

النشرة الفنية لورشة عمل،
البيئة الصحية في مكاتب العمل
Office Ergonomics

يوم واحد، (3) ساعات
تبدأ بتاريخ 2023/04/01م
تدريب إلكتروني ((٠))

06 - 5522807

info@aljhood.com

www.aljhood.com

Jordan-Amman,
Queen Rania St. - Building # 155

بطاقة معلومات الورشة:

نمط التدريب	: تدريب إلكتروني - Live
مدة التدريب	: يوم، (3) ساعات
تاريخ الانعقاد	: 2023 / 04 / 01 م
توقيت التدريب	: 03:00 Pm – 12:00 Pm بتوقيت مكة المكرمة
شهادة التدريب	: شهادة الكترونية صادرة من مجموعة الجهود المشتركة
لغة التدريب	: اللغة العربية مع بعض المصطلحات الفنية باللغة الإنجليزية
أساليب التدريب	: - أسلوب العصف الذهني. - أسلوب السيناريوهات والحلول. - أسلوب تقديم الحلول والممارسات. - أسلوب تبادل الأفكار والتجارب في العمل.

Why "Office Ergonomics" Matters:

The goal of ergonomics is to reduce injuries and illnesses caused by stress and strain on the job, Ergonomics helps keep employees safe and healthy.

Ergonomics involves engineering and administrative controls. For example, office ergonomics may include engineering or designing the layout of your computer workstation so that your exposure to ergonomic risks is reduced. The way or sequence in which a task is performed may also be changed to help reduce risk factors.

According to the Occupational Safety and Health Administration (OSHA), many office workers report work-related MSDs every year. For some, the problem becomes so severe that they suffer a lot of pain and have to take time off from work for treatment and recovery.

لماذا تعتبر "بيئة العمل المكتبية" مهمة:

الهدف من بيئة العمل هو تقليل الإصابات والأمراض الناجمة عن الإجهاد والضغط بالعمل، حيث تساعد بيئة العمل الصحية على الحفاظ على سلامة وصحة الموظفين بكامل مستوياتهم.

تتضمن بيئة العمل ضوابط هندسية وإدارية وقد تتضمن بيئة العمل المكتبية هندسة أو تصميم منطقة عمل الموظف على جهاز الحاسوب، بحيث يتم تقليل تعرضه للمخاطر، كما يمكن أيضاً تغيير الطريقة أو التسلسل الذي يتم تنفيذ المهمة به للمساعدة في تقليل عوامل الخطر.

وفقاً لإدارة السلامة والصحة المهنية OSHA يقوم العديد من موظفي المكاتب بالإبلاغ عن الإضطرابات العضلية MSDs المتعلقة بالعمل كل عام. بالنسبة للبعض، تصبح المشكلة شديدة لدرجة أنهم يعانون الكثير من الألم ويضطرون إلى أخذ إجازة من العمل لتلقي العلاج والشفاء.

Workshop Description:

Now more than ever employees need knowledge and awareness of the office work environment when working at home or in the office, and despite reports that the number of work-related musculoskeletal disorders has decreased in recent years due to widespread awareness and implementation of effective preventative measures. The work environment still poses a major problem related to safety and health in the workplace, in this workshop the participants will be briefed on the healthy office work environment in terms of risks to precautions so that employees can avoid developing work-related musculoskeletal disorders (MSDs) related to work, if the work is done by the employee by remotely or in offices.

The pandemic has forced millions of people to suddenly work from home. Most are working off a laptop at the kitchen table, with no ergonomic design, which can lead to disaster! This workshop sends just the right message to employees who have had to quickly transition to work@home. It will teach them the principles of workstation ergonomics from a professional ergonomist so they can reduce discomfort and transform a home office into a productivity center!

At the end of the workshop, participants should be able to define the work environment, identify ergonomic risk factors, recognize symptoms of work-related musculoskeletal disorders, set up a workstation to reduce stress and fatigue, perform tasks safely to avoid injuries and musculoskeletal diseases, and benefits to the employee and employer, from lower health care costs to increased employee productivity.

ملخص ورشة العمل:

الآن أكثر من أي وقت مضى يحتاج الموظفون إلى المعرفة والوعي ببيئة العمل المكتبية عند العمل في المنزل أو في المكتب، وعلى الرغم من التقارير التي تفيد بأن عدد الإضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بالعمل قد انخفض في السنوات الأخيرة بسبب الوعي واسع النطاق وتنفيذ تدابير وقائية فعالة، لا تزال بيئة العمل تشكل مشكلة كبيرة تتعلق بالسلامة والصحة في مكان العمل، وفي هذه الورشة سيتم إطلاع المشاركين على بيئة العمل المكتبية الصحية من حيث المخاطر إلى الاحتياطات بحيث يمكن للموظفين تجنب تطوير الإضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بالعمل MSDs المتعلقة بالعمل في حال العمل يقوم به الموظف عن بُعد أو في المكاتب.

في وقت أجبر الوباء الملايين من الناس على العمل فجأة من المنزل ويعمل معظمهم على تشغيل جهاز كمبيوتر محمول على مواقع عمل بيتية بدون تصميم مريح، مما قد يؤدي إلى كارثة أيضاً في هذه الورشة سيتم مناقشة وضعية الموظفين الذين إضطروا إلى الإنتقال بسرعة إلى العمل في المنزل (@ work home) ومستمرين وأصبح هذا الأمر نموذج عمل متبع، لذلك سوف يتم الأخذ بعين الاعتبار مبادئ بيئة العمل حتى يتمكنوا من تقليل الانزعاج وتحويل مكتب منزلي إلى مركز إنتاجي!

وفي نهاية ورشة العمل يجب أن يكون المشاركون قادرين على تحديد بيئة العمل، وتحديد عوامل الخطر المريحة، والتعرف على أعراض الإضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بالعمل MSDs، وإنشاء محطة عمل لتقليل التوتر والإجهاد، وأداء المهام بأمان لتجنب الإصابات والأمراض العضلية الهيكلية، والفوائد التي تعود على الموظف وصاحب العمل، من انخفاض تكاليف الرعاية الصحية إلى زيادة إنتاجية الموظف.

Workshop Aim:

The primary objective of this training program is to increase your knowledge of ergonomics in order to recognize potential ergonomic problems in your office environment. The program will explain a number of common ergonomic risk factors that are easily identified and recognized at a typical office workstation. By learning these principles and risk factors, your awareness of their importance will be heightened and your ability to assist in finding solutions will be greatly improved.

Target Audience:

The workshop is designed for office supervisors, human resources staff and health and safety specialists to help office employees prevent and reduce discomfort and injury.

Targeted Competencies:

1. Identify a potential risk before an injury happens.
2. Adapt job tasks to workers' physical abilities.
3. Analyze the risk and determine a solution to eliminate discomfort and reduce the frequency of injury.
4. Teach your staff how to do their jobs safely to reduce the risk of injury.
5. Avoid developing work-related musculoskeletal disorders (MSDs).

Workshop Takeaways:

1. How Your Body Performs Physical Work?
2. Muscle-Skeletal Injury.
3. Disorders and Identification of Ergonomic Risk

الهدف من ورشة العمل:

الهدف الأساسي من ورشة العمل هذه هو زيادة معرفة المشاركين ببيئة العمل من أجل التعرف على المشاكل المحتملة في بيئة المكتب، ومن خلالها سيقدم الخبير عدداً من عوامل الخطر المريحة الشائعة التي يمكن تحديدها والتعرف عليها بسهولة في محطة عمل مكتبية نموذجية، من خلال تعلم هذه المبادئ وعوامل الخطر سيزداد وعيك بأهميتها وستحسن قدرتك على المساعدة في إيجاد الحلول بشكل كبير.

المدعوين للمشاركة:

تم تصميم ورشة العمل لمشرفي المكاتب وموظفي الموارد البشرية ومتخصصي الصحة والسلامة لمساعدة موظفي المكتب على منع وتقليل الانزعاج والإصابة.

الجدارات المستهدفة:

1. جدارة تحدد المخاطر المحتملة قبل حدوث الإصابة.
2. جدارة تكييف مهام العمل مع القدرات البدنية للعمال.
3. جدارة تحليل المخاطر وتحديد حل لإزالة الانزعاج وتقليل تكرار الإصابة.
4. جدارة كيف نعلم الموظفين كيفية أداء وظائفهم بأمان لتقليل مخاطر الإصابة.
5. جدارة تجنب تطوير الإضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بالعمل MSDs.

أهم مقتطفات الورشة:

1. كيف يؤدي جسمك العمل البدني؟
2. إصابة العضلات والهيكل العظمي.
3. الإضطرابات وتحديد المخاطر المريحة.

4. Maximize Neutral Posture. 4. تعظيم المواقف المحايدة.
5. Avoid Awkward Postures. 5. تجنب المواقف المخرجة.
6. Adjust Chair and Keyboard. 6. ضبط الكرسي ولوحة المفاتيح.
7. Lighting and Workplace. 7. الإضاءة ومكان العمل.
8. Reduce Forces Needed to Do the Job. 8. تقليل القوات اللازمة للقيام بالمهمة.
9. Apply Ergonomic Principles to Your Job. 9. توفير بيئة مريحة لنفسك بنفسك.
10. Provide a Comfortable Environment for/by yourself. 10. تطبيق المبادئ المريحة على وظيفتك.

إنتمت النشرة الفنية،