

أساسيات العناية بالمكتب: الصحة البدنية لعمال المكاتب

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: PO2 - 128

هدف الكورس

بنهاية هذه الدورة التدريبية، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية لأرغونومية مكان العمل.

- تحديد وتصحيح الأخطاء الشائعة في الوضعيات ومساحات العمل.
- تطبيق تمارين مكتبية سريعة وروتينات تمدد لتجنب الإجهاد.
- دمج فترات حركة قصيرة في سير العمل اليومي.
- تعزيز ثقافة العافية البدنية في بيئات المكاتب.
- التعرف على العلامات المبكرة للانزعاج العضلي الهيكلي والإرهاق.
- تعديل أدوات العمل والأثاث لتقليل الإجهاد البدني.

الجمهور

هذه الدورة مثالية لـ:

- الموظفين في المكاتب والعاملين عن بُعد.
- منسقي الموارد البشرية والرفاهية.
- قادة الفرق والمديرين.
- مسؤولي الصحة والسلامة المهنية.
- أي شخص يعاني من عدم الراحة الجسدية نتيجة العمل المكتبي.

منهجية التدريب

سيشارك المشاركون في:

- جلسات يقودها المدرب تتضمن عروض توضيحية خطوة بخطوة.
- أدوات بصرية لتقييم بيئة العمل في محطة العمل.
- تمارين تمدد وحركات مكتبية موجهة.
- قوائم مراجعة عملية وتقييمات ذاتية لبيئة العمل.
- سيناريوهات حالات لتحسين الصحة في مكان العمل.
- مناقشات تفاعلية وتمارين تطبيقية.

الملخص

أصبح الجلوس لفترات طويلة وترتيبات المكاتب غير الملائمة من التهديدات الصامتة لصحة الموظفين وإنتاجيتهم وتركيزهم. يقدم هذا الدورة نهجًا عمليًا وجذابًا لبناء عادات مكتبية أكثر صحة. يجمع بين علم بيئة العمل واستراتيجيات الحركة البسيطة التي يمكن دمجها بسهولة في يوم عمل مزدحم.

سيتعلم المشاركون كيفية إنشاء مساحات عمل مريحة، وتجنب المشكلات الشائعة للإجهاد البدني، وزيادة مستويات الطاقة من خلال تمارين ملائمة للمكتب وفترات حركة. تمكن الدورة المهنيين من التحكم في صحتهم البدنية حتى في وظائف المكتب التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Introduction to Ergonomics at Work

- The impact of sedentary work on long-term health.
- Ergonomics: what it is and why it matters.
- Common causes of strain and repetitive stress injuries.

Section 2: Desk Setup Essentials

- Ideal chair, screen, keyboard, and mouse positions.
- Adjusting desk height and monitor level.
- Organizing your workspace to support posture and comfort.
- Using accessories: footrests, wrist supports, and lumbar cushions.

Section 3: Posture Awareness and Correction

- Recognizing poor posture habits.
- Training the body for better alignment.
- Real-time posture checklists and reminders.

Section 4: Movement Breaks and Their Benefits

- What science says about movement and productivity.
- How to schedule microbreaks without losing focus.
- Examples of office-friendly movement intervals.

Section 5: Desk Exercises and Stretching Routines

- Stretching for the neck, back, shoulders, and wrists.
- Seated and standing exercises that energize the body.
- Illustrated movement cards and printable routines.

Section 6: Creating a Culture of Wellness

- Encouraging movement breaks in teams.
- Sample workplace wellness policies.
- Communicating ergonomic and movement initiatives to staff.

Section 7: Prevention and Early Intervention

- Spotting warning signs of musculoskeletal fatigue.
- When to seek ergonomic evaluations or medical input.
- Practical habits to prevent injury before it starts.

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية (e-Certificate) من Holistique Training.

شهادات Holistique Training معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم (BAC) وخدمة اعتماد التطوير المهني المستمر (CPD)، كما أنها معتمدة وفق معايير ISO 9001 وISO 21001 وISO 29993.

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر التدريب من Holistique Training. يتم منح نقطة CPD، ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد واحدة عن كل ساعة CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة CPD حاليًا لأي دورة واحدة نقدمها.

التصنيفات

الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية, إدارة الموارد البشرية HR

مقالات ذات صلة



Enhancing Workplace Health: Top 15 Employee Wellness Programs

Employee wellness programs are essential for fostering a healthy and productive workplace. These initiatives promote employee engagement and satisfaction by addressing physical, mental, and emotional well-being. This blog post outlines key elements of successful wellness programs and provides innovative examples organisations can implement to effectively support their workforce.