# دورة أسس الصحة والعافية في مكان العمل

5 – 9 أبريل 2027

لشبونة

AGILE LEADERS
Training Center

AGILE LEADERS
Training Center

# دورة أسس الصحة والعافية في مكان العمل

**المرجع:** 208179_1465 **التاريخ:** 5 – 9 أبريل 2027 **المكان:** لشبونة **الرسوم:** Euro 5700

## نظرة عامة

دورة أسس الصحة والعافية في مكان العمل مدتها أسبوع للموظفين وقادة الفرق وفرق الموارد البشرية والصحة المهنية ومنسقي العافية، ويعود المشاركون بحزمة عمل للعافية المهنية. يستكشف المشاركون العادات الصحية ورفاه الموظفين والوعي بالمخاطر النفسية الاجتماعية وعبء العمل والتعافي ومسارات الدعم عبر أدوات للحركة والتغذية والنوم والحدود والمحادثات الداعمة. تقدم أجايل للتدريب الصحة والعافية في مكان العمل كممارسة يومية مشتركة.

## الفئة المستهدفة

- الفرق المسؤولة عن تطبيق العادات الصحية أثناء العمل اليومي
- العاملون المسؤولون عن تنسيق أنشطة رفاه الموظفين
- القادة المسؤولون عن عبء العمل والتواصل ودعم الفريق
- الفرق المسؤولة عن التوعية بالصحة المهنية ومسارات الإحالة
- فرق الموارد البشرية المسؤولة عن السياسات وموارد العافية

تفترض الدورة مساهمة المشاركين في ممارسات العمل اليومية، ولا تتناول التشخيص السريري أو العلاج أو المشورة الطبية الفردية.

## الإدارات والقطاعات المستهدفة

تخدم الدورة الإدارات والقطاعات الساعية إلى تطبيق ممارسات عملية للصحة والعافية في بيئات عمل متنوعة.

- الموارد البشرية وعمليات الموظفين
- فرق الصحة والسلامة المهنية والمرافق
- الخدمات المؤسسية والمهنية والعامة
- التصنيع والخدمات اللوجستية والعمليات الميدانية
- خدمات الرعاية الصحية والتعليم والضيافة

AGILE LEADERS
Training Center

## أهداف التعلم

بنهاية هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من:

- تطبيق خريطة أبعاد العافية المهنية
- تحليل عوامل العافية النفسية الاجتماعية والبدنية
- استخدام أدوات تخطيط عبء العمل والتعافي
- بناء عادات عملية للحركة والتغذية والنوم
- تطبيق حدود المحادثات الداعمة والإحالة
- بناء خطة عمل شخصية للعافية المهنية

## جدول الدورة

### اليوم 1: أسس العافية المهنية

- خريطة أبعاد العافية في مكان العمل
- مصفوفة المسؤولية الشخصية والمؤسسية
- قائمة قياس العادات الصحية في العمل
- خريطة موارد العافية ومسارات الدعم
- بطاقة تأمل الأولويات الشخصية

### اليوم 2: الوعي النفسي الاجتماعي وتصميم العمل

- دليل التعرف على المخاطر النفسية الاجتماعية
- لوحة مراجعة عبء العمل ووتيرته
- أسئلة التحكم في العمل ووضوح الدور
- أداة رسم حدود العمل والحياة
- فحص دعم الفريق والتواصل

AGILE LEADERS
Training Center

## اليوم 3: العافية البدنية والتعافي

- شبكة تخطيط فترات الحركة
- قائمة ملاحظة راحة محطة العمل
- مخطط عادات الترطيب والتغذية
- سجل الوعي بالنوم والإجهاد
- طريقة جدولة فترات التعافي

## اليوم 4: المحادثات ومسارات الدعم

- إطار الإنصات في المحادثات الداعمة
- دليل ملاحظة مؤشرات الإجهاد
- بطاقة حدود الدور والسرية
- مسار قرار الإحالة في مكان العمل
- قالب التحقق من عافية الفريق

## اليوم 5: تطبيق العافية المهنية

- تمرين مقترح: رسم عوامل العافية
- تمرين مقترح: تخطيط عبء العمل والتعافي
- تمرين مقترح: تصميم العادات الصحية
- تمرين مقترح: ممارسة المحادثة الداعمة
- التمرين الختامي: حزمة عمل العافية المهنية

## التمارين التطبيقية

تستخدم الدورة أنشطة مقترحة مع سيناريوهات افتراضية من المكاتب والتصنيع والخدمات اللوجستية والرعاية الصحية والخدمات.

- نشاط مقترح: رسم العوامل البدنية والنفسية الاجتماعية المؤثرة في العمل اليومي لفريق افتراضي.
- نشاط مقترح: تصميم عادات لعبء العمل والحدود والحركة والتغذية والنوم والتعافي لدور محدد.
- نشاط مقترح: ممارسة محادثة داعمة مع الحفاظ على حدود الدور واختيار مسار الدعم المناسب.
- نشاط مقترح: دمج أدوات الدورة في خطة عمل شخصية للعافية المهنية.

AGILE LEADERS
Training Center

## الأسئلة الشائعة

### لمن يناسب تدريب الصحة والعافية في مكان العمل، وماذا يفترض؟

يناسب التدريب الموظفين وقادة الفرق وفرق الموارد البشرية والصحة المهنية ومنسقي العافية. يفترض المشاركة اليومية في ممارسات العمل ولا يتطلب معرفة سريرية.

### كيف يختلف تدريب العافية المهنية عن تدريب إدارة الضغوط؟

يتناول تدريب العافية المهنية العادات البدنية والعوامل النفسية الاجتماعية وعبء العمل والتعافي ومسارات الدعم والممارسات المؤسسية المشتركة، بينما يركز تدريب إدارة الضغوط غالبا على استجابات الفرد وأساليب التكيف.

### ما المخاطر النفسية الاجتماعية في الصحة والعافية في مكان العمل؟

تنشأ المخاطر النفسية الاجتماعية من طريقة تصميم العمل وتنظيمه وإدارته، وتشمل عبء العمل ووقت العمل ووضوح الدور والتحكم والتواصل والعلاقات والدعم.

### ماذا تتضمن خطة عمل العافية المهنية؟

تحدد خطة عمل العافية المهنية أولويات وعادات وحدودا ومسارات دعم ونقاط مراجعة وإجراءات عملية تقع ضمن دور المشارك ونطاق تأثيره.

## الخاتمة

يعود المشاركون بحزمة عمل العافية المهنية التي تضم خرائط التقييم ومخططات العادات ومحفزات المحادثة ومسارات الإحالة وخطة العمل. تساعد الحزمة على تحويل الوعي بالعافية إلى اختيارات يومية وممارسات للفريق. كما توضح الحدود الشخصية والمسؤوليات المؤسسية ومسارات الوصول إلى الدعم المختص.