
بسم الله الرحمن الرحيم

جلسه توجیهی خود مراقبتی سازمانی

گروه هدف :رابطین سازمان

زمان:۱۶ آذر ۱۴۰۱

fppt.com

مقدمه:

- گذار بیماریها از واگیر به غیر واگیر
- حرکت از درمان قطعی بیماریها به مراقبت مادام العمر
- نقش مـردم در مراقبت از سلامت خود و اعضای خانواده برای سالم زیستن
- مدیریت ناخوشی های جزیـی
- مـدیریت بیمـاریهـای مزمن و حاد
- روز به روز در حال افزایش است

به گونه ای که طبق برآوردها ۶۵ تا ۸۵ درصـد تمـام مراقبـتهـا از نـوع خودمراقبتی است.

fppt.com

سلامتی

رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی

نه فقط نبود بیماری

fppt.com

مقدمه:

محل کار سالم چیست؟

خط مشی های ایمنی و بهداشت حرفه ای کمک می کنند تا کارکنان یک سازمان از خطرات جسمی، شیمیایی و بیولوژیکی در امان باشند. محیط کار سالم با حمایت از سلامت و رفاه کارکنان مکمل این خط مشی‌ها به شمار می‌رود.

یک محل کار سالم، با اجرای برنامه ها و خط مشی‌های ارتقای سلامت در محل کار، محیط فیزیکی و فرهنگی حمایتی را خلق می‌کند که شیوه زندگی سالم را تشویق می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های محل کار سالم، همکاری کارکنان و کارفرمایان برای ترویج و ارتقای سلامت و رفاه مردم است.

fppt.com

برنامه ارتقای سلامت در محل کار چیست؟

برنامه ارتقای سلامت در محل کار به فعالیت هایی اشاره دارد که در محل کار انجام گرفته و از سلامت و رفاه کارکنان حمایت می کند.

این فعالیت ها ممکن است بر تغییر رفتار فردی(مانند جلسات آموزشی یا کلاس های فعالیت بدنی) تمرکز داشته باشند و یا ممکن است سطوح سازمانی را، برای ایجاد سیاست‌ها و محیط‌های فیزیکی و اجتماعی که از رفتارهای بهداشتی حمایت می‌کنند(مانند سیاست های تهیه غذای سالم یا تسهیلات مربوط به حمل و نقل ایمن) هدف قرار می دهند.

fppt.com

مزایا و منافع برنامه ارتقای سلامت در محل کار برای کارکنان

- افزایش میزان آگاهی و دانش سلامت
- افزایش سلامت و رفاه جسمی و روانی
- افزایش رضایت شغلی و روحیه کاری
- اتخاذ شیوه زندگی سالم تر

fppt.com

برنامه های ارتقای سلامت در محل کار بر کدام یک از حیطه های سلامت متمرکز هستند؟

تغذیه:

تغذیه سالم می تواند تأثیر چشمگیری بر توانمندی کارکنان در انجام مؤثر شغل شان داشته باشد. به‌عنوان مثال بهبود توانایی کارکنان در تمرکز بر کارشان یکی از فواید تغذیه سالم است. برنامه های تغذیه، به کارکنان در مورد انتخاب غذاهای سالم، روش‌های پخت سالم‌تر غذا و انتخاب نوشیدنی‌های سالم تر آموزش می‌دهند. با اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت، سازمان‌ها می توانند علاوه بر انتخاب غذاهای سالم توسط کارکنان، درخصوص دسترسی آن‌ها به غذاهای سالم در اتاق‌های کار و جلسات اداری نیز اطمینان یافته و امکان دسترسی آسان کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در سازمان را فراهم آورند. راه اندازی دستگاه‌های فروش خودکار در ادارات می‌تواند گزینه مناسبی برای تسهیل دسترسی کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در طول ساعت های اداری باشد.



fppt.com

برنامه های ارتقای سلامت در محل کار بر کدام یک از حیطه های سلامت متمرکز هستند؟



فعالیت فیزیکی:

در کنـــار تغذیه ســـالم، فعالیت بدنی نیز بخش مهمی از شـــیوه زندگی سالم است. برنامه های ارتقای سلامت در محل کار علاوه بر تامین محیط حمایتی برای انجام فعالیت بدنی در محیط کار، فرصت لازم برای گنجاندن برنامه‌های ورزشـــی در برنامه کاری کارکنان را در طول روز فراهم می‌آورند.

fppt.com

برنامه های ارتقای سلامت در محل کار بر کدام یک از حیطه های سلامت متمرکز هستند؟

← ترک سیگار:

از آنجایی که احتمال ابتلا به بیماری‌ها در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری است، ارایه خدمات ارتقای سلامت در محل کار برای ترک سیگار از طریق مشاوره تلفنی و یا مشاوره با پزشک

fppt.com

مدیریت استرس:

استرس به‌خودی خود هزینه‌ها و خسارت‌های پرسنلی فراوانی برای یک سازمان به بار می‌آورد. علاوه بر این، استرس با بسیاری از مشکلات سلامتی همچون افسردگی، بیماری قلبی، دیابت و چاقی در ارتباط است. برنامه ارتقای سلامت در محل کار، از طریق کمک به کارکنان در مدیریت استرس‌اشان، می‌تواند بستر لازم برای ارتقای سلامت و رفاه عمومی کارکنان را فراهم آورد.

ضمن این‌که در طراحی این راهنما فقط بر تغذیه و فعالیت بدنی تمرکز شده است، تصدیق می‌شود که فواید و دستاوردهای تمرکز بر هریک از این دو حیطه و یا هر دوی آن‌ها می تواند منافع قابل توجهی در سایر حیطه ها همچون مدیریت استرس را نیز به بار آورد.

fppt.com

اجزای ضروری برنامه های ارتقای سلامت در محل کار:

شواهد نشـــان می دهد، موثرترین برنامه های ارتقای سلامت در محـــل کار تعدادی از ویژگی‌های کلیدی ماننـــد موارد زیر را در بر می‌گیرند:

- تعهد و مشارکت مدیریت
- تلاش برای افزایش تعهد کارکنان، شامل برنامه «قهرمانان»
- ارایه فرصت به تمام کارکنان برای مشـــارکت در برنامه بدون توجه به وضعیت فعلی سلامت‌شان
- درگیر کردن کارکنان در اجرا و توسعه برنامه
- برقراری ارتباط با منابع و خدمات محلی موجود یا دولت و طرح‌های دولتی با منافع مشترک
- فعالیت هـــای جامع، مداوم و پایـــدار که علایق و رفتارهـــای اجتماعی کارکنان و محیط فیزیکی محل کار را مورد توجه قرار می‌دهد.
- منابع کافی
- ارزشیابی و بهبود برنامه

fppt.com

به‌منظور کمک به شما در اجرای موفق برنامه ارتقای سلامت در محل کار، این راهنما شما را از طریق ۱۰ گام ساده در شروع، طراحی و اجرای برنامه راهنمایی نموده و نشان می دهد که همیشه لازم نیست با هزینه کردن پول زیاد به اهداف سازمانی خود برسید. به‌عبارت دیگر، اجرای فعالیت های موفق را بدون تحمیل هزینه‌های قابل توجه به سازمان خود می‌توانید عملی نمایید.

fppt.com

۱۰ گام
برای اجرای برنامه
ارتقای سلامت در محل کار



fppt.com

برنامه ارتقای سلامت در محل کار،
از طریق ۱۰ گام ساده در ۳ بخش

- بخش اول: شروع اجرای برنامه (گام‌های ۱ تا ۳):
- گام ۱: حمایت مدیریت را جلب کنید،
- گام ۲: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید،
- گام ۳: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.
- بخش دوم: طراحی برنامه (گام‌های ۴ تا ۷):
- گام ۴: اهداف کلی، اختصاصی و رفتاری را تعیین کنید،
- گام ۵: فعالیت‌های برنامه را تعیین و برنامه عملیاتی و بودجه را تهیه کنید،
- گام ۶: مشوق‌ها و پاداش‌ها را انتخاب کنید،
- گام ۷: حمایت‌های بیشتری را شناسایی کنید.
- بخش سوم: اجرای برنامه (گام‌های ۸ تا ۱۰):
- گام ۸: برنامه خود را ترویج و توسعه دهید،
- گام ۹: برنامه خود را مدیریت کنید،
- گام ۱۰: برنامه خود را ارزشیابی کرده و اصلاح کنید

fppt.com

بخش ۱ : شروع اجرای برنامه

- (گام‌های ۱ تا ۳)
- گام ۱: حمایت مدیریت را جلب کنید
- گام ۲: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید
- گام ۳: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.

fppt.com

گام ۲: خلاصه خط مشی برنامه را معرفی و نیازها را شناسایی کنید

- برای این‌که یک برنامه به طور موفق اجرا شود، لازم است تمام کارکنان در برنامه درگیر شوند.
- بهترین راه برای دستیابی به این مهم، آن است که مطمئن شوید برنامه با نیازهای سازمان شما و کارکنان ارتباط و تناسب دارد.

- تشخیص نیازها اجازه می‌دهد تا درک بهتری از محیط کاری سازمان خود داشته باشید
- و با تعیین اولویت‌ها، برنامه‌ای طراحی کنید که پاسخگوی نیازهای کارکنان باشد

و با اهداف کلی و اختصاصی سازمان همسو باشد

- . به‌علاوه اطلاعاتی که در این‌باره جمع آوری می‌کنید معیارهای پایه‌ای را در اختیارتان قرار می‌دهد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید همواره میزان موفقیت برنامه‌خود را پایش و ارزشیابی نمایید.

fppt.com

روش های نیازسنجی برنامه ارتقای سلامت در محل کار

- بحث گروهی متمرکز با کارکنان؛ کمک خواهد کرد تا مسایل، عقاید و ترجیحات کارکنان را شناسایی کنید.

- مطالعات پیمایشی برای بررسی وضعیت رفاه و سلامت کارکنان؛ کمک خواهد کرد تا رفتارهای بهداشتی، علایق و ترجیحات خاص کارکنان را برای انجام فعالیت‌های درون سازمانی شناسایی کنید.

- انجام ارزیابی محیطی در محل کار

fppt.com

نمونه سوالات جلسات بحث گروهی متمرکز

- دوست دارید سازمان شما بر چه حیطه‌هایی از سلامت، تمرکز نماید؟ به‌طور مثال کنترل وزن، مدیریت استرس یا ترک سیگار.
- دوست دارید فعالیت‌ها در چه زمانی انجام شوند؟ مثلا در ساعت ناهار، قبل یا بعد از کار.
- بزرگ‌ترین چالش‌هایی که برای مشارکت در فعالیت‌ها در محل کار با آن‌ها مواجه می‌شوید کدامند؟
- دوست دارید در انجام چه نوع فعالیت‌هایی مشارکت کنید؟

fppt.com

گام ۳: حمایت کارکنان را جلب و مسوولیت‌های افراد در برنامه را تعیین کنید.

- برای کسب حمایت کارکنان، مهم است که آن‌ها منافع و مزایای برنامه را درک کنند.
- در ذکر منافع و مزایای اجرای برنامه چه برای سازمان (بهبود بازدهی و بهره‌وری) و چه برای کارکنان (سلامت و رفاه بهتر)، با آن‌ها صریح و صادق باشید.

fppt.com

آنچه خواهیم آموخت :

- **گام چهارم :** تعیین هدف کلی و اهداف اختصاصی
- **گام پنجم :** تعیین فعالیت ها و تدوین برنامه عملیاتی و تعیین بودجه
- **گام ششم:** انتخاب مشوق ها و پاداش ها
- **گام هفتم :** شناسایی حمایت ها

fppt.com

گام چهارم

- اهداف کلی و اختصاصی برنامه را تعیین کنید.

کجا می رویم؟

چگونه به آنجا خواهیم رسید؟

fppt.com

تعیین اهداف کلی

در تعیین اهداف کلی بر علایق و نیازهای خاص سازمان و کارکنان خود تمرکز کنید.

- **تغذیه**:کارکنان به انواع مختلفی از غذاهای سالم در محل کار دسترسی داشته باشند.
- **فعالیت بدنی**: کارکنان از تشویق و حمایت لازم برای استفاده از شیوه‌های تردد فعال (دوچرخه) بین محل کار و منزل برخوردار باشند.

- **استعمال دخانیات**:کارکنان برای ترک سیگار تشویق خواهند شد.

fppt.com

اهداف اختصاصی باید SMART باشند.

- **S**pecific (S)- خاص و ویژه: با اجرای برنامه، به چه پیامدهای خاصی می‌خواهید برسید؟
- **M**easurable (M)- قابل اندازه‌گیری: با اندازه‌گیری چه چیز(هایی) می‌خواهید نشان دهید که به این هدف برنامه دست یافته‌اید؟
- **A**chievable (A)- قابل دستیابی: آیا دستیابی به این هدف براساس منابع، حمایت و علایق موجود برای اجرای برنامه واقعا امکان پذیر است؟
- **R**elevant (R)- مرتبط و مناسب: آیا این هدف با نیازها و علایق مدیران و کارکنان سازمان شما مرتبط است؟
- **T**ime-bound (T)- قابل انجام در محدوده زمانی مشخص: انتظار دارید بعد از گذشت چه زمانی به هدف تعیین شده دست یابید؟

fppt.com

نمونه‌ای از اهداف اختصاصی

- **تغذیه:** حداقل ۵۰ درصد مواد خوراکی موجود در بوفه یا رستوران محل کار، تا نیمه اول سال 1401 جزء مواد غذایی سالم باشند.

(گزینه‌های غذایی سالم، شامل نان و غلات سبوس‌دار، میوه، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب، گوشت‌های بی‌چربی، آب و نوشیدنی‌های کم کالری هستند.)

- **فعالیت بدنی:** بر تعداد کارکنانی که از دوچرخه برای محل کار و منزل استفاده می‌کنند تا پایان پاییز 1401، ۱۰ درصد افزوده شود.
- **استعمال دخانیات** : از تعداد کارکنان سیگاری محل کار تا پایان سال 1401 ، ۲ درصد کم شود.

fppt.com

گام پنجم: تعیین فعالیت‌های برنامه و تهیه برنامه عملیاتی و بودجه

- فعالیت‌های برنامه برای دستیابی به بیشترین میزان اثر، باید متناسب با نیازها و علایق کارکنان، بودجه و زمان اختصاص داده شده برای برنامه تعیین گردند.
- نوع فعالیت‌های برنامه باید بر اساس اهداف کلی و اختصاصی برنامه تعیین شوند.
- فعالیت‌ها می‌توانند ساده و ارزان مانند ورزش در ساعات اول صبح باشد و یا نیاز به صرف زمان و پول قابل توجهی داشته باشند که از آن جمله می‌توان به برپایی تسهیلات انجام ورزش در محل کار اشاره کرد.
- برنامه عملیاتی باید شامل ترکیبی از فعالیت‌هایی باشد که بر حیطه‌های مختلفی مانند مردم، محیط و سیاست‌های حاکم بر سازمان تمرکز یافته‌اند. در واقع با هدف‌گذاری در این حیطه‌ها، برنامه عملیاتی موفق‌تر خواهد بود.

fppt.com

اطلاعاتی که لازم است در برنامه عملیاتی گنجانده شود:

- اهداف کلی و اختصاصی برنامه
- فعالیت‌ها
- حمایت‌ها و منابع لازم
- تعیین فرد مسوول برای انجام تک تک فعالیت‌ها
- زمان‌بندی دقیق انجام هر فعالیت
- چگونگی ارزشیابی هر یک از فعالیت‌ها

fppt.com

گام ششم: مشوق‌ها و پاداش‌ها را انتخاب کنید.

- مشوق‌ها و پاداش‌ها بخش مهمی از برنامه می باشند و ضمن تشویق کارکنان می‌توانند موجبات مشارکت بیشتر آن‌ها را در اجرای برنامه فراهم آورند.
- تشویق می‌تواند دلیلی برای تغییر رفتار کارکنان بوده و تعهد آن‌ها در قبال اتخاذ عادات بهداشتی و سالم را قوی‌تر و مداوم‌تر سازد.

fppt.com

گام هفتم: حمایت‌های بیشتری را شناسایی کنید.

- منابع و ابزار اطلاعاتی برای افراد مانند بروشورها و نشریات آموزشی
- منابع محلی مانند استفاده از باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی
- خدمات پشتیبانی تلفنی مانند خطوط مخصوص اطلاع‌رسانی درباره مسایل مرتبط با سلامتی
- برنامه‌های فعالیت بدنی با تربیت بدنی مانند: پیاده‌روی خانوادگی
- بسته‌های آموزشی، دستورالعمل‌ها و راهنماهای معتبر تهیه شده توسط انجمن‌های تخصصی و حمایت برای اجرای فعالیت‌ها
- موسسات ارجاعی که برای رفع مشکلات اولیه و ساده کارکنان می‌توان از وجود آن‌ها استفاده کرد.

fppt.com

بخش 3: اجرای برنامه
(گام‌های 8 تا 10)

fppt.com

گام ۸: برنامه خود را ترویج و توسعه دهید.

اهداف فعالیت‌های ترویجی عبارتند از:

- افزایش میزان آگاهی کارکنان در خصوص برنامه
- تبلیغ فعالیت‌ها و رویدادهای خاص
- ایجاد انگیزه در کارکنان برای مشارکت در برنامه و فعالیت‌ها
- حفظ علاقه و انگیزه کارکنان برای زمان طولانی

fppt.com

ایده‌هایی برای کمک به ترویج برنامه

- **اطلاع‌رسانی در مورد شروع برنامه**: اطلاع‌رسانی در مورد شروع برنامه موجب افزایش آگاهی در مورد برنامه و فعالیت‌های آن در سازمان می‌گردد.
- **بحث‌های آموزشی و انگیزشی در مورد سلامت**: برای ایجاد انگیزه در کارکنان به منظور تغییر رفتارهای ناسالم و غیربهداشتی، از متخصصین و کارشناسان بومی مانند متخصصین تغذیه، ورزش و یا مربیان بهداشت دعوت کنید،
- **پوسترها و اطلاعات بهداشتی**: پوسترها را در محل‌های مناسب، در اطراف محل کار کارکنان نصب کنید و به‌منظور تسهیل دسترسی کارکنان به اطلاعات بهداشتی موردنیازشان، بروشورها ونشریات بهداشتی در خصوص فعالیت‌های محل کار و سایر اطلاعات مرتبط با سلامت را روی یک میز مشخص قرار داده و یا در تابلوهای اعلانات مشخصی، نصب نمایید.
- **خبرنامه‌ها**: از طریق خبرنامه و ارسال ایمیل و یا به‌صورت آنلاین در مورد فعالیت‌ها و رویدادهایی که قرار است انجام شود اطلاع رسانی کرده و برنامه خود را ترویج دهید. در این خصوص، ارسال یادآور در مورد فعالیت‌ها و رویدادهای آتی، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

fppt.com

گام ۹: برنامه خود را مدیریت کنید.

مدیریت مستمر برنامه

- برگزاری منظم جلسات کمیته
- پیش‌بینی و تامین منابع و حمایت‌های لازم برای انجام فعالیت‌ها
- هماهنگی و اجرای فعالیت‌ها
- مدیریت بودجه
- برقراری ارتباط با ارایه‌کنندگان خدمت
- برقراری ارتباطات منظم جهت ترویج مستمر برنامه

fppt.com

گام ۱۰: برنامه خود را ارزشیابی کرده و ارتقاء دهید.

- برای بررسی میزان اثربخشی برنامه
- پیشرفت مداوم و مستمر اجرای برنامه
- ارزیابی میزان دستیابی به اهداف کلی و اختصاصی
- کسب اطلاعات در مورد جذابیت فعالیت های مختلف برای کارکنان و ....

fppt.com

مشکل شناسایی شده:

بالا بودن تعداد کارکنان مبتلا به بیماری های غیرواگیر (فشارخون بالا، دیابت، کبد

هدف کلی:

ارتقای سطح سواد سلامت در زمینه تغذیه سالم کارکنان شرکت بالین تک

اهداف اختصاصی و رفتاری:

توانمند سازی ۸۰ درصد کارکنان شرکت بالین تک در زمینه تغذیه سالم تا پایان ۱۴۰۱

فعالیتهای مرتبط با اهداف اختصاصی: برگزاری جلسه هماهنگی بین بخشی با مرکز بهداشت

۱.
۲. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت تن سنجی و اندازگیری فشارخون کارکنان و ثبت در سامانه سی
۳. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت ثبت اطلاعات معاینات ادواری کارکنان در سامانه سیب
۴. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت آموزش کارکنان در خصوص تغذیه سالم
۵. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت بازدید از آشپزخانه و نظارت بر نحوه طبخ مواد غذایی
۶. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت آموزش نحوه خرید مواد غذایی سالم به مامور خرید
۷. کاهش میزان نمک و روغن مصرفی به صورت تدریجی با نظارت مرکز بهداشت
۸. بارگزاری پیام های سلامتی محور در گروه مجازی کارگران شرکت
۹. بررسی فصلی میزان BMI کارگران
۱۰. تاثیر مشارکت فعال در برنامه تغذیه سالم در نمره بهروه وری کارگران
۱۱. برگزاری جلسه جمع بندی فعالیت ها و بررسی نقاط قوت، ضعف، چالش ها و ارائه راهکار
۱۲. برگزاری همایش دوچرخه سواری جهت کارگران

شاخصهای ارزشیابی فرایند: میزان رضایت کارگران از اجرای برنامه

شاخصهای ارزشیابی تاثیر: ارتقاء میزان سواد سلامت کارکنان در خصوص تغذیه سالم

ی بندی اجرا:

۱. برگزاری جلسه هماهنگی بین بخشی با مرکز بهداشت
۲. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت تن سنجی و اندازگیری فشارخون کارکنان و ثبت در سامانه سیب
۳. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت ثبت اطلاعات معاینات ادواری کارکنان در سامانه سیب
۴. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت آموزش کارکنان در خصوص تغذیه سالم
۵. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت بازدید از آشپزخانه و نظارت بر نحوه طبخ مواد غذایی
۶. هماهنگی با مرکز بهداشت جهت آموزش نحوه خرید مواد غذایی سالم به مامور خرید
۷. کاهش میزان نمک و روغن مصرفی به صورت تدریجی با نظارت مرکز بهداشت
۸. بارگزاری پیام های سلامتی محور در گروه مجازی کارگران شرکت
۹. بررسی فصلی میزان BMI کارگران
۱۰. تاثیر مشارکت فعال در برنامه تغذیه سالم در نمره بهروه وری کارگران
۱۱. برگزاری جلسه جمع بندی فعالیت ها و بررسی نقاط قوت، ضعف، چالش ها و ارائه راهکار
۱۲. برگزاری همایش دوچرخه سواری جهت کارگران

و نام خانوادگی کارشناس آموزش و ارتقای سلامت:

و نام خانوادگی رئیس / نماینده اداره و سازمان:

fppt.com

ضمیمه ۱
مثالی از یک برنامه عملیاتی

حیطه هدف	هدف کلی	هدف اختصاصی و رفتاری	فعالیت ها	حمایت ها و منابع	کارمند مسئول	چه زمانی	معیارهای موفقیت	پیشرفت کار ✓ یا ✗
تغذیه سالم	کارمندان دسترسی به غذاهای سالم تری در محل کار دارند	در تمام دستگاه‌های خودکار عرضه مواد خوراکی در محل کار تغییر لازم تا تاریخ ... انجام خواهد شد، تا حداقل ۵۰ درصد از غذاهای‌شان جزء غذاهای سالم باشند.	• اصلاح و جایگزینی غذاها در دستگاه‌های خودکار عرضه مواد خوراکی	• متخصص تغذیه و مشاور برای انجام بررسی دستگاه‌های خودکار عرضه مواد خوراکی و گزارش در مورد تغییرات پیشنهادی	نام	تاریخ	• سالم بودن ۵۰ درصد از انتخاب‌های غذایی در دستگاه‌های خودکار عرضه مواد خوراکی • بازخورد مثبت کارکنان در خصوص غذاهای موجود در دستگاه‌های خودکار عرضه مواد خوراکی	
فعالیت بدنی	کارکنان برای استفاده از روش‌های فعال رفت و آمد به محل کار تشویق و حمایت خواهند شد	بر تعداد کارکنانی که از روش‌های فعال رفت و آمد به محل کار استفاده می کنند، به میزان ۱۰درصد تا تاریخ ... افزوده خواهد شد	• تدارک و طراحی برنامه‌ای برای رفت و آمد فعال • در نظر گرفتن مسیرهای دوچرخه‌سواری در محل های ایمن، راحت و قابل دسترس برای کارکنان • ترسیم نقشه مسیرهای پیاده‌روی نزدیک به محل کار • در نظرگرفتن مشوق‌ها و پاداش‌های لازم	• دوچرخه و مسیرهای دوچرخه‌سواری • نقشه مسیرهای پیاده‌روی که از طریق شبکه‌های محلی منتشر خواهند شد • کانال‌های ارتباطی و تابلوهای علامتی به‌منظور ترویج رفت و آمد فعال	نام	تاریخ	• تامین و تدارک مسیرهای دوچرخه‌سواری • نصب تابلوهای علامتی • ارسال ایمیل‌های تبلیغاتی به کارکنان • ۱۰ درصد افزایش در میزان رفت و آمد فعال کارکنان	
استعمال دخانیات	کارکنان برای ترک سیگار تشویق خواهند شد و مورد حمایت قرار خواهند گرفت	از کارکنانی که برای ترک سیگار تا تاریخ ... تلاش می‌کنند حمایت خواهد شد	• ترویج ترک سیگار از طریق تلفن • دادن اجازه به کارکنان برای استفاده از خدمات ترک سیگار تلفنی در زمان کار	• تجهیزات و وسایل لازم اخذ شده از برنامه‌های ترک سیگار تلفنی برای نشان دادن به کارکنان	نام	تاریخ	• وجود راهنمای ترک سیگار در بخش پذیرش	
مدیریت استرس	کارکنان، مهارت مدیریت استرس را به‌دست خواهند آورد	به کارکنان کمک خواهد شد تا تاریخ .. بتوانند استرس خود در محل کار را مدیریت کنند	• برگزاری سمینار در مورد راه‌کارهای مدیریت استرس • بررسی سیاست‌های مربوط به انعطاف پذیری نظم و ترتیب کار • ترویج پیام های ایجاد تعادل بین زندگی و کار از طریق ایمیل • جذب نیروهای متخصص در این زمینه برای کمک به کارکنان و پرداخت دستمزد به آن‌ها در قبال انجام کار	• برگزارکننده سمینار • پیام های ارتباطی • سیاست ها و خط مشی‌های انعطاف‌پذیر فعلی در مورد زمان کار	نام	تاریخ	• ۵۰ درصد حضور در سمینار • ارسال پیام های ارتباطی • به‌روز کردن خط مشی ها و تصویب آن‌ها توسط مدیریت	

fppt.com

fppt.com



fppt.com