

دليل استخدامات باندا

تغيير السلوك - وليس العرض التقديمي -
على نطاق واسع



البدء في التدريب

٠١ أنشئ حسابك

pandatron

مرحبًا بك في منصة بانداترون
للذكاء الاصطناعي

عنوان البريد الإلكتروني

example@company.com

كلمة المرور

أنا أتفق على الشروط وسياسة الخصوصية

متابعة

هل لديك حساب بالفعل؟ تسجيل الدخول

٠٣ أدخل رمز التحقق لتفعيل بريدك الإلكتروني

pandatron

تحقق من بريدك الإلكتروني

أدخل رمز التأكيد المرسل إلى

الرمز

أدخل رمز التأكيد

(إعادة إرسال الرمز بعد ٥ دقائق)

التحقق من البريد الإلكتروني

حساب خاطيء؟ العودة للتسجيل

ستتلقى رمز التحقق
عبر البريد الإلكتروني

قم بالتحقق من حسابك.

قم بإستخدام رمز التحقق الموجودة بالأعلى للتحقق من بريدك الإلكتروني

527109

هذا الرمز سياتي قريبًا في حال لم يتم إرساله. يرجى إدخال هذا البريد الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة © 2025 Pandatron Inc.

٠٣ قم بتسجيل الدخول والوصول إلى المنصة

pandatron

مرحبًا بك في منصة بانداترون
للذكاء الاصطناعي

عنوان البريد الإلكتروني

example@company.com

نسيت كلمة المرور؟

متابعة

ليس لديك حساب؟ إنشاء حساب

pandatron

أهلاً بك! 🌟

ما الذي تود تغييره اليوم؟

كيف يمكنني إعداد التغيير؟

كيف أحقق مؤشرات الأداء الرئيسية الخاصة بي بفعالية؟

كيف يمكنني إعداد التغيير؟

اختر خياراً من الأعلى أو اكتب خاصتك

↑

↓

الدرشة مع باندا

هناك طريقتان للتفاعل مع باندا:

- ابدأ محادثة من واجهة الدردشة أو
- اختر تمريناً حول موضوع من اختيارك من المكتبة

بدء محادثة

أهلاً باندا!

أهلاً! سعيد بوجودك هنا.
ما الذي تودّ العمل عليه اليوم؟

التمارين الموصى بها لك

عندي هدف أريد تحقيقه
أواجه تحدياً في العمل
أشعر بضائبة وأحتاج وضوحاً

نصيحة: سيقتراح باندا خيارات للرد بناءً على محادثتك. سيؤدي اختيار أحدها إلى إضافته إلى مربع النص، لذا يمكنك تعديله دائماً قبل الإرسال.

خلال محادثتك، سيقتراح باندا أيضاً تمارين مناسبة لتختار من بينها.

pandatron

كيف يمكنني إحداث التغيير؟

يسعدني مساعدتك في هذا الموضوع.

"إحداث التغيير" يمكن أن يعني أشياء كثيرة - تغيير في حياتك الشخصية، في فريق عملك، في مؤسستك، أو حتى في محيطك الأوسع. ما هو التغيير الذي تسعى لإحداثه تحديداً؟

التمارين الموصى بها لك

النجاح مع الذكاء الاصطناعي - اعثر على أدوات الذكاء الاصطناعي المناسبة

النجاح مع الذكاء الاصطناعي - اعرف ما يمكن للذكاء الاصطناعي فعله لك

النجاح مع الذكاء الاصطناعي - اكتشف أين يمكن للذكاء الاصطناعي المساعدة

الدرشة مع باندا

الاختيار من مكتبة التمارين

You can scroll down to explore our Exercise Library and jump right in a topic of your choice.

أو اختر تمريناً للبدء

الكل | بناء الثقة في التغيير | النجاح مع الذكاء الاصطناعي

النجاح مع الذكاء الاصطناعي
تخيل كيف يمكن للذكاء الاصطناعي مساعدتك
وضح ما يحفزك في الذكاء الاصطناعي وربطه بأهداف فريقك. ستفاد برؤية محفزة وخارطة طريق واقعية لـ 90 يوماً تتصرف بناء عليها هذا الأسبوع.

النجاح مع الذكاء الاصطناعي
حسن طريقة عملك مع الذكاء الاصطناعي
ارسم خريطة لمسار عمل رئيسي لتحديد ما يتعامل معه الذكاء الاصطناعي وأين يكون الحكم البشري ضرورياً. ستفاد بإعادة تصميم خطوة بخطوة يمكنك البدء بتطبيقها هذا الأسبوع.

الذكاء
احمل سهه بدايات جمل للكشف عما يدفع أو يُعيق استخدامك للذكاء الاصطناعي في العمل. ستفاد برؤية واضحة عن نمط يعكس علاقتك بالذكاء الاصطناعي – في خمس دقائق فقط.

النجاح مع الذكاء الاصطناعي
اعرف ما يمكن للذكاء الاصطناعي فعله لك
افحص معتقداتك الحالية حول ما يستطيع الذكاء الاصطناعي وما لا يستطيع فعله، وحدد أي مفاهيم خاطئة تُشكل حواجزك. ستفاد برؤية واقعية

النجاح مع الذكاء الاصطناعي
اكتشف أين يمكن للذكاء الاصطناعي المساعدة
ارسم خريطة لنقاط الألم في مسارات عملك لتحديد أين يمكن للذكاء الاصطناعي تحسين سرعتك أو جودتك أو طاقتك أكثر. ستفاد بفرصتين أو ثلاث

النجاح مع الذكاء الاصطناعي
اعثر على أدوات الذكاء الاصطناعي المناسبة
حدّد ما تحتاجه، وقيّم ما لديك بالفعل، وحدد أدواتين أو ثلاثاً لاختبارها. ستفاد بخطة تجريب مَرَكِزة يمكنك البدء بها اليوم.

نصيحة: يتم تنظيم التمارين حسب المسارات الموضوعية، ويمكنك تصفيتها بالنقر على عناوينها.

حسن طريقة عملك مع الذكاء الاصطناعي

معظم أدوات الذكاء الاصطناعي لا تُفحق لأنها ضعيفة، بل لأن مسارات العمل لم تُعاد أبداً تصميمها لاستيعابها.

ما يحدث في هذه الجلسة:

1. رسم الخريطة: حدد خطوات ومخرجات مسار عمل تريد إعادة تصميمه.
2. التصنيف: قرّر ما يتعامل معه الذكاء الاصطناعي، وما يحتاج مراجعة، وما يحتاجك أنت.
3. إعادة التصميم: بن نقاط تسليم واضحة بين العمل الآلي والبشري.

ما ستفاد به: إعادة تصميم خطوة بخطوة تدمج الذكاء الاصطناعي دون التضحية بما يهم.

لا تقييم، لا إجابات خاطئة. ابدأ من حيث تشعر بالراحة.

لنبدأ ←

إلغاء | بدء التمرين

يتيح لك النقر على بطاقة معرفة المزيد عن التمرين قبل البدء - أو اختيار شيء آخر.

بعد اختيارك، انقر على "بدء التمرين" وابدأ الدرشة!

حلول التدريب بالذكاء الاصطناعي من باندا

جلسات تدريب باستخدام الذكاء الاصطناعي

ننصحك بتحديد مواعيد الجلسات في تقويمك لضمان الوضوح.

✓ جلسة مصغرة: جلسة مدتها من ٥ إلى ١٠ دقائق تُعقد كل صباح ومساءً أو متى شئت.

✓ جلسة تدريبية: جلسة هادفة تتراوح مدتها بين ١٠ و ٣٠ دقيقة.

توقيت جلسات التدريب بالذكاء الاصطناعي

يرجى إجراء الجلسات في الوقت الذي يناسبك.

خدمة باندا متوفرة دائماً، ولا يوجد أي تأخير أو انشغال، كما يوجد نظام احتياطي في حال حدوث أي عطل في النظام الخلفي.



الحصول على تقرير تحليلي

سنُعدّ تقريراً نوعياً في كلّ شهر استناداً إلى بيانات التدريب. يُشارك هذا التقرير مع فريق المشروع لتحليله. بالطبع، جميع المعلومات سرية ومجهولة المصدر، ولا تستخدم إلا لفهم الأنماط التنظيمية العامة.

لذلك، إلى جانب التدريب، فإن التدريب بالذكاء الاصطناعي يمثل أيضاً فرصة لك للتعبير عن مخاوفك للإدارة العليا، بأمان.



ملخص الجلسة

أثناء تفاعلك مع باندا، سيتم فتح زر "التلخيص والختام".

إذا لديك مهمتان مختلفتان تماماً داخل خطوة واحدة — وهذا التمييز مهم.

تجميع الأرقام عمل متكرر وقابل للأتمتة. أما صياغة التحليل فتحتاج حكمك أنت. إذا أخذ الذكاء الاصطناعي مهمة التجميع بالكامل، كم من وقتك سيحرر لصياغة التحليل؟

- عملت في هذه الجلسة على تحسين مسار مراجعة الأداء الشهري، الذي يمر بأربع خطوات رئيسية: جمع البيانات، تحليلها، إعداد التقرير، ثم اجتماع المراجعة مع الإدارة.
- حددت أن إعداد التقرير يمثل أكبر تحدي، إذ يتضمن مهمتين مختلفتين: تجميع الأرقام يدوياً من ملفات متعددة، وصياغة التعليقات التحليلية — وكلتاها تستهلكان وقتاً وجهداً كبيرين.

متابعة المحادثة

★ تلخيص وإغلاق

- عملت في هذه الجلسة على تحسين مسار مراجعة الأداء الشهري، الذي يمر بأربع خطوات رئيسية: جمع البيانات، تحليلها، إعداد التقرير، ثم اجتماع المراجعة مع الإدارة.
- حددت أن إعداد التقرير يمثل أكبر تحدي، إذ يتضمن مهمتين مختلفتين: تجميع الأرقام يدوياً من ملفات متعددة، وصياغة التعليقات التحليلية — وكلتاها تستهلكان وقتاً وجهداً كبيرين.

بمجرد النقر، سيدرك باندا بما تمت مناقشته...

متابعة المحادثة...

★ تلخيص وإغلاق

... وسيظهر ملخص جلستك الأخيرة دائماً في قائمة المستخدم لتنشيط ذهنك للمرة القادمة.

قائمة المستخدم

السلسلة الإجمالية

أسبوع على التوالي 1

أنت في قمة أدائك! واصل هذا الحماس

آخر أفكار الجلسة

14 مايو 2026

- عملت في هذه الجلسة على تحسين مسار مراجعة الأداء الشهري، الذي يمر بأربع خطوات رئيسية: جمع البيانات، تحليلها، إعداد التقرير، ثم اجتماع المراجعة مع الإدارة.
- حددت أن إعداد التقرير هو أكثر الخطوات استهلاكاً للجهد، إذ تقوم بمهمتين مختلفتين: تجميع الأرقام من ملفات متعددة، وصياغة التعليقات التحليلية على الانحرافات.

كيفية تحقيق أقصى استفادة من التدريب المدعوم بالذكاء الاصطناعي



قم بإجراء جلستك في مكان هادئ حيث يمكنك التركيز.

بما أنك تتحدث إلى برنامج ذكاء اصطناعي، ويفتقر إلى وجود مدرب بشري، فقد يكون محيطك مشتتاً للغاية. ستستفيد أكثر إذا فكرت ملياً في أسئلة باندا ولاحظت الأفكار والمشاعر التي تثيرها. لذا، يرجى محاولة تلقي التدريب في بيئة تُمكنك من التركيز.

يرجى محاولة الإجابة بالتفصيل، بدلاً من الاكتفاء بكلمة أو كلمتين فقط.



لا يُعدّ مدرب باندا برنامج ذكاء اصطناعي يُجيب على الأسئلة مثل ChatGPT؛

بل يطرح عليك أسئلةً وتأملاً وتمريناً.

بدلاً من الاستجابة الفورية، حاول التركيز على الأفكار المختلفة التي تتبادر إلى ذهنك، ودونها فور ورودها.

كيفية تحقيق أقصى استفادة من التدريب المدعوم بالذكاء الاصطناعي

حاول ألا تحكم على التجربة بعد
جلسة واحدة.

وهذا يشمل نفسك أيضاً.



مع استمرار الجلسات، سنقوم بتعديل المحتوى وإصلاح المشكلات بناءً على ملاحظاتهم. وللحصول على أفضل تجربة، لا تحكموا على قيمة باندا بعد الجلستين الأوليين، بل جربوها بجدية لمدة شهر على الأقل.



لا تتردد في إرسال ملاحظتك إلى
support@pandatron.ai

نتطلع إلى تلقي ملاحظتكم الصريحة. ملاحظتكم قيمة للغاية في مساعدتنا على تحسين التجربة!

أداة للتأمل الذاتي

يُعدّ برنامج التدريب باندا بالذكاء الاصطناعي أداةً للتأمل الذاتي أكثر من كونه مرشداً أو مستشاراً، لذا تعامل معه على هذا الأساس لتحقيق أقصى استفادة منه. اعتبره شريكاً أو دفتر يوميات تفاعلياً قد يطرح عليك أسئلةً ثابتةً تساعدك على اكتشاف أفكار جديدة، وتوضيح أهدافك، والالتزام بها.



قيود الذاكرة

يتمتع باندا ببعض الذاكرة، لكنه ليس مثالياً بعد. يتكيف الذكاء الاصطناعي نفسه مع أسلوبك، ويمكنك حتى أن تطلب منه التركيز على نقطة معينة في أيام معينة واستخدام لغة أكثر وصفية في أيام أخرى.

يمكنك تذكر باندا بالأمر التي تهتمك.



عبر عن مشاعرك بصراحة

قد يسألك باندا عن مشاعرك. اغتنم هذه الفرصة لاستكشافها بصراحة في بيئة خالية من الأحكام المسبقة. قد يكون الانفتاح مرضياً للغاية لك، على الصعيدين الشخصي والمهني.



كيفية مراسلة مدرب الذكاء الاصطناعي في باندا

يرجى إرسال الردود إلى باندا في رسالة واحدة بدلاً من رسالتين أو ثلاث. لا تقلق بشأن الأخطاء الإملائية، فغالباً ما يفهم باندا ما تكتبه.

يمكنك أيضاً تغيير اللغة، أو ببساطة التحدث بأي لغة وسيقوم باندا بتحويل المحادثة إلى تلك اللغة.

كما يمكنك التحكم في كيفية رد باندا عليك بتجربة نبرات صوت مختلفة من خلال الوصول إلى لوحة "تخصيص باندا" عبر قائمة المستخدم.



بعض التجارب السابقة

سُنشئ قناة على منصة Teams حيث يمكن للجميع مشاركة تجاربهم وأهدافهم وطلب المساعدة من الآخرين. بالمناسبة، إليكم بعض آراء مستخدمينا السابقين:

” استطعت تلقي تدريب الذكاء الاصطناعي بشكل أكثر صدقاً من التدريب مع الآخرين. كان من المحفز جداً طرح أسئلة حول المشاعر والتوصل إلى حلول إبداعية لتحديات العمل التي أواجهها.

” بعد جلستي الأولى مع برنامج الدردشة الآلي، ظننت أنني لا أتلقى اقتراحات، بل مجرد أسئلة. لكن هذا كان انطباعاً سطحياً، وكانت تلك الأسئلة في الواقع مفاتيح حل المشاكل التي كنت أواجهها طوال ستة أشهر. وجدت نفسي هذا الأسبوع أسعى نحو حلول عملية أكثر، وبدأت الصورة الكلية تتضح. أنا سعيد جداً الآن لأنني توصلت إلى خطة متينة لتحقيق هدفي.



” كان التدريب المصغر مفيداً في التعامل مع الملاحظات التي تلقيتها من الموظفين والتخطيط للخطوات التالية بشأن كيفية الاستفادة منها. ليس لدي من أناقش معه هذه الأمور سوى مديري، وهذا ليس الخيار الأمثل دائماً.

بعض التجارب السابقة

” في كل مرة أكتشف جوانب جديدة في نفسي لم أكن أعرفها من قبل. كما أنها تتيح لي تطوير مهاراتي بطريقة شيقة وممتعة للغاية. كل جلسة تتركك تشعر بالرضا عن نفسك، وهو ما سيجعلك تتوق للمزيد...

” باختصار، كانت تجربة رائعة. تضمنت الجلسة تحويل الرؤية إلى استعارة، وكانت مفيدة وقيمة للغاية. بل كانت مؤثرة أيضاً.

” أشعر ببعض التوتر لأنني سبق لي أن تلقيت تدريباً شخصياً، ولكن ليس في مجال العمل، وهذه هي المرة الأولى التي أتلقى فيها تدريباً خاصاً بالعمل فقط. ما هو دور المشاعر السلبية في عملي؟ والمثير للدهشة أن هذا السؤال قادني إلى العديد من الاكتشافات العميقة وساعدني في حل بعض النزاعات.

” تُعدّ هذه الجلسات مفيدة جداً لتحديد وقت للتفكير والتأمل. وتهدف الأسئلة إلى تحفيز التفكير.

