

Happier
Workplace

BY

Lipton

٨ عادات لمقر
عمل أكثر
سعادة

مكان العمل أصبح كمنزلك الثاني

احنا بنقضي حوالى أكثر من ١٤٠ ساعة في السنة في العمل، زملاء العمل أصبحو جزء من عائلتك،

وعلىشان نضيف الدفء والمتعة في المعادلة دي، وصلنا لشوية أفكار تقدر تنفذها بسهولة للوصول لـ "مكان عمل أكثر سعادة" وهي مبادرة علىشان نخلي الساعات الطويلة دي في العمل، سعيدة،

الخطوات الصغيرة هي البداية علىشان نعمل فرق كبير. يلا بينا نبدأ.

بصفتك محترفًا ، عارفين انك عايز طريقة العمل تكون منتظمة ومناسبة
لعملك. علشان كده، بنقدم لك النصائح السهلة والبسيطة اللي تقدر
تستخدمها كأحد أفراد إدارة الموارد البشرية في أي نوع من أنواع الاستخدامات
وبكل مرونة وسهولة الاستخدام.

شكل فريق وإعمل كوب شاي ليبتون باستخدام المكونات الأربعة الرئيسية :



طعم الأجواء

ودي شوية أفكار لخلق بيئة عمل جيدة
« وقت الشاي يبقى فرصة للإسترخاء،
والاستمتاع باللي حوالينا »
- ليتيتا بيلدريج

العادة الأولى

خذ إستراحة من العمل واسترخي مع فريقك

حقيقة: الموظفون السعداء يكونونوا أكثر إنتاج بنسبة ١٢٪،
شجع فريقك ياخذ راحة بعيدا عن شاشات أجهزتهم في جو من الإسترخاء والهدوء،
بعيدا عن صخب وضجيج مكان العمل الروتيني. ده الوقت المناسب لبناء تواصل وعلاقات
خارج نطاق العمل،



وأكد ركة
الشاي!



أثناء مريح



مناطق بدون شاشات



إثناءات مريحة

العادة الثانية

احتفل باللحظات الصغيرة مع المناسبات الكبيرة

حقيقة: ٧٤٪ من الموظفين اللي مش بيحتفلوا بإنجازاتهم في
لعمل، بتكون احتمالية تركهم للعمل أكبر.

خطط ليوهم مميز وأعطي فريقك وقت للمرح، أيام زي يوم إصطحاب أطفالك للعمل،
يوم للبيتزا، وحفلات الطعام، أو ببساطة يوم التذكر في زي شخصيتك المفضلة. أحداث
مثل أعياد الميلاد، أو إنجازات للعمل تقدرؤا تحتفلوا بها مع بعض. أو ببساطة تقدر تجرب
لحد ما توصل ليوهم الاحتفال المناسب لكم.



ليلة الجوائز



ليلة لحضور فيلم



يوم للرياضة

روح العمل الجماعي

دي أفكار لكسر التليج و خلق روح
من التعاون الأكثر إنسانية
» لوحدنا نقدر نعمل القليل
لكن معاً نقدر نعمل الكثير «
— هيلين كيلر —

العادة الثالثة

الفريق اللي يلعب مع بعض، بيفضل مع بعض

حقيقة: صداقات العمل تحسن رضا الموظف بنسبة ٥٠٪

خطط نشاط بناء فريق للموظفين زي جلسات غرفة الهروب، لعبة الكارتينج، البولينج، الرماية. اقترح بدء اشتراك في نادي رياضي لموظفيك علشان يقدرُوا يمارسوا العمل الجماعي على أرض الملعب وكمان خارجها. امزج الفرق الموجودة لتشجيع التفاعل بينهم.



ألعاب الطاولة و الشطرنج



الاشتراك معا في غرف الهروب



سafari الصحراء



كرة قدم

العادة الرابعة الخير يبدأ من دائرة العمل

حقيقة: ٧٠٪ من الموظفين يقولوا إن تكوين الصداقات في العمل
بنتزود التأثير الإيجابي على إنتاجيتهم وسعادتهم.

ليه الكل مايشتريكش لجمع الأموال لجمعية خيرية مسجلة محلية؟ فبيع الحلوى والمخبوزات، أو
الألعاب المكتبية، أو المزادات الصامتة كلها بتساعد في جمع المال، وتحسين روح الفريق. انشر شعور
الفرح بالإعطاء، وشجع الموظفين يتجمعوا علشان قضية مهمة.



الحركات المؤسسية
لزراعة الأشجار



الأعمال الخيرية



التطوع في المنظمات غير الحكومية

جرعة من الصحة والعافية

أفكار لتحسين بيئة عمل صحية جسدياً وعقلياً
” إذا كنت تشعر بالبرد، الشاي سيدفئك ، وإذا
كنت تشعر بالسخونة ، فسوف يبردك. وإذا
كنت تعاني من الاكتئاب ، فسوف يشجعك ؛
إذا كنت متحمساً ، فسوف يهدئك “
- ويليام إيوارت جلاستون

العادة الخامسة

خليك في مكان عمل يساعد على تحسين الصحة

حقيقة: عدد أيام الأجازات المرضية اللي بيقدم عليها الموظفين السعداء أقل عشرة أضعاف من الموظف الغير سعيد،

كل يوم، الروتين ممكن يقلل اهتمامنا بالصحة. مع خطوات صغيرة تقدر تشجع موظفك على ممارسة عادات صحية – حتى وهما في مكاتبهم. تدريبات بسيطة لتجنب تشنجات الرقبة والظهر، وارشادات على البريد الإلكتروني لتحسين وضعية الجسد. ممكن اللي صحتهم أفضل يختاروا المشي الجماعي بعد الغداء أو إلى محطة المواصلات بعد العمل. أو يسمعون الموسيقى الهادئة في أيام العمل الطويلة والتي ممكن تستمر لجزء كبير من الليل،



التذكير بشرب الماء مع طريق البريد الإلكتروني
أو الرسائل النصية



اجتماعات الوقوف/المشي
بعد الغداء

العادة السادسة

الشاي والوجبات الخفيفة للإنقاذ

حقيقة: ٦٧% من الموظفين اللي عندهم اكل مجاني في العمل سعداء جدا في عملهم الحالي.

شجع فريقك لإختيار العلاج بالشاي كإسعافات أولية، شاي الزنجبيل لألام الحلق، والبابونج لتهدئتك في يوم زحمة، الشاي الأخضر لعشاق التخلص من السموم. خلي على طول جنبك وجبات خفيفة صحية علشان تاكلها في إستراحة الشاي الجاية. استبدل رقائق الشيبسى والشوكولاته الموجودة عندك، بالمكسرات والفواكه الصحية.



وحدات تخزين مثالية



الشاي



المأكولات الخفيفة (الصحية)!



غرس الدافع لجيد الألفية

أفكار تساعد في تكوين شكل
مستقبل الشركة

« يجب أن يُسأل الشباب عن الأمور
المهمة، لا أن يتم إخبارهم بها »
- جيف مارتن

العادة السابعة

تعلم شيئاً جديداً

حقيقة: تتفوق الشركات التي تملك موظفين
سعداء على منافسيهم بنسبة ٢٠٪

عندما تنمو المهارات، ينمو الشخص. نظم جلسات تعلم كل شهر – ممكن تكون بسيطة زي فن قص ولزق الورق (اوي جامي)، أو دورة للمبتدئين في رقص السالسا. جلسات التعلم الجماعي دي هتساعد في بناء شعور من الانتماء عند موظفي الشركة وتخليهم موظفين سعداء.



صفوف تعلم الرياضة وبناء الجسم



ورشة عمل لتنمية المهارات



دورات لغة

العادة الثامنة

إبدأ إسبوعك وإنهيه بشيئا من البهجة

وفقا لدراسة فوربس ، الموظف المرن هو أكثر موظف يمكنه تحقيق المزيد ، يمرض بنسبة أقل بكثير من غيره ، يعمل لعدد ساعات أطول ويكون سعيدا بعمله.

لما توفر لجيل الألفية وقت وحرية أكثر ، مستوى إنتاجيتهم بالعمل هيتطور. إبدأ إسبوعك بشوية مرونة في الوقت كل يوم أحد ، علشان تكون بداية سعيدة للأسبوع. شجع موظفيك أنهم يحسوا كأنهم في البيت ويرتدون ملابس غير رسمية أيام الخميس. علشان يحسوا بدري بنهاية الأسبوع.



حفلات نهاية الأسبوع



العمل خارج المقر



أيام الخميس الغير رسمية

تحدي السعادة في مكان العمل!

حقق الأهداف الثمانية دي لتحويل مكان عملك
خذ إستراحة من العمل واسترخي مع فريقك

- ☐ #١ خذ إستراحة من العمل واسترخي مع فريقك
- ☐ #٢ تمتع باللحظات الصغيرة مع المناسبات الكبيرة
- ☐ #٣ الفريق اللي بيلعب مع بعض، يفضل مع بعض
- ☐ #٤ الخير يبدأ من دائرة العمل
- ☐ #٥ خليك في مكان عمل بيساعد على تحسين الصحة
- ☐ #٦ الشاي والوجبات الخفيفة للإنقاذ
- ☐ #٧ تعلم شيئا جديدا
- ☐ #٨ إبدأ إسبوعك وإنهيه بشيئا من البهجة

اطبع. خطط



احنا عارفين انك احسن واحد يعرف موظفيك. علشان كده متترددش في إضافة تجربتك إلى
قائمتنا. شارك أفكارك عن مكان العمل الأكثر سعادة على
happierworkplace@lipton.com
وليبتون هتنشر تجربتك.

مقدمة لكم من ليبتون

www.ufs.com/tea