

ALFHOD®

ورشة عمل الصحة ورفاهية  
الموظف في بيئة العمل

*Employee Health and Well-being at Work*



# تأثير صحة ورفاهية الموظف في بيئة العمل :

في عالم العمل السريع والمتغير، أصبح التركيز على صحة ورفاهية الموظفين عاملاً أساسيًا لنجاح المؤسسات. تساهم البيئة العملية الصحية في تعزيز معنويات الموظفين، وزيادة الإنتاجية، وتقليل معدلات التغيب، وتشجيع الإبداع. رفاهية الموظفين هي حالة الصحة النفسية والذهنية للموظف التي قد تتأثر بشكل كبير نتيجة متغيرات بيئة العمل وطبيعة سير المهام وكثافتها، وتشمل العلاقات مع الزملاء، وقرارات جهة العمل التي تؤثر عليه وعلى عمله، ومستواه المهني ومدى تطوره الوظيفي، بمعنى آخر يمكن تعريفها على أنها الطريقة التي تؤثر بها واجبات الموظف وبيئة العمل على صحته وسعادته بشكل عام. حيث ومن خلال هذه الورشة التوعوية سيتم رفع مستوى الوعي لدى المشاركين بأهمية الصحة والرفاهية في بيئة العمل، مع تزويدهم بإستراتيجيات عملية لتطوير بيئة عمل أكثر صحة واستدامة.

## الجدارات المستهدفة:

01

جدارة تكييف مهام العمل مع القدرات البدنية للعمال



جدارة تعزيز ثقافة بيئة عمل صحية داخل مؤسساتهم

02

03

جدارة فهم تأثير بيئة العمل الصحية على نجاح المؤسسات ورضا الموظفين



جدارة فهم استراتيجيات وأدوات عملية مستوحاة من أمثلة وتجارب حقيقية واقعية

04

# أهداف ورشة العمل

ارتأت الجهود الى عقد ورشة العمل هذه من خلال رؤيتها إلى تجهيز المشاركين بالمعرفة والمهارات اللازمة لبناء بيئة عمل صحية وأكثر رفاهية للموظف مما يساعد من زيادة الانتاجية, من خلال تحقيق الأهداف التالية الذكر:

01

معرفة أهمية الصحة والرفاهية في بيئة العمل

02

استكشاف تأثير الصحة والرفاهية في العمل على أداء الموظفين ونجاح المؤسسات

03

عرض أمثلة ودراسات حالة حقيقية لشركات ناجحة, مع التركيز على الشركات العربية

04

تقديم أدوات واستراتيجيات عملية لتعزيز الصحة والرفاهية في البيئات الافتراضية

# المحاور الرئيسية لورشة العمل:

## المحور الأول

### أهمية الصحة والرفاهية في بيئة العمل:

- مفهوم الرفاهية في بيئة العمل.
- نظرة عامة على الفوائد: زيادة الإنتاجية, تقليل التغيب وتحسين الرضا الوظيفي.
- إحصائية: وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO), فإن كل دولار يُستثمر في الصحة النفسية للموظفين يُحقق ٤ دولارات في الإنتاجية.

## المحور الثاني

### دراسة حالات وتجارب ناجحة:

- قصص نجاح عالمية:
- . جوجل: برامج رفاهية شاملة, صالات رياضية في الموقع ودورات للتأمل.
- . مايكروسوفت: جداول عمل مرنة وموارد للصحة النفسية.
- قصص نجاح عالمية لشركات عربية رائدة:
- . أرامكو (السعودية):
- . برامج رفاهية شاملة, مراكز لياقة بدنية, دعم للصحة النفسية وحملات صحية سنوية.
- . النتيجة: زيادة بنسبة 15% في تفاعل الموظفين وانخفاض بنسبة 10% في تكاليف الرعاية الصحية خلال خمس أعوام.

- اتصالات (الإمارات):

- . مبادرات لتحقيق التوازن بين العمل والحياة مثل ساعات العمل المرنة وتطبيقات الرفاهية.
- . النتيجة: ارتفاع بنسبة 20% في رضا الموظفين خلال عامين.
- مناقشات تفاعلية: مشاركة المشاركين لآرائهم وتجاربهم في هذا المجال.

# المحور الثالث

## بناء بيئة عمل صحية:

### – المكونات الرئيسية لبيئة العمل الصحية:

- . الصحة الجسدية: تجهيزات مريحة, برامج لياقة.
- . الصحة النفسية: مبادرات لإدارة الضغوط, خدمات استشارية.
- . الرفاهية الاجتماعية: أنشطة بناء الفريق, ثقافة شاملة.

### – استراتيجيات التنفيذ:

- . إجراء استبيانات لتحديد احتياجات الموظفين.
- . تقديم ترتيبات عمل مرنة.
- . إطلاق تحديات وبرامج مكافآت مرتبطة بالرفاهية.
- . نشاط عملي: تصميم المشاركين لخطة رفاهية أساسية تناسب احتياجات مؤسساتهم.

# المحور الرابع:

## قياس النجاح والتحسين المستمر :

### – تتبع التقدم:

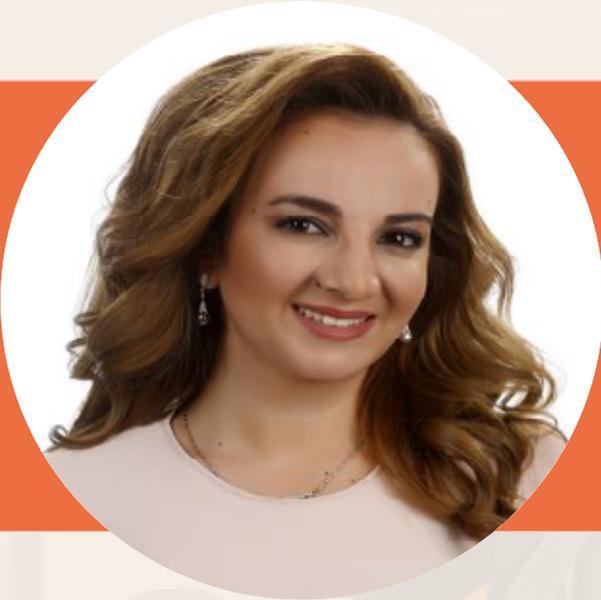
- . قياس نجاح مبادرات الرفاهية (مثل استبيانات رضا الموظفين, معدلات التغيب ومؤشرات الإنتاجية).
- . دراسة حالة: حملة توعية بالصحة النفسية نفذتها شركة المراعي(السعودية) أدت إلى انخفاض التغيب بنسبة 25%.

### – آليات التغذية الراجعة:

- . إنشاء قنوات مفتوحة للحصول على ملاحظات الموظفين.
- . تكييف المبادرات بناءً على الملاحظات والنتائج.

الخبرة

## عهد السوداني



الخبرة عهد شخصية قوية وشغوفة قادرة على إدارة الشخصيات والمناصب المتنوعة بفعالية، شغلت العديد من المناصب طوال مسيرتها المهنية، بدءًا من مساعد تنفيذي وصولًا إلى مناصب مثل نائب الرئيس، شريك، والرئيس التنفيذي، مديرة محترفة تتمتع بخبرة تزيد عن ١٠ سنوات في مجال رأس المال البشري والقيادة،. قائدة محفزة بمهارات قوية في التنظيم وتحديد الأولويات، معترف بها بمبادراتها لتحسين تجربة الموظفين وتعزيز التنوع والشمولية، بالإضافة إلى تعزيز المشاركة والتمكين، لديها خبرة واسعة في تطوير القيادة، خاصة في تمكين النساء من وضع وتوضيح وتحقيق أهدافهن. تشمل خبرتها توجيه النساء في عمليات تحديد الأهداف والتخطيط الاستراتيجي والتنفيذ، لضمان تحقيق إمكانياتهن الكاملة، قامت بتدريب أكثر من ٤٠٠ موظف في العراق، عمان، السعودية، والأردن، لتزويدهم بمهارات قيادية أساسية تعزز أدائهم المهني وتدعم نجاح المؤسسات.

تتمتع بخبرة كبيرة في تدريب الموظفين على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، نفذت أنشطة بناء الفريق المصممة لتعزيز الروح المعنوية والإنتاجية داخل الشركات، مما يساهم في خلق بيئة عمل تعاونية ومحفزة، تشمل خبرتها في التخطيط الاستراتيجي إجراء تقييم شامل للاحتياجات، وتحديد أهداف واضحة، ووضع خطط قابلة للتنفيذ تتماشى مع أهداف المؤسسة، مما يؤدي إلى تحقيق نمو مستدام ونجاح.

مدرسة معتمدة في الصحة والسلامة من معهد التغذية التكاملية (Integrative Nutrition) في نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية، حاصلة على شهادة في التغذية وعلوم الغذاء من الجامعة الأردنية، معالجة هرمونية معتمدة من معهد التغذية التكاملية في نيويورك، معتمدة كمداخلة عن العافية (Wellness Advocate) من جمعية الصحة الطبية (Medical Wellness Association) في الولايات المتحدة الأمريكية.