

أكثر من **100** فكرة
لبرنامج تعزيز صحة موظفيك
يمكنك تطبيقها في شركتك / منضمتك

أكثر من 100 فكرة لبرنامج تعزيز صحة موظفيك

يمكنك تطبيقها في شركتك / منطمتك

صارت برامج تعزيز صحة الموظفين من الموارد الأساسية في العديد من الشركات باعتبارها أداة لاستقطاب أفضل المواهب والحرص على سعادتهم وزيادة إنتاجيتهم بـغية خفض معدل دوران الموظفين.

إن مفتاح إرساء برنامج ناجح متعلق بتعزيز الصحة داخل الشركة هو تشجيعها بصورة شاملة مع الحفاظ على الحس المره داخل المجموعة. وفي حال لم تتمكن من إشراك معظم موظفيك، فحتمًا ستضعف أفكار برامجك بسرعة. لذلك عليك أن تجعل مبادراتك كلها تتسم بالمرح والمشاركة الجماعية، وأن تُجرب أفكارًا جديدة من شأنها أن تدلّك عما يُقدّره ويحبّه موظفيك بشكل أكبر.

ستجد فيما يلي قائمة بأكثر من 100 فكرة لبرنامج تعزيز صحة الموظفين والتي يمكنك تطبيقها بسهولة في شركتك؛ وسواء كنت صاحب شركة ناشئة أو كبيرة فمن الأكيد أنك ستجد ما يلائم شركتك.

حقائق حول برامج تعزيز الصحة

- 1.** أكثر من 70% من الشركات المتوسطة والصغيرة في الولايات المتحدة تمتلك برامج خاصة لتعزيز الصحة.
- 2.** قدرت دراسة مرجعية نشرتها هارفارد بيزنس ريفيو HBR أن العائد من برامج تعزيز الصحة يتراوح من 1,8 إلى 3,9 دولار لكل دولار ينفق فيها.
- 3.** ظهر آثار برامج تعزيز الصحة المباشرة من عدة نواحٍ منها: تقليل كلفة التأمين الصحي، والحد من عدد أيام الغياب التي تكون غالبًا بأسباب مرضية بالإضافة إلى زيادة الإنتاجية وتعزيز الاندماج الوظيفي.



مجال التغذية والصحة العامة

1. قم بتزويد موظفيك بوجبات مكتيبة خفيفة وصحية

تُساعد الوجبات الخفيفة الصحية على التحكم في الوزن الشخصي، وتعمل على تحسين الحالة المزاجية وزيادة الطاقة، مما يجعل من المستحيل الاستغناء عنها. إذا كنت تُقدم وجبات خفيفة إلى موظفيك، فندعوك إلى اختيار بدائل صحية من خلال الاشتراك في خدمة لتوصيل وجبات خفيفة وصحية.

2. قم بإعداد كتاب وصفات صحية خاص بمكتبك

اطلب من الموظفين مشاركة الوصفات الصحية المفضلة لديهم، يمكنك تجميع أفضلها ومشاركتها داخل المجموعة من خلال مستند رقمي يمكن تنزيله عبر البريد الإلكتروني أو عبر كتيب بسيط مطبوع.

3. قم باستقدام شيف لتعليم موظفيك وصفات سهلة

استأجر طاهيا متخصصا في الطعام الصحي لتقديم عرض حول الطهي الصحي.

4. حاول كشف المغالطات الشائعة حول الأغذية الصحية

هنالك العديد من الحيل التسويقية حول الصناعات الغذائية والتي تحيل الناس إلى التفكير في أن بعض الأطعمة أو الوجبات الغذائية صحية، في حين أنها ليست كذلك. تمت معالجة بعض أخطاء التغذية عن طريق المختصين في شبكات التواصل، قم بالتواصل معهم لإفادتك ومن ثم مشاركتها مع أعضاء موظفيك.

5. قم بإعداد تنبيهات جوجل منفصلة حول "اللياقة البدنية و"التغذية" و"تعزيز الصحة" واختر "أفضل النتائج فقط. قم بَعدّها بتجميع أفضل المقالات كل أسبوع أو شهر في رسالة واحدة عبر البريد الإلكتروني وأرسلها لموظفيك للاستفادة من محتواها

6. امتنع عن تقديم وجبات خفيفة بجودة رديئة

إذا كنت معتاداً على تقديم وجبات خفيفة بدون قيمة غذائية لأعضاء موظفيك؛ فعليك استبدالها ببدائل صحية. على الأقل احرص على أن تكون أغلبية الوجبات صحية، وقدم عدداً محدوداً من الأطعمة التقليدية غير المرغوب فيها.

7. توقف عن تقديم المشروبات الغازية والمثقلة بالسكريات

يُسبب الاستهلاك المنتظم للمشروبات المشبعة بالسكر والمحلاة اصطناعياً ضرراً بصحتنا، قم باختيار بدائل صحية مثل الشاي المُحلى قليلاً والمياه المُنكهة. حاول استبدال أجهزة تقديم المشروبات الغازية والمحلاة بأجهزة تحمل بدائل صحية.

8. أنشئ مكاتب تدعم وضعية الوقوف

تقدم بعض الشركات مكاتب تسمح بتغيير وضعيتها من الجلوس إلى الوقوف، وبالتالي تسمح للموظفين بالتبديل بسهولة بين وضعيتي الوقوف والجلوس خلال العمل، مما يقلل من مخاطر الجلوس لفترات طويلة على الموظفين.

9. قم بالتنسيق مع مزارعين أو محال خضار وفواكه لتزويد شركتك بالأغذية

لماذا يفكر الكثيرون في شراء الأطعمة السريعة؟ الواقع أنهم كثيرًا ما يفكرون بذلك لتيسر الحصول عليها. ماذا لو جلبت إليهم خيارات أخرى؟ بالتأكيد ستعزز من رغبة موظفيك في الغذاء الصحي.

10. أطلب وجبة الغذاء لموظفيك في المكتب، خصوصاً أثناء فترة ذروة العمل خلال المشاريع الكبيرة

كافئ أعضاء موظفيك على قضاء ساعات إضافية عن طريق طلب وجبة غذاء صحية لهم.

11. قم باستبدال أجهزة بيع الوجبات السريعة القديمة بكشك صحي

تستبدل كثير من الشركات في أنحاء العالم أجهزة البيع القديمة بدكاكين صغيرة وصحية. هذه الأسواق المُصغرة تكون غير خاضعة للمراقبة وتدعم الدفع الآلي ويتم إنشاؤها داخل غرفة الاستراحة. يتمتع الموظفون بميزة إضافية تتمثل في توفر الوجبات الطازجة والمنتجات الغذائية، بالإضافة إلى القدرة على عرض المعلومات الغذائية قبل الشراء.

12. أظهر لموظفيك كيفية تحسين مستوى صحتهم

يمكنك الاستعانة بمتخصص يُقدم فحوصات دورية وتقييمات صحية، والأهم من ذلك، يُمكنه أن يمنح الناس خارطة طريق لتحسين مستواهم الصحي.

13. إقامة معرض حول الصحة

قم بدعوة الشركات الغذائية المهتمة بالصحة إلى مكتبك ليوم واحد للحديث عن مبادرات التغذية وتعزيز الصحة، لن تواجه أية مشاكل على الإطلاق لإقناع الشركات بالحضور لأنها طريقة رائعة لهم للترويج لمنتجاتهم. فقط تنبه لبعض من يروج للمنتجات الصحية؛ إذ قد يكون الأمر ليس كذلك، وبإمكانك الاستعانة بخبير للتأكد من معلومات المنتجين.

14. حفّز موظفيك على وقف التدخين ولو مادياً

بينما يتقطع كثيرًا عمل المدخنين للحصول على لذة السجارة، بإمكانك مساعدة موظفيك على الإقلاع عنها وبالتالي زيادة إنتاجيتهم. في دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة بنسلفانيا ومدرسة وارتون نجح الموظفون الذين تم تحفيزهم مالياً في الإقلاع عن التدخين ثلاث مرات أكثر مُقارنة بالموظفين غير المحفزين.

15. أنشر نصائح للتخفيف من آلام الظهر والعيون

الجلوس على المكتب والتحديد في جهاز كمبيوتر لساعات متتالية هو السبب الرئيس. لآلام الظهر وإجهاد العين، قم بطباعة رسم حول وضعية الجلوس الأفضل وآخر حول إجهاد العين وانشره على لوحة إعلانات شركتك. لا تنس استشارة المختصين كذلك عندما يتعلق الأمر بمنتجات الإرجونوميكس.

16. ذكّر موظفيك بالحصول على لقاحات الإنفلونزا

أنشر قائمة بالمواقع القريبة من شركتك والتي تعرض لقاحات ضد الإنفلونزا على لوحة إعلانات الشركة.

17. قم بالاستفادة من المختصين لمعرفة ما يجدي وما ليس كذلك

لا تضيع الوقت والجهد في مبادرات عشوائية لتعزيز الصحة والتي لا تكون مناسبة للموظفين أو غير فعالة.



مجال الإنتاجية

18. شجّع على الإبداع ووفر فضاءات للمشاركة

ابحث عن مكتب فارغ أو مكان غير مستخدم قريب من مكتبك وقم بتحويله إلى فضاء يُمكن للناس الاجتماع فيه والتعاون في المشروعات، قم بوضع بعض الأثاث المريح حتى يتمكن الأفراد من البقاء فيه بعيدا عن مكاتبهم ودع الإبداع يتدفق.

19. قم بإعداد جداول عمل مرنة

يُحبذ الجميع المرونة في العمل لأنه يُتيح لهم هيكله يومهم تَبعا لنمط حياتهم. انطلق من ساعات العمل الإلزامية (أي من 8 صباحًا إلى 5 مساءً مع ساعة لتناول طعام الغداء والصلاة) وركز أكثر على الفعالية، فما يهم أكثر هو جودة وفعالية عمل موظفيك.

20. ادعم تنمية شخصية موظفيك مادياً

ليس هناك ما هو أكثر أهمية من التطوير الشخصي والمهني لموظفيك. قم بتقديم دعم ثابت أو بنسب مئوية لبعض كتب التنمية الذاتية والندوات والدورات التدريبية.

21. إِمْنَحْ يَوْمَ عَمَلٍ وَاحِدٍ عَنْ بَعْدِ كُلِّ أُسْبُوعٍ

إِمْنَحْ مَوْضُفِيكَ الْمَسْئُولِينَ وَالْمَوْثُوقِينَ خِيَارَ الْعَمَلِ عَنْ بُعْدِ لِمْدَةِ يَوْمٍ وَاحِدٍ كُلِّ أُسْبُوعٍ. سَيُتِيحُ لَهُمْ ذَلِكَ تَجَنُّبَ تَشْتِيتِ الْإِنْتِبَاهِ وَالتَّنْقِلاتِ الطَوِيلَةِ، وَيُمْكِنُهُمْ مِنْ قِضَاءِ الْمَزِيدِ مِنَ الْوَقْتِ مَعَ أَسْرَهُمْ. هُوَ أَيْضًا مِكَافَأَةٌ لَهُمْ عَلَى مَوْثُوقِيَّتِهِمْ وَفِعَالِيَّتِهِمْ.

22. مِشَارَكَةُ الْأَهْدَافِ الشَّخْصِيَّةِ عَلَى لَوْحَةِ بِيضَاءٍ

أَحْصِلْ عَلَى لَوْحَةِ بِيضَاءٍ لِيَكْتُبَ مَوْضُفُوكَ عَلَيْهَا أَهْدَافَهُمُ الْمُتَعَلِّقَةَ بِتَعْزِيزِ الصِّحَّةِ وَغَيْرِهَا الْمُرْتَبِطَةَ بِالْعَمَلِ. أَشْيَاءٌ مِثْلُ "الذَّهَابِ إِلَى النَّادِي 3 مَرَّاتٍ فِي الْأُسْبُوعِ"، أَوْ "لَعِبِ كُرَةَ الْقَدَمِ 4 مَرَّاتٍ فِي الشَّهْرِ"، أَوْ "قِرَاءَةَ 10 كُتُبٍ هَذَا الْعَامِ"، هِيَ بَعْضُ الْأَفْكَارِ الْجَيِّدَةِ لِيَنْطَلِقَ مَوْضُفُوكَ مِنْهَا.

23. الْاجْتِمَاعُ الصَّبَاحِيُّ لِكُلِّ الْإِخْتِصَاصَاتِ

قُمْ بِجَدْوَلَةٍ يَوْمِيَّةٍ لِتَجْمُعَ كُلِّ أَعْضَاءِ فَرِيقِ الْقِسْمِ مِنْ أَجْلِ تَحْدِيدِ الْأَهْدَافِ الرَّئِيسِيَّةِ لِكُلِّ مَوْضُفٍ خِلَالَ الْيَوْمِ وَإِشْعَارِ الْآخَرِينَ إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ حَاجَةٌ إِلَيْهِمْ.

24. قِسْمُ "النَّاتِجِ الرَّئِيسِيَّةِ"

قُمْ بِإِنْشَاءِ جَدْوَلِ بَيِّنَاتٍ مِشْتَرَكٍ عَلَى "Google"، حَيْثُ يَحْدُدُ كُلُّ مَوْضُفٍ مِنْ مَخْتَلَفِ الْإِخْتِصَاصَاتِ أَهْمَ ثَلَاثِ مَهَامٍ أَوْ أَدْوَارٍ أَوْ مِشَارِيعٍ يَحْتَاجُونَ لِإِنْهَائِهَا كُلِّ يَوْمٍ وَأَهْمَ خَمْسٍ مِنْهَا فِي كُلِّ أُسْبُوعٍ. اجْعَلْهُمْ يَشِيرُونَ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ لِلْأَهْدَافِ الْمَكْتَمَلَةِ بِنِهَايَةِ الْيَوْمِ وَبِالْأَحْمَرِ لِتِلْكَ الَّتِي لَمْ تَتَحَقَّقْ بَعْدَ. سَيَسَاعِدُ هَذَا فِي إِنْشَاءِ مَسْتَوًى أَفْضَلَ مِنْ مَسَاءَلَةِ كُلِّ مَوْضُفٍ، وَدَفْعِهِمْ لِلتَّرْكِيزِ عَلَى أَهْمِ الْأَهْدَافِ وَالنَّاتِجِ

25. 20% مِنَ الْوَقْتِ

اعتادت "Google" أن تمنح وقتاً حراً "بنسبة 20%"، ما يتيح للموظفين أن يأخذوا يوماً واحداً في الأسبوع للعمل في مشاريع جانبية (شريطة أن يخدم مصالح "Google" بطريقة ما). أدى البرنامج إلى تطوير "Gmail" و "AdSense"، لذلك يمكنك أن تمنح موظفيك بعض الوقت وتترك عبقريتهم الحقيقية وحسهم الإبداعي يتألقان.

26. مبادرة "تجنب الحديث يوم الأحد"

من الساعة 8 صباحاً إلى وقت الظهيرة، حاول حظر أي اجتماعات وانقطاعات عن العمل غير عاجلة، سيساعد ذلك الجميع في المكتب على إنجاز المزيد من العمل في وقت مبكر من الأسبوع حتى تكون نهاية الأسبوع أقل إرهاقاً.



27. الانضمام إلى دوري رياضي محلي

تعرف على دوريات كرة القدم في مدينتك وعلى المنظمات التي تنظم بطولات رياضية مختلفة. إعرض دفع بعض أو كل رسوم الانخراط على الموظفين المهتمين بالمشاركة.

28. المشاركة في سباق ماراتون خمسة كيلومترات

إبحث عن سباق لا يتعدى خمسة كيلومترات في منطقتك واعرض تغطية رسوم التسجيل لأي موظف يختار المشاركة.

29. قم بعقد الاجتماعات من خلال جولات مشي

أنت تجلس طوال اليوم، لماذا إذا لا تحول اجتماعاتك إلى جولات للمشي؟ لقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن المشي يجعل الناس أكثر إبداعاً!

30. ضع بعض الدراجات الصغيرة أمام الشركة

تُشجع الدراجات الصغيرة الناس على التنقل في جميع أنحاء الشركة. لنكن صادقين، متى كانت آخر مرة رأيت فيها شخصاً يركب دراجة ويبدو عليه الانزعاج؟

31. حافظ على ممارسة رياضة حول الشركة

اجعل الشركة ممتعةً وشجع الناس على أخذ استراحة واستعادة شبابهم بممارسة رياضة من الرياضات البسيطة.

32. ابدأ الاجتماعات الكبيرة ببعض الأنشطة البدنية

فقط 20 حركة وثوب أو قفز في الهواء تفي بالغرض، وستجعل الدم يتدفق بشكل أحسن من أجل اجتماع أكثر إنتاجية.

33. اِدعم التطبيقات التي تساعد العاملين على تتبع نشاطهم

يمكن أن تساعد بعض التطبيقات مثل "FitBit"، الأشخاص لمراقبة مستويات لياقتهم البدنية وتتبع تحسنهم وتحدي الأصدقاء الذين يستعملون نفس الجهاز؛ حيث يحاول الموظفون الذين يستعملون أجهزة "FitBit" التغلب على بعضهم البعض

34. عرض خصومات عند الانخراط في الصالات الرياضية المحلية

ستقدم العديد من صالات الألعاب الرياضية خصماً إذا قُمت بتسجيل عدد كاف من الموظفين، يمكنك الوصول إلى بعض صالات الألعاب الرياضية في منطقتك واطلب عروضاً خاصة للانخراط الجماعي.



مجالات التحديات والمسابقات

35. تحدي الميل كل يوم

خلال 30 يومًا، يتتبع الموظفون عدد الأيام التي ركضوا فيها مسافة ميل واحد على الأقل. الفائز في نهاية الشهر يحصل على جائزة.

36. تحدي 7 ساعات من النوم

خلال 30 يومًا، يتتبع الموظفون عدد الليالي التي ينامون فيها لمدة 7 ساعات على الأقل. الفائز في نهاية الشهر يحصل على جائزة.

37. تحدي 8 أكواب من المياه

خلال 30 يومًا، يتتبع الموظفون عدد الأيام التي يشربون فيها ما لا يقل عن 8 أكواب (أونصات 8) من الماء. الفائز في نهاية الشهر يحصل على جائزة.

38. تحديات اللياقة البدنية الشهرية والأسبوعية

قم بتنظيم تحدٍ خلال الشهر: أكبر عدد من تمارين العقلة، أكثر الكيلومترات جرياً، وأكثر المسافات على الدراجة الهوائية.

39. مسابقات الطهي الصحية

أطلب من موظفيك إعداد الوصفات الصحية المفضلة لديهم وجلبها لمكتب العمل من أجل مسابقة طهي يتم التصويت عليها من قبل بقية الموظفين.

40. تحدي أجمل الأفعال المفاجئة اللطيفة

اكتب الأعمال اللطيفة التي وقعت فجأة لك على ورقة "Google" مشتركة، ومن ثم يتم التصويت على أفضلها وأجملها.

41. نظم مسابقات ارتجالية

شجع على أنماط الحياة الصحية من خلال مسابقات ارتجالية. من أحضر الغداء الأكثر صحية أو من يمكنه إنجاز أكبر عدد من تمارين الضغط؟

42. تحدي 21 يوماً من الامتنان

تتبع 3 أشياء كنت ممتنا لحدوثها يومياً على ورقة "Google" مشتركة، واستمر في كتابتها لمدة 21 يوماً.

43. التشجيع على الاسترخاء

تشمل فوائد الاسترخاء تحسين الإبداع والإنتاجية والذاكرة، قم بوضع كرسي مريح في غرفة غير مستخدمة في شركتك وسمها بـ"غرفة راحة".

44. استراحات مجدولة مفاجئة

اختر 15 فترة زمنية في وقت ما بعد الظهر حتى يخرج الجميع من مكاتبهم ويجتمعوا مع بعضهم البعض ويستمتعوا ببعض الهواء النقي! اجعلها مفاجئة وجدولها لديك.

45. إعرض عددا غير محدود من الاجازات

قبل أن تضحك من هذا الاقتراح إقرأ التالي؛ إن تقديم إجازات غير محدودة لموظفيك يوضح أنك تثق في أن موظفيك يتحملون المسؤولية ويقضون إجازة عندما يحتاجون إليها فقط إن أفضل طريقة لتنفيذ هذا البرنامج هي ربطه بالأداء، مما يعني أن المشروعات يجب أن تكون على المسار الصحيح وأن تحقق الأهداف. إنه فوز للطرفين، لأن الموظفين سيستمتعون بمزيد من المرونة وسيحتاج لأصحاب العمل مكافأة الأداء الجيد بطريقة جديدة. ما رأيك؟

46. ادفع موظفيك للتطوع

إمنح موظفيك مقدارًا معينًا من الوقت كل شهر لمغادرة مكاتبهم والمشاركة في الأعمال التطوعية، فالأعمال التطوعية تحسن من صحة المتطوعين نفسيًا.

47. إمنح الموظفين يوم عطلة في مناسبات يحبونها

يمكنك تقديم عطلة اختيارية واحدة خلال العام لموظفيك في الأوقات التي يحبون الاحتفال بها.

48. تنبيه الموظفين على أهمية أخذ استراحة كل فترة عمل

لقد أظهرت الدراسات أن أخذ فترات راحة أمر جيد بالنسبة للإنتاجية لدينا، لذا شجّع الموظفين على تحديد فترة استراحة صغيرة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق كل 90-120 دقيقة لتجديد نشاطهم والعودة بقوة للعمل.

49. مكافأة موظفيك الأكثر ولاءً

قُم بتقديم مكافأة لموظفيك الذين حققوا 5 سنوات من الخدمة، فبقاؤهم معك لمدة أطول مفيد جدًا لك.

50. لا تدع الموظفين المحبطين يكملون العمل

تؤكد الدراسات أنه عندما يشعر الموظفون بإحباط داخل الشركة، فإنهم يدعونهم للقيام بنزهة حول المبنى. وقد وجدت بعض الدراسات أن الهواء النقي وبعض أشعة الشمس غالباً ما تجعل الناس أكثر إنتاجية بمجرد عودتهم.

51. قدم عروضاً مرنة للإجازات المدفوعة

إمنح الموظفين حرية اختيار الطريقة التي يريدون بها استخدام إجازاتهم المدفوعة الأجر (أيام المرض والأيام الشخصية وغيرها).

مجال البدلات المتميزة والأساليب المنعشة



52. أيام اللباس الموحد خلال الأسبوع

يمكنك اختيار يوم من أيام الأسبوع حتى يرتدي الموظفون لباساً معيناً. سيزيد هذا الولاء لدى موظفيك بشكل أكبر مما تظن. لا يلزم أن يكون كامل اللباس موحدًا؛ إذ تكفي قطعة واحدة للمشاركة.

53. أثناء الصباح الباكر شغل القرآن

تشغيل القرآن في صوتيات الشركة في الصباح الباكر يعطي الشركة جواً هادئاً وجميلاً.

54. التحفيز على مشاركة وسيلة النقل

تقوم بعض الشركات بتنفيذ برنامج رائع لمشاركة وسيلة النقل الخاصة بالموظفين وبتقديم مكافآت لتشجيعهم على الالتزام به، حيث يحصل كل موظف على بطاقة لتدوين الأيام التي يشارك فيها في وسيلة النقل ويحتسب كل يوم بنقطة واحدة، كما تحتسب الشركة نقاطاً مضاعفة في أيام معينة من الأسبوع. وبمجرد وصول الموظف إلى 30 نقطة، يحصل على بطاقة هدايا بقيمة معينة.

55. تحفيز الاستمتاع بساعات سعيدة

العمل الجاد يستحق بعض اللعب الجيد. اصطحب موظفيك لأخذ ساعة سعيدة بعد أسبوع عمل طويل، فذلك سيساعد الجميع على الاسترخاء قبل عطلة نهاية الأسبوع.

56. منح بطاقات الهدايا عند استكمال المشاريع أو تحقيق المبيعات جيدة

قُم بشراء مجموعة من بطاقات الهدايا بقيمة 200 ريال من "Amazon" أو المطاعم المشهورة، ثم ضع اسم كل عضو في الفريق في وعاء واختر واحدا عشوائياً في كل مرة يتم فيها تحقيق مبيعات جيدة أو عند الانتهاء من مشروع.

57. العمل لنصف يوم الخميس في الصيف

تواجه معظم الشركات انخفاضاً في نشاط المبيعات / الأعمال خلال أشهر الصيف. إسمح لموظفيك بالاستمتاع بمزيد من الوقت من خلال منح نصف يوم عمل أو يوم عمل قصير خلال الصيف.

58. تغيير عادات اللباس الرسمي للعمل

إسمح لموظفيك بالتخلي عن الثياب أحياناً. سيكونون بذلك أكثر ميلاً للتنزه في الخارج أو لركوب الدراجة خلال الذهاب للعمل.

59. قم بغرس نباتات في جميع أنحاء الشركة

توصلت دراسة أجريت في عام 2010 إلى أن نبتة واحدة فقط في كل مساحة عمل يمكن أن تعطي دفعة مهمة في الحالة النفسية والعاطفية للشخص.

60. احتفل بقدم الموظفين الجدد

رَّبِّ بتعيين موظفين جدد في فريقك عن طريق إخراجهم لتناول الغداء مع باقي الموظفين ومن خلال الشاشات في العمل.

61. أنشر رسالة شركتك وقيمها الأساسية داخل الشركة

الجواب عن "لماذا" هذه المنظمة هو دائماً أكثر أهمية من الجواب عن "ما هي" المنظمة. يمكنك الاستعانة بمصمم جرافيك لتصميم ملصق للرسالة وللقيم الأساسية لشركتك ونشره في مكان يتردد عليه الموظفون بشكل دائم ومتكرر؛ مثل غرفة الاستراحة أو قاعة المؤتمرات المركزية أو منطقة الانتظار حيث يدخل الأشخاص إلى الشركة.

62. أنشر صفحة "من نحن" على موقعك

قُم بتضمين صور جميع أعضاء الفريق ومُشاركة نبذة قصيرة حول شيء فريد يُميزهم.

63. نَظِّم سباقاً بالكراسي

قم بتنظيم سباق بالكراسي المرتجلة. ما أسوأ ما يمكن أن يحدث بنظرك؟

64. أنشر أوسمة شركتك

ذكر موظفيك أن عملهم الشاق قد تم الاعتراف به من قبل منظمات أخرى، أنشر الأوسمة الخاصة بك والتنويهات الشرفية والجوائز المُحصل عليها في جميع أنحاء الشركة.

65. سلّم جوائز دورية بأسماء جاذبة

تنشئ بعض الشركات في الولايات المتحدة جوائز ممتعة مثل "The Dct Tape Award" (الشخص داخل المكتب الذي يُصلح كل شيء)، أو جائزة "Pearly White" (الشخص الذي يتسم أكثر من غيره)، أو "The Cliff Jumper Award" (الشخص الذي يتحمل أكثر المخاطر).

66. حملة التبرع بالملابس

أطلب من الموظفين إحضار الملابس القديمة ليتم التبرع بها للجمعيات الخيرية.

67. احتفالات العمل

إجعل الاحتفال بالذكرى السنوية لبدء العمل من عاداتك الرئيسية؛ أرسل بريدا إلكترونيا إلى أعضاء الفريق للاحتفال بالذكرى السنوية لانضمام أحد الأعضاء واطلب من المدير التنفيذي أو أي شخص آخر في الفريق التنفيذي صياغة مذكرة مكتوبة بخط اليد لهذا الشخص تشكره من خلالها على خدمته.

68. نَظِّم تجمعات خارجية لموظفيك

تعد الاجتماعات الخارجية بمثابة المتنفس للموظفين وتُعتبر طريقة رائعة للتشجيع على طرح أفكار الجديدة لدفع الشركة إلى الأمام، استغل بداية اليوم للعمل داخل الشركة ثم انتقل في الليل لعشاء جماعي بالخارج.

69. احتفل بأشياء غريبة أو غير معروفة

إنه يوم الفشار العالمي، من يريد الفُشار؟

70. نَظِّم مبادلات للهدايا بين الموظفين

قُم بتنظيم أوقات لتبادل الهدايا من أجل الاستمتاع فقط، واجعلها كالتحدي لمن يحضر أذكى الهدايا لا أغلاها.

71. شجّع على جمالية فضاء العمل الشخصي

قم بإجراء مسابقة لمعرفة من يُمكنه ترتيب مكان عمله بأفضل شكل ليقوم الأعضاء بالتصويت على فائز.

72. قدِّم بعض الهدايا المجانية

اشترك في خدمة توصيل أو أحذية مخصصة أو تذاكر إلى حدث محبوب للناس.

73. تخصيص غرفة للألعاب اليسيرة

قم بإنشاء لعبة رمي السهام أو طاولة التنس أو البلياردو أو بعض الألعاب الإلكترونية من أجل بعض المنافسات اليومية الودية.

74. قدِّم أدوات خاصة بالشركة مجاناً

تأكد من أن فريقك يمتلك كل ما تقدمه الشركة في المؤتمرات والمناسبات الاجتماعية (صوتيات، قمصان، مذكرات، أقلام، إلخ).

75. غادر مقر العمل في منتصف اليوم لحضور حدث معين

إتصل بالأماكن القريبة واستفسر حول الخصومات الجماعية.

76. أُحصل على آلة لإعداد القهوة

قم برمي وعاء القهوة القديم في سلة المهملات وقم بشراء آلة لصنع القهوة.

77. قَدِّم خصومات على خدماتك أو منتجاتك لموظفيك

قَدِّم خدماتك أو منتجاتك بخصم 25% أو أكثر للموظفين.

78. ترقية التأمين الصحي الأساسي للموظفين النشيطين

إعرض ترقية التأمين للموظف عند تسجيل عدد معين من ساعات التمارين كل شهر.

79. استخدم العطلات كوسيلة لتعزيز الصحة

تبدو العطلات والمناسبات دائما ذريعة لتناول طعام غير صحي بالنسبة لنا. فبدلا من تناول الوجبات السريعة التقليدية، يُمكنك تقديم العصائر الطازجة والسلطات والفواكه المقدمة بشكل جميل.

80. وفّر خدمة مريحة للغسيل

يمكن أن يستفيد الأشخاص المشغولون لديك بشكل كبير من خلال الحصول على خدمة غسيل الملابس وكيها عبر شحنها من الشركة وإعادتها إليهم بعد الانتهاء في نفس اليوم.

81. تخصيص يوم لغسل السيارات

إستأجر خدمة غسيل السيارات المتنقلة لتنظيف سيارات موظفيك مباشرة في موقف للسيارات.

82. أنشئ نظام مكافأة افتراضي

إختر عملة غير حقيقية يُمكن للأشخاص مكافأة بعضهم البعض باستخدامها. إسمح لأعضاء الفريق بجمع وتداول الأرصدة الخاصة بهم للحصول على جوائز في العالم الحقيقي مثل الشهادات والهدايا.

83. عين موظفا مسؤولا عن التعزيز الصحي

إجعل الأمر ممتعًا وقم بإجراء انتخابات كل ثلاثة أشهر أو ستة أشهر أو سنة حيث يمكن موظفي الشركة كافة التصويت على اختيار المسؤول.

84. إعرض إجازة مدفوعة الأجر على الأمهات

إذا كانت شركتك لا تفعل ذلك بالفعل، ففكر في تقديم إجازة أمومة مدفوعة لصالح الأمهات.

85. قدم الشاي كغذاء ملهم

قم بإعداد بعض الماء الساخن وأكياس الشاي وبعض الأطعمة الصحية، إبحث عن "العبارات ملهمة" وقم بكتابتها على شرائط من الورق. ضع كل الاقتباسات في وعاء. أَدع الناس إلى أخذ استراحة لمدة 15 دقيقة للاستمتاع بفنجان من الشاي والوجبات الخفيفة واطلب من لجميع سحب اقتباس واحد من الوعاء.

86. أنشئ مجموعة تواصلية تهتم بتنظيم رحلات المشي حول مدينتك

أطلب من الأشخاص إرسال صور من رحلاتهم وتوضيح المسارات التي مشوا خلالها. سوف تسمح مجموعة التواصل أيضًا للناس بتسهيل تنظيم رحلات جماعية.

87. أدر عجلة الدوران في الأحداث المميزة

اشترِ عجلة دوران للجوائز ليتمكن الموظفون من تدويرها للحصول على جوائز عندما يحققون أهدافًا خاصة؛ مثل هدف ربع سنوي، أو عند فوز الشركة بتحدٍ، وما إلى ذلك.

88. خصص وقتًا لشرب القهوة

قم بتخصيص وقت في الصباح أو في فترة ما بعد الظهر حتى يسير الموظفون معًا إلى مقهى قريب. سيتيح ذلك للموظفين الترفيه عن أنفسهم والمُمازحة فيما بينهم.

89. أمزج ثقافات أخرى بثقافتك

ادع العاملين في الشركة من مختلف الجنسيات إلى مشاركة لباسهم ومأكولاتهم في يوم مفتوح للشركة.

90. قدِّم برنامجًا لمكافأة التبرعات

تعرض شركات مثل "Apple" مكافأة أي تبرعات خيرية أو هبات إنسانية يقدمها الموظفون.



مجال الصحة العقلية والتنمية الذاتية

91. إنشاء سبورة للتحية والشكر

اصنع حروفا متفرقة من اسم كل موظف وألصقها بمغناطيس. قم بعدها بشراء لوحة بيضاء ووضعه جميع الأسماء عليها، اترك أقلاما بالقرب منها حتى يتمكن الموظفون من استدعاء عضو آخر في الفريق والتنويه بعمل إيجابي قام به.

92. استصف غداء عمل للتعلم

اختر يوماً من الأسبوع أو الشهر للتجمع وتناول الغداء والتعلم، إسمح لموظفيك بتقديم موضوع يهتمون به (سواء كان يتعلق بالعمل أم لا) واستخدم هذا الوقت لمناقشة تحديثات الشركة المهمة.

93. درّب موظفيك على أساسيات وأهمية التدبير المالي

هذا مهم بشكل خاص للموظفين الأصغر سناً، ويمكنه أن يكون مفيداً أيضاً للموظفين الأكبر سناً الذين لا يُجيدون مبادئ التدبير المالي، هنالك العديد من المصادر الرائعة عبر الإنترنت لتعلم الاستثمار وفن تدبير الميزانية وتعزيز الرفاه المالي.

94. اجتماع الإقرار والامتنان في نهاية الأسبوع

حدّد موعداً لنصف ساعة بعد ظهر يوم الخميس لكي يجتمع أفراد الشركة معاً ليتناوبوا على الاعتراف بتقديرهم لعمل شخص آخر والإقرار بشيء واحد يشعرون فيه بالامتنان خلال ذلك الأسبوع.

95. تنظيم نادي للكتاب

تتيح قراءة الكتب المهمة للموظفين تبادل الأفكار حول مجموعة واسعة من الموضوعات، إخر كتابًا كل ثلاثة أشهر، واسمح للأفراد بتكوين مجموعات صغيرة للقراءة والمراجعة.

96. أنشئ مكتبة للجميع

قم بإعداد رف كتب في مكتبك واطلب من الجميع إقراض الكتب إلى المكتبة، أنشئ ورقة تسجيل حتى يتمكن الأشخاص من تسجيل أخذ واسترجاع الكتب.

97. اقتباس ملهم لليوم أو للأسبوع

من مَنَّا لا يحب الاقتباسات الرائع؟ معظم الشركات لديها لوحة إعلانات أو سبورة في مكان يمر خلاله الموظفون كثيرًا. أكتب اقتباسًا جديدًا ملهمًا يوميًا أو أسبوعيًا لتنشيط المكتب "BrainyQuote" هو موقع رائع للعثور على اقتباسات مميزة.

98. خصص جدارًا لتعزيز الصحة

خصت شركة "Toms Shoes" جدارًا لتعزيز الصحة في مكتبها في لوس أنجلوس حيث يمكن للموظفين نشر أشياء مثل نصائح الأكل الصحي، وممارسة التمارين الرياضية، إلخ.

99. أحضر ضيفًا للحديث حول قضايا تعزيز الصحة

استعن بمتحدث للقدوم ومناقشة مبادرات تعزيز الصحة للشركة مثل التأمل أو التغذية أو التمارين أو التنمية الذاتية. من الأرجح أن يتقبل الناس النصيحة عندما تأتي من أحد المختصين.

100. دعم التعليم المستمر

إحدى القيم الأساسية المفضلة لدى الشركات الناجحة هي "البحث الدائم عن التطوير". فتطوير فريق العمل هو أحد أفضل الاستثمارات التي يمكن أن تقوم بها المؤسسة. شجّع الناس على السعي للحصول على تعليم مستمر من خلال دعم أي تدريب يأخذونه والذي سوف يساعدهم في الارتقاء في مناصبهم.

101. أطلب من الموظفين مشاركة نجاحاتهم مع باقي الفريق

في نهاية كل ربع عام، أطلب من الموظفين تقديم أكبر انتصاراتهم خلال الربع. قم بتجميع الأفضل حسب الاختصاص وانشره على الفريق بأكمله.



مجال أفكار أخرى

102. هدف الأسبوع

البشر بطبيعتهم يميلون نحو تحقيق الأهداف، لذلك عندما تمنحهم هدفاً مفيداً (أي تحسين صحتهم)، ستندھش من مقدار الدافع لديهم لتحقيق ذلك. لذا، حدّد أي هدف حول اللياقة البدنية خلال الأسبوع وقم بإنشاء جدول بيانات مُشترك لتتبع التقدم الشخصي. تكمن القيمة المضافة هنا في إتاحة إمكانية مراقبة نتائج الأعضاء فيما بينهم، وخلق منافسة ودية.

103. تحدي دعوة صديق قديم

إليك التحدي: إتصل بصديق لم تتحدث معه منذ أكثر من عام، من غير المسموح استخدام الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعية. يجب أن تكون مكالمة هاتفية أو عبر سكايب أو محادثة وجها لوجه لكي يتم احتسابها. الشخص الذي يكلم العدد الأكبر من "الأصدقاء القدامى" يفوز!

104. كسب التزام المديرين

تعتبر هذه الفكرة استراتيجية أكثر من كونها مجرد نصيحة لتعزيز الصحة. تأكد من أن المديرين على اطلاع تام بمبادرات تعزيز الصحة الخاصة بك. هؤلاء هم قادة فريقك، وإذا لم يلتزموا معك فسيكون من الصعب إقناع أي شخص آخر بالمشاركة.

105. إنشاء مذكرة خاصة بتعزيز الصحة

قم بجدولة أنشطة برنامج تعزيز الصحة الخاص بك لمدة شهرين، شارك نسخة رقمية مع الشركة وانشر نسخة ورقية في غرف الاستراحة.

106. إنشاء برنامج استشاري

يجب ألا يتوقف التدريب والتوجيه بعد إجراءات الالتحاق الأولية للموظف، وجدت دراسة أجرتها شركة "Deloitte" في عام 2012 أن نسبة الاستمرارية مع الشركة أعلى بنسبة 25% للموظفين الذين شاركوا في برنامج التوجيه الذي تقدمه الشركة. إذ يبحث الأفراد في مؤسستك بشكل تلقائي عن مرشدين ومدربين، بينما سيحتاج آخرون إلى أن يتلقوا البرامج مباشرة من مديرهم. قدم جلسة تدريب أسبوعية اختيارية لمناقشة الاستراتيجيات والتكتيكات التي يمكن أن تساعد كل عضو في المجموعة على تحسين أدائه.



شركة WellDar هي شركة سعودية مختصة بتعزيز الصحة في الشركات والمنظمات وخدماتها تنقسم إلى قسمين:

تقييم المخاطر الصحية في الشركات

المتعلقة بتعزيز الصحة من خلال أفضل المعايير المستخدمة عالمياً.



ورش عمل نمط الحياة الصحية

وتستهدف الأنماط الصحية وتعزيزها في بيئة العمل من خلال المختصين.



WellDar

 <http://welldar.net>

 Riyadh, KSA.

 +966541469423

 info@WellDar.net

