



## 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.

أصبح الجلوس لفترات طويلة وترتيبات المكاتب غير الملائمة من التهديدات الصامتة لصحة الموظفين وإنتاجيتهم وتركيزهم. يقدم هذا الدورة نهجاً عملياً وجذاباً 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

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

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

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

## مقالات ذات صلة



### Enhancing Workplace Health: Top 15 Employee Wellness Programs

#### 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.