



alrafah
Employee support
programs and services

عرض تدريبي

تمكين العافية والمرونة في بيئة العمل



تابعونا عبر قنواتنا

إعداد

برامج وخدمات دعم الموظفين
– الرفاه

تابعونا عبر قنواتنا

+966 598 893 271



Alrafah.pro@gmail.com



WWW.alrafah.site



حول برامجنا

تهدف برامج "تمكين العافية والمرونة في بيئة العمل" إلى تقديم تقنيات عملية لدعم الصحة النفسية والعاطفية، وبناء المرونة، وتعزيز الأداء المهني، وبنهاية البرنامج، سيكون المشاركون أكثر استعداداً للتعامل مع الضغوط، والتعافي من الانتكاسات، والمساهمة في خلق بيئة عمل إيجابية وعالية الأداء

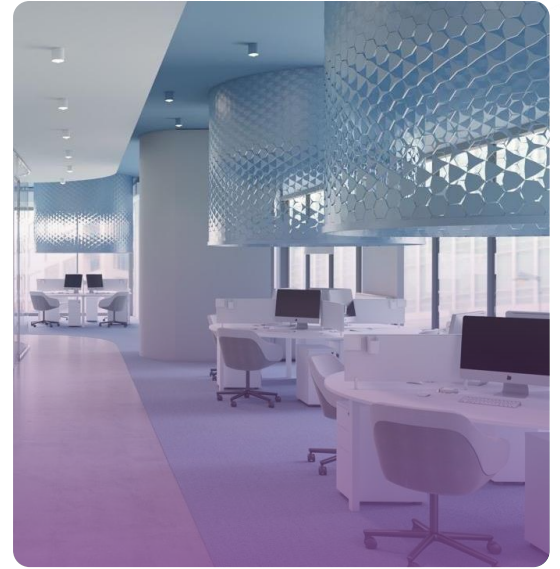
من نحن؟

نؤمن بأن الاستثمار الحقيقي يبدأ من الإنسان، فهو المحرك الأول لأي نجاح مؤسسي مستدام

نحن جهة متخصصة في تهيئة بيئات العمل لتكون أكثر صحة ورفاهية، من خلال تعزيز مفاهيم القيادة الإيجابية، وزيادة ارتباط الموظفين بمؤسساتهم، بما ينعكس على رفع الإنتاجية وتحسين ثقافة العمل الداخلية.

نعتمد في عملنا على التواصل الفعال كعنصر أساسي لتمكين الفرق من الأداء بتكامل وانسجام.

نحن هنا لنكون شركاء في رحلتكم نحو بناء بيئة عمل متكاملة تستثمر في رأس المال البشري وتدعم استدامة النمو والنجاح



نؤمن ان

الأفراد هم من يديون الأفكار، ويقودون الابتكار، ويعززون روح التعاون. وعندما تستثمر في الكفاءات، فأنت لا تستثمر في أرقام، بل في إمكانيات، وإبداع، ومستقبل أكثر إشراقاً.

رؤيتنا

نسعى إلى بناء بيئات عمل يزدهر فيها الموظفون والمنشآت معاً، من خلال ترسيخ ثقافة تركز على الصحة، والنمو، والتناغم الوظيفي



المتابعة والتقييم

نقوم برصد ومتابعة التقدم المحقق لضمان فاعلية البرامج التدريبية وتحقيق أهدافها المنشودة



نقوم بالتدريب

نقدم برامج تدريبية مخصصة لمعالجة الفجوات المحددة وتطوير المهارات بما يتناسب مع احتياجات المؤسسة



نقوم بالتقييم

الوضع الحالي للمؤسسة



نقوم بالتقييم النهائي

نُجري تقييماً لاحقاً لقياس التحسينات المحققة وتقديم توصيات إضافية لتعزيز الأداء



الخدمات



التدريب المدمج

مزيج من جلسات تدريبية حضورية وعن بُعد، مصممة لتلبية احتياجاتكم



الكوتشينج التنفيذي

جلسات كوتشينج شخصية تهدف إلى تعزيز المهارات القيادية والإدارية



الماستر كلاس في الصحة والعافية

تدريب متقدم يركز على ممارسات العافية الشاملة لتحسين رفاه الموظفين



جلسات كوتشينج فردية

كوتشينج مخصص يركز على التطوير الشخصي وإدارة التوتر والضغط



برامج دعم الموظفين (EAP)

أنظمة دعم تساعد الموظفين في مواجهة التحديات المرتبطة بالعمل، من خلال استشارات متخصصة في مجالات متعددة



إحصائيات



52 %

من المنشآت لا تقدم أي تغطية تتعلق بالصحة النفسية



75%

من الموظفين يعتقدون أن التوتر الذي يواجهونه في بيئة العمل يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية



58%

العديد من الموظفين يشعرون بعدم تقدير كافٍ للجهود والتفاني الذين يبذلونه في العمل



36 %

من الموظفين يتعرضون لنوع واحد على الأقل من أنواع التنمر في بيئة العمل



19%

نسبة الموظفين الذين تم تشخيصهم بمشكلة نفسية يطلبون علاجًا مهنيًا



82%

من المنشآت لا تخصص ميزانية لمعالجة المشاكل النفسية



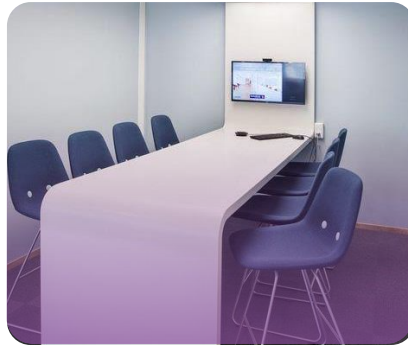
78%

من المنشآت لا تُجري أي نوع من الاستبيانات المتعلقة بالصحة النفسية



الرفاه في بيئة العمل

زود موظفيك بأدوات شخصية وعملية، مثبتة علميًا، لتحسين الرفاه وتقليل التوتر



الاستثمار في الصحة النفسية والرفاهية يؤدي إلى نتائج إيجابية للأفراد والأعمال

يعزز علاقات العملاء والفريق



يدفع الأداء والابتكار



بناء قدرات القادة والمديرين



يجذب ويحتفظ بالمواهب الرئيسية



يعزز مشاعر الثقة والأمان



يحقق عائد استثمار يصل إلى 6:1



يخلق قوة عاملة متفاعلة



يجهز الموظفين للتعامل مع التغيير



القياس

احصل على رؤية دقيقة حول صحة ورفاه موظفيك من خلال تقييم علمي متخصص نقدمه لمؤسستك

الكوتشينج والتوجيه المهني - التدريب المؤسسي

نعزز عافية الأفراد من خلال برامج تدريب جماعية تشمل خطة كوتشينج لأساسيات العافية، ودورات متقدمة مستمرة (ماستر كلاس). كل برنامج نقدمه يتضمن أدوات عملية ومجربة، مصممة بناءً على الخصائص النفسية للمشاركين

التقييم والتطوير

نسهم في إحداث تغيير سلوكي مستدام وتحسينات ملموسة في بيئة العمل من خلال استراتيجية مصممة خصيصاً لترسيخ مفاهيم العافية داخل المؤسسة وتحقيق نتائج طويلة الأمد



الحلول

هل تعلم؟

1/4

من كل الموظفين

يعاني من صعوبة في التكيف والتعامل مع ضغوط العمل والتحديات اليومية



هدف البرنامج التدريبي

نظرة عامة على التدريب

يهدف برنامج "تمكين العافية والمرونة في بيئة العمل" إلى تقديم تقنيات عملية لدعم الصحة النفسية والعاطفية، وبناء المرونة، وتحسين الأداء الوظيفي. يركز هذا البرنامج على تزويد الموظفين بالموارد اللازمة للحفاظ على صحتهم النفسية والعاطفية أثناء مواجهة تحديات بيئة العمل.

الفوائد طويلة الأمد

الاستثمار في العافية والمرونة يعزز رضا الموظفين ويقوي أداء المؤسسة، مما يؤدي إلى بناء قوة عمل مستدامة ومرنة. فالموظفون الذين يمتلكون هذه المهارات يكونون أكثر التزامًا وإنتاجية وقدرة على التكيف، مما يساهم في تحقيق نجاح طويل الأمد للمؤسسة.

المقدمة

في ظل بيئة العمل المتسارعة والتحديات اليومية المتزايدة، أصبحت المحافظة على العافية النفسية والمرونة السلوكية أمرًا بالغ الأهمية لكل من الموظفين والمؤسسات. ومع ارتفاع وتيرة المتطلبات، وضغوط الإنجازات السريعة، وكثرة التحديات أصبح من الضروري تمكين الموظفين بالأدوات والاستراتيجيات المناسبة لإدارة التوتر، والتكيف مع التغيرات، وتحقيق النجاح.

المخرجات

بنهاية البرنامج، سيكون المشاركون أكثر قدرة على إدارة الضغوط، والتعافي من الانتكاسات، والمساهمة في بيئة عمل إيجابية وعالية الأداء. يهدف البرنامج إلى بناء قوة عاملة مرنة قادرة على تجاوز التحديات مع الحفاظ على أداء متميز حتى في الظروف الصعبة.

نماذج البرامج التدريبية

نموذج PERMA

تقديم نموذج PERMA لتعزيز المشاعر الإيجابية، والانخراط، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز في بيئة العمل.

برنامج دعم الموظفين (EAP)

تقديم الموارد والدعم اللازم لمساعدة الموظفين على التعامل مع التحديات الشخصية والمهنية بفعالية.

استبيان رضا الموظفين (eNPS)

قياس مستوى رضا الموظفين وولائهم للمؤسسة لدعم استراتيجيات تحسين بيئة العمل.

تغيير نمط الحياة

تشجيع الموظفين على إحداث تغييرات مستدامة في نمط حياتهم، بما يعزز الصحة العامة والإنتاجية.

صحة المرأة

التطرق إلى قضايا صحة المرأة وزيادة الوعي بها، لدعم الشمولية وتعزيز العافية الشاملة داخل بيئة العمل.

تمكين الموظفين على التكيف والنجاح في ظل التغيير

تزويد الموظفين بمهارات المرونة والقدرة على التكيف لمساعدتهم على التفوق في بيئات العمل المتغيرة والديناميكية.

تعزيز عافية الموظف

غرس ثقافة العافية في بيئة العمل من خلال الاهتمام بالصحة الجسدية، والنفسية، والعاطفية للموظفين.

النمو الشخصي والتطوير المهني (PPD)

كين الموظفين من تحقيق إمكاناتهم من خلال فرص تطوير مخصصة تلبي احتياجاتهم المهنية والشخصية.

تجربة السعادة

استكشاف استراتيجيات عملية لتعزيز السعادة والرفاهية في الحياة الشخصية والمهنية.

التكيف في العافية

توعية الموظفين بمبادئ وممارسات العافية الشاملة لتعزيز عيهم وسلوكياتهم الصحية.



خبراًؤنا

نؤمن بأن الفرق المرنة وبيئات العمل الصحية هي الأساس الحقيقي للنجاح المستدام

يتمتع خبراًؤنا بخبرة واسعة في تطوير المنظمات وإدارة التغيير، مما يمكنهم من دعم القادة والمؤسسات في التكيف، والنمو، وتحقيق الازدهار

من خلال أدوات عملية ورؤى عميقة، يساهمون في ترسيخ ثقافة العافية، والمرونة، والأداء المستدام داخل بيئات العمل

باقاتنا الأساسية لبرامج العافية الشاملة

اسم البرنامج	الوصف	يتضمن	مثالي لـ
برنامج العافية المؤسسية	ضمم هذا البرنامج لبناء ثقافة عمل داعمة لرفاه الموظفين على كافة المستويات داخل المنشأة	- جلسات توعوية تمهيدية حول مفاهيم العافية - ورش عمل حول الصحة النفسية وإدارة التوتر - أنشطة جماعية تعزز العافية (حضورياً أو عن بُعد) - حقيبة أدوات للعافية (نسخة مطبوعة ورقمية) - دعم مستمر وموارد متابعة مخصصة	مثالي للفرق التي تسعى إلى تعزيز التوازن، والتركيز، والتفاعل الإيجابي داخل بيئة العمل
برنامج مرونة القيادة	يركز هذا البرنامج على تمكين القادة من التعامل مع الضغوط، والقيادة بوعي، وبناء فرق عمل مرنة قادرة على التكيف	- ورشة عمل: القيادة بمرونة في أوقات عدم اليقين - جلسة كوتشينج: مهارات القيادة التكيفية - تقييم ذاتي للمرونة خاص بالقادة - حقيبة أدوات: إطار عمل القيادة المرنة - تمارين للتأمل والتغذية الراجعة	مثالي للمديرين وقادة الموارد البشرية والتنفيذيين
برنامج دعم الموظفين (EAP)	برنامج متكامل يهدف إلى دعم الموظفين من خلال تقديم استشارات متخصصة في مجالات متعددة، تشمل	- الصحة النفسية - العلاقات الأسرية والاجتماعية - التوازن بين العمل والحياة - الجوانب القانونية والمالية - إدارة الضغوط والتوتر - التوجيه المهني والتخطيط الوظيفي	يوفر البرنامج بيئة سرية وأمانة للموظفين لطلب الدعم والمشورة، مما يساهم في تعزيز رفاههم وتحسين أدائهم داخل بيئة العمل

خيارات مخصصة

جميع البرامج قابلة للتخصيص بما يتناسب مع احتياجات المنظمة، حجمها، وطبيعة قطاعها

تواصل معنا

وسائل التواصل الاجتماعي



تابعونا عبر قنواتنا

تواصل معنا لمناقشة كيف يمكننا مساعدتك في استراتيجية الرفاه الوظيفي في مكان عملك

شارع عبد الله سليمان جدة،
المملكة العربية السعودية



Alrafah.pro@gmail.com



+966 598 893 271



WWW.alrafah.site

