



دورة أسس الصحة والسلامة في بيئة العمل – 5 أيام



دورة أسس الصحة والسلامة في بيئة العمل – 5 أيام

المرجع: 103600653_83018 التاريخ: 20 – 24 ديسمبر 2026 المكان: عمان الرسوم: 4100 Euro

نظرة عامة على الدورة

تقدم دورة **أسس الصحة والسلامة في بيئة العمل** إطارًا تدريبيًا متكاملًا لفهم المبادئ الأساسية للصحة والسلامة المهنية وتطبيقها في بيئات العمل المختلفة. طُعمت الدورة لمساعدة المشاركين على التعرف على مخاطر بيئة العمل، وتقييم مستويات الخطورة، واختيار إجراءات التحكم المناسبة، وتعزيز الممارسات الآمنة التي تقلل الحوادث والإصابات والأمراض المهنية.

يركز البرنامج على الجوانب العملية للصحة والسلامة، بما في ذلك تحديد المخاطر، وتقييم المخاطر، والتسلسل الهرمي لإجراءات التحكم، ومعدات الوقاية الشخصية، والسلامة عند استخدام المعدات والآلات، والمناولة اليدوية، ومخاطر الحريق والمواد الخطرة، والاستعداد للطوارئ.

كما تغطي الدورة أساسيات الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها، وتحديد الأسباب المباشرة والجذرية، وتنفيذ الإجراءات التصحيحية والوقائية، وإجراء عمليات التفتيش والمتابعة لتحسين أداء الصحة والسلامة بصورة مستمرة.

بنهاية الدورة، سيكون المشاركون أكثر قدرة على التعرف على المخاطر اليومية في مواقع العمل، واتخاذ إجراءات وقائية مناسبة، والمساهمة بفاعلية في تطوير ثقافة عمل أكثر أمانًا.

الفئة المستهدفة

- الموظفون والعاملون في مختلف بيئات العمل
- المشرفون وقادة الفرق
- مسؤولو الصحة والسلامة المبتدئون
- منسقي الصحة والسلامة المهنية
- مسؤولو العمليات والمواقع
- موظفو الصيانة والخدمات الفنية
- مسؤولو المرافق
- الموظفون الجدد الذين يحتاجون إلى أساس قوي في الصحة والسلامة



الأقسام المستهدفة

- الصحة والسلامة والبيئة HSE
- العمليات والتشغيل
- الموارد البشرية
- الصيانة والهندسة
- إدارة المرافق
- الجودة والامتثال
- الخدمات الإدارية
- الأمن وإدارة الطوارئ

القطاعات المستهدفة

- النفط والغاز والطاقة
- التصنيع والصناعات
- الإنشاءات والمقاولات
- الخدمات والمرافق
- النقل والخدمات اللوجستية
- الرعاية الصحية
- القطاع الحكومي
- الضيافة والخدمات
- المؤسسات التعليمية
- الشركات والمكاتب الإدارية

أهداف الدورة

بنهاية الدورة، سيتمكن المشاركون من:



- فهم المبادئ الأساسية للصحة والسلامة في بيئة العمل.
- التمييز بين المخاطر ومصادر الخطر ومستويات المخاطر.
- تحديد المخاطر الشائعة داخل مواقع العمل.
- تطبيق المبادئ الأساسية لتقييم المخاطر.
- اختيار إجراءات التحكم المناسبة باستخدام التسلسل الهرمي للتحكم.
- اتباع أنظمة وإجراءات العمل الآمن.
- التعرف على متطلبات الاستخدام الصحيح لمعدات الوقاية الشخصية.
- التعامل بصورة أفضل مع مخاطر الحريق والمواد الخطرة والطوارئ.
- فهم أساسيات الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها.
- المساهمة في تحسين ثقافة وأداء الصحة والسلامة داخل المؤسسة.

منهجية التدريب

تعتمد الدورة على مزيج من الشرح التفاعلي، والمناقشات الجماعية، ودراسات الحالات، والأمثلة الواقعية، وتحليل مخاطر بيئات العمل، وتمارين تقييم المخاطر، ومناقشة سيناريوهات الحوادث والطوارئ، بما يساعد المشاركين على ربط المبادئ النظرية بالتطبيق العملي.

أدوات الدورة

- نماذج تحديد المخاطر
- نماذج تقييم المخاطر
- قوائم فحص السلامة
- مصفوفات تقييم المخاطر
- نماذج الإبلاغ عن الحوادث
- قوائم التفتيش على مواقع العمل
- حالات وسيناريوهات عملية
- نماذج الإجراءات التصحيحية والوقائية



محتوى الدورة

اليوم الأول: أسس الصحة والسلامة في بيئة العمل

- **الموضوع 1:** مقدمة في الصحة والسلامة في بيئة العمل
- **الموضوع 2:** أهمية الصحة والسلامة للعاملين والمؤسسات
- **الموضوع 3:** مسؤوليات أصحاب العمل والموظفين في مجال السلامة
- **الموضوع 4:** سياسات وإجراءات الصحة والسلامة
- **الموضوع 5:** ثقافة السلامة ومشاركة العاملين
- **الموضوع 6:** الأسباب الشائعة للحوادث والإصابات المهنية
- **المراجعة:** مراجعة المبادئ الأساسية للصحة والسلامة وتطبيقها في بيئات العمل

اليوم الثاني: تحديد المخاطر وتقييمها

- **الموضوع 1:** الفرق بين مصدر الخطر والمخاطر
- **الموضوع 2:** أنواع مخاطر بيئة العمل
- **الموضوع 3:** أساليب تحديد المخاطر في مواقع العمل
- **الموضوع 4:** خطوات إجراء تقييم المخاطر
- **الموضوع 5:** تقييم احتمالية وقوع الحادث وشدة العواقب
- **الموضوع 6:** توثيق ومراجعة وتحديث تقييمات المخاطر
- **المراجعة:** تطبيق عملي على تحديد المخاطر وتقييم مستويات الخطورة



اليوم الثالث: التحكم في المخاطر وممارسات العمل الآمن

- **الموضوع 1:** التسلسل الهرمي لإجراءات التحكم في المخاطر
- **الموضوع 2:** أنظمة وإجراءات العمل الآمن
- **الموضوع 3:** اختيار واستخدام معدات الوقاية الشخصية PPE
- **الموضوع 4:** السلامة في المناولة اليدوية وبيئة العمل المريحة
- **الموضوع 5:** الوقاية من الانزلاق والتعثر والسقوط
- **الموضوع 6:** السلامة عند استخدام المعدات والآلات والكهرباء
- **المراجعة:** اختيار إجراءات التحكم المناسبة لمخاطر العمل المختلفة

اليوم الرابع: الصحة المهنية والاستعداد للطوارئ

- **الموضوع 1:** المخاطر الصحية والمهنية في بيئة العمل
- **الموضوع 2:** التعامل الآمن مع المواد الكيميائية والخطرة
- **الموضوع 3:** الوقاية من الحرائق ومتطلبات السلامة من الحريق
- **الموضوع 4:** الاستعداد والاستجابة لحالات الطوارئ
- **الموضوع 5:** الإسعافات الأولية والحالات الطبية الطارئة
- **الموضوع 6:** الإجهاد والتعب والرفاه في بيئة العمل
- **المراجعة:** مراجعة إجراءات الصحة المهنية والاستجابة الفعالة للطوارئ



اليوم الخامس: إدارة الحوادث والتحسين المستمر للسلامة

- **الموضوع 1:** الإبلاغ عن الحوادث والإصابات والأحداث الوشيكة
- **الموضوع 2:** المبادئ الأساسية للتحقيق في الحوادث
- **الموضوع 3:** تحديد الأسباب المباشرة والأسباب الجذرية
- **الموضوع 4:** الإجراءات التصحيحية والوقائية
- **الموضوع 5:** التفتيش والمراقبة على الصحة والسلامة
- **الموضوع 6:** التحسين المستمر لأداء الصحة والسلامة
- **المراجعة:** إعداد إجراءات عملية لتحسين السلامة وتقليل الحوادث في بيئة العمل

الأسئلة الشائعة

كم هي مدة الدورة؟

عادةً ما تكون مدة كل جلسة يومية حوالي 4-5 ساعات، مع تضمين فترات استراحة وأنشطة تفاعلية. تمتد مدة الدورة الإجمالية على مدار خمسة أيام، أي ما يقرب من 20-25 ساعة من التدريب.

هل الدورة مناسبة لغير المتخصصين في الصحة والسلامة؟

نعم، تناسب الموظفين والمشرفين ومديري العمليات والعاملين في مختلف الإدارات الذين يحتاجون إلى فهم مسؤولياتهم وممارسات السلامة الأساسية.



ما الذي يميز هذه الدورة؟

تركز هذه الدورة على **الأسس والمفاهيم والممارسات الأساسية**، بينما تتناول البرامج المتقدمة موضوعات أكثر تخصصًا مثل إدارة أنظمة الصحة والسلامة، والتحقيق المتقدم في الحوادث، وإدارة المخاطر التشغيلية والقيادة في مجال HSE. كما تجمع الدورة بين أساسيات الصحة والسلامة والتطبيق العملي في برنامج مكثف لمدة خمسة أيام، مع التركيز على المخاطر التي يواجهها الموظفون فعليًا في مواقع العمل، وكيفية التعرف عليها وتقييمها والسيطرة عليها واتخاذ الإجراءات المناسبة لمنع تكرار الحوادث.