



## Habits of Distinguished Professionals (Virtual)

## عادات المحترفين المتميزين (افتراضي)



### What Will I Benefit?

This training course is designed to equip you with the mindset, skills, and habits that set top professionals apart in their fields. Through a combination of theoretical frameworks, practical tools, and real-world examples, you will learn how to cultivate excellence in your personal and professional life. By the end of the course, you will have a clear action plan to implement these habits and achieve sustained success.

### ماذا سأستفيد؟

تم تصميم هذه الدورة التدريبية لتزويدك بالعقلية والمهارات والعادات التي تميز المهنيين المتميزين في مجالاتهم. من خلال مجموعة من الأطر النظرية والأدوات العملية والأمثلة الواقعية، ستتعلم كيفية تنمية التميز في حياتك الشخصية والمهنية. عند نهاية الدورة، سيكون لديك خطة عمل واضحة لتطبيق هذه العادات وتحقيق النجاح المستدام.



### Course Objectives

At the end of this course, the participants should be able to:

- \* Gain tools to shift from a fixed mindset to a growth mindset, enabling greater adaptability and resilience by learning how to embrace challenges, learn from failure, and continuously improve.
- \* Learn how to maximize productivity through utilizing effective tools like the Eisenhower Matrix and the 80/20 Rule.
- \* Learn how to eliminate timewasters and focus on tasks with high-payoff.
- \* Understand the science of habit formation and how to create lasting change.
- \* Learn active listening and clear communication techniques to improve collaboration and influence.
- \* Gain confidence in presenting ideas effectively to diverse audiences.
- \* Develop self-awareness, self-management, and empathy to navigate complex interpersonal dynamics.
- \* Learn how to manage stress and emotions in high-pressure situations.
- \* Understand the principles of leading teams to high-performance.
- \* Learn how to lead by example and inspire others through servant leadership.
- \* Discover strategies to stay relevant in a rapidly changing world through continuous learning.
- \* Learn structured problem-solving techniques to tackle complex challenges.

### أهداف الدورة

- في نهاية الدورة التدريبية يجب أن يكون المشاركون قادرين على:
- \* اكتساب الأدوات اللازمة للتحويل من عقلية ثابتة إلى عقلية نمو، مما يتيح قدرة أكبر على التكيف والمرونة من خلال تعلم كيفية احتضان التحديات، والتعلم من الفشل، والتحسين المستمر.
- \* تعلم كيفية تعظيم الإنتاجية من خلال الاستفادة من أدوات فعالة مثل مصفوفة أيزنهاور وقاعدة 20/80.
- \* تعلم كيفية التخلص من مضيعات الوقت والتركيز على المهام ذات العائد المرتفع.
- \* فهم علم تكوين العادات وكيفية جعل التغيير دائم.
- \* تعلم الاصغاء النشط وتقنيات الاتصال الواضحة لتحسين التعاون والتأثير.
- \* اكتساب الثقة في تقديم الأفكار بشكل فعال لجمهور متنوع.
- \* تطوير الوعي الذاتي والإدارة الذاتية والتعاطف للتعامل مع ديناميكيات العلاقات الشخصية المعقدة.
- \* تعلم كيفية إدارة الضغوط والعواطف في المواقف الصعبة.
- \* فهم مبادئ قيادة الفرق إلى الأداء العالي.
- \* تعلم كيفية القيادة بالقدوة وإلهام الآخرين من خلال القيادة الخدمية.
- \* اكتشاف استراتيجيات للبقاء على صلة في عالم سريع التغير من خلال التعلم المستمر.
- \* تعلم تقنيات حل المشكلات بشكل منظم لمعالجة التحديات المعقدة.
- \* اكتساب الثقة في توليد حلول مبتكرة ودفع التغيير.



- \* Gain confidence in generating innovative solutions and driving change.
- \* Develop strategies to maintain physical and mental well-being, and to build resilience and avoid burnout.
- \* Develop a structured action plan to implement new habits and skills.

- \* تطوير استراتيجيات للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية. وبناء المرونة وتجنب الإرهاق.
- \* تطوير خطة عمل منظمة لتطبيق عادات ومهارات مكتسبة.



## Target Audience

Individuals aiming for professional excellence through professional development while focusing on both personal growth and interpersonal excellence.

## الفئة المستهدفة

الأفراد الذين يسعون إلى تحقيق التميز المهني من خلال التطوير المهني مع التركيز على النمو الشخصي والتميز في التعامل مع الآخرين.



## Course Outline

### ► Foundations of Professional Excellence

- \* Introduction to Professional Excellence
  - What Sets Distinguished Professionals Apart?
    - Pyramid of Professional Excellence (adapted from Jim Collins' Good to Great):  
*Knowledge, Technical Skills, Soft Skills, Habits and Mindset*
  - The Role of Habits in Long-Term Success
    - Atomic Habits (James Clear)
  - Self-Assessment: Where Am I Now?
- \* The Growth Mindset
  - Fixed vs. Growth Mindset
  - Embracing Challenges and Learning from Failure
  - Continuous Improvement (Kaizen)
- \* Time Management and Prioritization
  - The 80/20 Rule (Pareto Principle) & Prioritization Frameworks (Eisenhower Matrix)
  - Handling Timewasters
- \* Building Discipline and Consistency
  - The Compound Effect
  - Overcoming Procrastination
  - Accountability Systems

### ► Mastering Interpersonal and Leadership Skills

- \* Effective Communication
  - Active Listening
  - Clear and Concise Communication
  - Overcoming Communication Barriers

### ◀ أسس التميز المهني

- \* مقدمة عن التميز المهني
  - ما الذي يميز المحترفين المتميزين؟
  - هرم التميز المهني (مستوحى من كتاب من الجيد إلى العظيم لجيم كولينز)
  - المعارف، المهارات التقنية، المهارات الناعمة، العادات والعقلية
  - دور العادات في تحقيق نجاح طويل الأمد
  - العادات الخرية (جيمس كلير)
  - التقييم الذاتي: أين أنا الآن؟
- \* عقلية النمو
  - العقلية الثابتة مقابل عقلية النمو
  - تقبل التحديات والتعلم من الفشل
  - التحسين المستمر (كايزن)
- \* إدارة الوقت وتحديد الأولويات
  - قاعدة 20/80 (مبدأ باريتو) وأطر تحديد الأولويات (مصنوفة أيزنهاور)
  - تجنب مضيعات الوقت
- \* بناء الانضباط والاستمرارية
  - نظرية تأثير التراكم
  - التغلب على التسويف
  - أنظمة المساءلة

### ◀ إتقان المهارات الشخصية والقيادية

- \* التواصل الفعال
  - الإصغاء الفعال
  - التواصل الواضح والمختصر
  - التغلب على معوقات الاتصال



- \* Emotional Intelligence (EQ)
  - The Definition and importance of Emotional Intelligence
  - The Four Components of EQ (Self-awareness, self-management, social awareness, relationship management)
  - Managing Stress and Emotions
- \* Collaboration and Teamwork
  - Characteristics of highly successful teams
  - Team Building Basics
  - Promoting trust and cooperation in teams
- \* Leadership and Influence
  - Leading by example
  - The servant leader
  - Increasing your positive influence
- **Advanced Habits for Sustained Success**
  - \* Lifelong Learning and Adaptability
    - Keeping yourself updated
    - The learning curve
    - Lifelong learning and professional development
  - \* Innovation and Problem-Solving
    - Design Thinking Process
    - The innovative approach to problem solving
  - \* Work-Life Integration and Well-Being
    - Maintain a life balance
    - Cognitive flexibility and emotional regulation
  - \* Creating a Legacy and Giving Back
    - Revisiting personal mission and vision
    - Action planning

- \* الذكاء العاطفي (EQ)
  - تعريف الذكاء العاطفي وأهميته
  - مكونات الذكاء العاطفي الأربعة (الوعي الذاتي، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، إدارة العلاقات)
  - إدارة الضغوط والعواطف
- \* التعاون والعمل الجماعي
  - خصائص الفرق الناجحة
  - أساسيات بناء فرق العمل
  - تعزيز الثقة والتعاون في الفريق
- \* القيادة والتأثير
  - القيادة بالقدوة
  - القائد الخادم
  - تعزيز قدرتك على التأثير الإيجابي
- ◀ **عادات متقدمة للنجاح المستدام**
  - \* التعلم مدى الحياة والتكيف
    - البقاء على صلة بالتطورات
    - منحنى التعلم
    - التعلم المستمر وتعزيز النمو الوظيفي
  - \* الابتكار وحل المشكلات
    - عملية التفكير التصميمي
    - المدخل الابتكاري لحل المشكلات
  - \* التكامل بين العمل والحياة والرفاهية
    - المحافظة على التوازن الحياتي
    - المرونة المعرفية والتنظيم العاطفي
  - \* بناء الإرث والعطاء
    - مراجعة الرسالة الشخصية والرؤية
    - وضع خطة عمل تطبيقية شخصية



## Target Competencies

- \* Leadership
- \* Habit formation
- \* Emotional intelligence
- \* Team building
- \* Time and self-management
- \* Stress management
- \* Excellence

## الجدارات المستهدفة

- \* القيادة
- \* تكوين العادات
- \* الذكاء العاطفي
- \* بناء الفريق
- \* إدارة الذات والوقت
- \* التعامل مع الضغوط
- \* التميز



## Course Methodology

This training course will be carried out through the use of best practices and the right combination of engaging and purposeful tools such as:

- \* Practical, relevant case studies
- \* Group activities and workshops
- \* Related role plays
- \* Experiential learning
- \* Brain storming
- \* Stimulating mental activities
- \* Engaging team competitions
- \* Suitable training Videos
- \* Presentations
- \* Self-assessments
- \* Learning with Simulations and Games

## منهجية الدورة

سيتم تنفيذ هذه الدورة التدريبية من خلال استخدام أفضل الممارسات ومن خلال اختيار المناسب من الأدوات الهادفة والتفاعلية مثل:

- \* الحالات الدراسية والعملية ذات العلاقة
- \* ورش العمل وأنشطة جماعية
- \* تمثيل الأدوار ذات العلاقة
- \* التعلم التجريبي
- \* العصف الذهني
- \* أنشطة ذهنية محفزة
- \* مسابقات جماعية تفاعلية
- \* الأفلام التدريبية والمقاطع المصورة
- \* العرض التوضيحي
- \* تقييم الذات
- \* التعلم من خلال المحاكاة والألعاب



## Duration

3 Days

18-20/5/2025  
Visual - English

21-24/9/2025  
Visual - Arabic

## مدة الدورة

3 أيام

2025/9/24-21  
افتراضي - عربي

2025/5/20-18  
افتراضي - انجليزي



## Fees

3200 SR  
Fees do not include value added tax

## الرسوم

3200 ريال سعودي  
الرسوم لا تشمل ضريبة القيمة المضافة