوم بتدوير الطاقة لاستخدامها بأفضل طريقة. بعض الأنشطة التي يتم تنفيذها يجب أن تكون واعية، والبعض الآخر تلقائياً. حالات الطوارئ ليست دائماً حالات طوارئ حقيقية، ولكن يجب إدارتها دون المساس بالأنشطة الأخرى. في كل دور هناك أنشطة استراتيجية يجب حمايتها والحفاظ عليها، ولكن عدم الاهتمام بوقتنا له عواقب، بما في ذلك على حياتنا الشخصية

الوقت المناسب

باختصار

الدورة عبارة عن دليل لإدارة الوقت والطاقة، باستخدام الاستعارات مثل تنريس وإدارة غرفة الطوارئ، ويتم تحليل أساليب مختلفة لتحسين الإنتاجية، مع الأخذ في الاعتبار إيقاع الساعة البيولوجية والتميز بين أنشطة كثافة الطاقة العالية والمنخفضة. يتم تسليط الضوء على أهمية فترات النقاها وتقديم النصائح العملية لتحسين تنظيم العمل. وأخيرًا، تم التأكيد على ضرورة الموازنة بين الأنشطة الصعبة والأنشطة الأكثر استرخاءً للحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء.

يجمع بين مفاهيم علم الأعصاب والأمثلة العملية والاستعارات. إنه يسلط الضوء على أهمية فهم كيفية عمل دماغنا وتكييف أنشطتنا مع إيقاعات الجسم الطبيعية لتحسين الأداء. الهدف الرئيسي هو الانتقال من إدارة الوقت المحبطة وغير الفعالة في كثير من الأحيان إلى إدارة أكثر وعيًا، استنادًا إلى تناوب أنشطة الطاقة العالية والمنخفضة وأهمية أوقات التعافي.

النقاط الرئيسية

الوقت كمورد ديمقراطي ولكنه محدد وليس لا نهائيًا

وهو يتناول التصور الشائع للوقت باعتباره موردًا بعيد المنال، وغالبًا ما يكون غير كافٍ لتنفيذ جميع الأنشطة. ومع ذلك، فقد تم التأكيد على نقطة حاسمة: "الوقت هو أحد أكثر الأشياء ديمقراطية: فنحن جميعًا نمتلك نفس القدر منه كل يوم. ولكن من خلال كيفية استخدامه على وجه التحديد، نحدد جودته". يسلط هذا المفهوم الضوء على أن المفتاح ليس الحصول على مزيد من الوقت، بل استخدامه بشكل أكثر فعالية.

الأبطال الخارقون "والحلول غير الفعالة"

ويبرز الميل إلى المبالغة في تقدير قدرات الفرد والبحث عن حلول سريعة، مثل العمل بشكل أسرع أو مراكمة المهام المتأخرة. "السرعة القصوى ليست دائمًا صديقًا لجودة النتيجة" هذه الحلول، التي توصف بأنها "غير مرضية"، تسلط الضوء على نهج يتجاهل الحدود الجسدية والعقلية.

تشبيه تنريس كنموذج للأنشطة

تم تقديم تشبيه لعبة تنريس لتمثيل الطبيعة المتغيرة وغير المتوقعة للأنشطة اليومية. تؤكد هذه الاستعارة أنه يجب علينا التكيف مع المهام المقدمة لنا ومحاولة التوفيق بينها بكفاءة.

دراسة الحالة: انهيار جسر مينيابوليس

توضح دراسة الحالة الخاصة بانهايار جسر مينيابوليس كيف يمكن أن تؤدي التغييرات في السلوكيات (المناهج والأساليب) إلى نتائج غير عادية.

علم الأعصاب للوقت: إيقاع الساعة البيولوجية والطاقت

فهو يستكشف عمل دماغنا، وخاصة قشرة الفص الجبهي، وارتباطه بإيقاع الساعة البيولوجية. وهو يشرح كيف يعمل دماغنا مع دورات الطاقة العالية والمنخفضة، مع مراحل من النشاط المكثف تتناوب مع مراحل التعافي. يتم التأكيد على أهمية اتباع هذا الإيقاع لتحسين الأداء وتجنب الإرهاق.

الوقت المناسب

أنشطة استهلاك الطاقة العالية والمنخفضة

تم تقديم مفهوم الأنشطة ذات الاستهلاك العالي والمنخفض للطاقة، ومقارنة الفرق بين عملية بسيطة وعملية معقدة. تتطلب المهام عالية الطاقة استخدام قشرة الفص الجبهي، بينما يتم تنفيذ المهام منخفضة الطاقة تلقائيًا من خلال العقد القاعدية. معظم أنشطتنا (95%) تلقائية ومن الضروري تنمية العادات الجيدة

شعبة الأنشطة وإدارة الطوارئ

القدرة على تقسيم المهام إلى مراحل أصغر وتنفيذها على مدار اليوم بناءً على مستويات الطاقة لديك. يتم أيضًا تناول موضوع "حالات الطوارئ القابلة للتطبيق"، أي الأحداث التي غالبًا ما تقاطع سير العمل ولكن يمكن إدارتها بشكل استباقي، وتخصيص مساحة زمنية محددة لها

أهمية التعافي

يتم تقديم التعافي، أي فترات الراحة، كعنصر أساسي للحفاظ على الأداء العالي. وبدون فترات راحة كافية، ينخفض الأداء بشكل كبير

وقت جيد

	أي دور	الأدوار المتوسطة	المديرين
1		الوقت والأنشطة حلول عفوية تأثير تنريس الملاحظة الواعية	
2		منظر عام تطور السلوكيات الإجراءات الصحيحة، التي تتم بالطريقة الصحيحة الوقت بمثابة الغراء للنتيجة	
3		الأنشطة العادية أنشطة غير عادية منهج أم عقلية؟	
4		الدماغ والوقت أوقات الأداء والاسترداد الطاقة والقدرة على اتخاذ القرار إيقاع الساعة البيولوجية	
5		أداء عالي ومنخفض تدفق الطاقة اليومي عالية - منخفضة - توقف مؤقت مخاطر الخروج عن إيقاع الساعة البيولوجية	
6		تقسيم المهام تحديد المواقع الذكية حالات الطوارئ والطوارئ وضعهم الزمني	
7		تتبع وقتك عوامل النجاح الرئيسية مع مرور الوقت كيفية التعرف عليهم وحمايتهم والحفاظ عليهم التأثيرات على الأنشطة الأخرى	
8			دراسة الحالة فيليكس بومغارتنر
	أي دور	الأدوار المتوسطة	المديرين

