

مولفه های ارتقاء سلامت در محیط کار

تألیف
www.ketab.ir
زکيه سادات حسيني

زهرا آقايگلوئی

(متخصص طب ایرانی)

سرشناسه	: حسینی، زکیه سادات، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مولفه های ارتقاء سلامت در محیط کار / تألیف زکیه سادات حسینی، زهرا آقابیکلوئی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۳۲-۰۲-۲۹۷۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۱۴۵ - ۱۴۸.
موضوع	: محیط کار -- جنبه های روانشناسی Work environment-- Psychological aspects محیط کار -- اثر فیزیولوژیکی Work environment -- Physiological effect فرهنگ سازمانی Corporate culture بهداشت صنعتی Industrial hygiene
شناسه افزوده	: آقابیکلوئی، زهرا، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: A/۵۵۲۸HF
رده بندی دیوبی	: A/۱۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۲۲۹۰۹

مولفه های ارتقاء سلامت در محیط کار

تألیف: زکیه سادات حسینی - زهرا آقابیکلوئی

صفحه آرا: صبورا نوری

طراح جلد: شکبیا حاجی عسکرلی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۰۲-۲۹۷۹-۷

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۵

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۹	مقدمه.....
۱۱	فصل اول.....
۱۱	فاکتورهای روانی- اجتماعی محیط کار.....
۱۲	فرهنگ سازمانی.....
۱۲	مؤلفه‌های کلیدی فرهنگ سازمانی.....
۱۴	راهکارهای افزایش فرهنگ سازمانی.....
۱۷	سبک مدیریت و رهبری.....
۱۷	مؤلفه‌های سبک مدیریت و رهبری.....
۲۰	تعارض در محیط کار.....
۲۱	انواع تعارضات.....
۲۳	راهکارهای مدیریت تعارض در محیط کار.....
۲۶	تعادل کار و زندگی.....
۲۶	فواید تعادل بین کار و زندگی.....
۲۹	اثرات عدم تعادل بین کار و زندگی.....
۳۰	راهکارهای ایجاد تعادل بین کار و زندگی.....
۳۱	اولویت‌های کاری.....
۳۲	اولویت‌های شخصی.....
۳۲	ایجاد تعادل بین مرزهای کاری و شخصی.....
۳۶	مدیریت زمان شخصی.....

۳۷	ایجاد تعادل بین مدیریت زمان کار و شخصی
۳۸	وقفه‌های شخصی
۳۹	ایجاد تعادل بین وقفه‌های کاری و شخصی
۴۰	ایجاد تعادل بین کار و انعطاف‌پذیری
۴۱	تفویض اختیار
۴۲	همکاری
۴۲	متوازن سازی تفویض و همکاری
۴۴	محدودیت‌های مرتبط با کار
۴۶	ایجاد یک برنامه تعادل بین کار و زندگی
۴۶	مرحله ایجاد برنامه تعادل بین کار و زندگی ارزیابی تعادل فعلی کار و زندگی
۵۱	توسعه مهارت‌های زندگی
۵۲	اهمیت توسعه مهارت‌های زندگی
۵۴	شناسایی مهارت‌های کلیدی زندگی
۵۶	فواید توسعه مهارت‌های زندگی
۶۱	مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر
۶۱	مؤلفه‌های کلیدی در یک ارتباط مؤثر
۶۳	رضایت شغلی
۶۴	راهکارهای افزایش رضایت شغلی
۶۷	فصل دوم
۶۷	منابع سلامت
۶۸	ارتقای فعالیت فیزیکی در محیط کار
۶۸	رفتار بی تحرکی در محیط کار مدرن
۶۸	جنبه‌های کلیدی رفتار بی تحرک در محیط کار مدرن
۷۰	فواید فعالیت فیزیکی در محیط کار

۷۲	استراتژی‌های افزایش فعالیت فیزیکی در محیط کار.....
۷۳	رفت و آمد فعال.....
۷۴	جنبه‌های کلیدی تشویق به رفت و آمد فعال.....
۷۶	ارتقای تغذیه سالم در محیط کار.....
۷۶	اثرات تغذیه ناسالم در محیط کار.....
۷۸	استراتژی‌های ایجاد تغذیه سالم در محیط کار.....
۸۱	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای فعلی.....
۸۲	تغذیه متعادل.....
۸۴	اهمیت نوشیدن آب در محیط کار.....
۸۵	ارتقای محیط کار عاری از دخانیات.....
۸۸	فواید محیط کار عاری از دخانیات.....
۹۰	مدیریت استرس در محیط کار.....
۹۱	پیامدهای استرس در محیط کار.....
۹۴	منابع استرس در محیط کار.....
۹۶	راهبردهای کاهش استرس در محیط کار.....
۱۰۳	فصل سوم.....
۱۰۳	مشارکت سازمان در ارتقای سلامت جامعه.....
۱۰۴	اهمیت ارتقاء سلامت جامعه.....
۱۰۷	سازمان‌ها به‌عنوان کاتالیزورهای تغییر.....
۱۰۷	نحوه عملکرد سازمان‌ها به‌عنوان کاتالیزور برای تغییر در ارتقای سلامت جامعه.....
۱۱۰	برنامه‌های سلامت کارکنان.....
۱۱۲	همکاری و مشارکت سازمان‌ها در ارتقای سلامت جامعه.....
۱۱۵	نقش سازمان‌های غیرانتفاعی و مبتنی بر جامعه در ارتقای سلامت جامعه.....

۱۱۹.....	فصل چهارم.....
۱۱۹.....	محیط فیزیکی.....
۱۲۰.....	ارگونومی و طراحی محیط کار.....
۱۲۱.....	استراتژی‌هایی برای بهبود شرایط ارگونومی در محیط کار.....
۱۲۴.....	عوامل فیزیکی محیط کار.....
۱۲۴.....	کنترل صدا و ارتعاش.....
۱۲۵.....	اثرات نامطلوب صدا و ارتعاش در محیط کار.....
۱۲۵.....	اثرات صدا در محیط کار.....
۱۲۶.....	اثرات لرزش در محیط کار.....
۱۲۸.....	استراتژی‌های کنترل صدا و ارتعاش در محیط کار.....
۱۲۹.....	تأثیر نور مناسب در محیط کار.....
۱۳۲.....	دمای مطلوب و کیفیت هوا در محیط کار.....
۱۳۲.....	کنترل دما در محیط کار.....
۱۳۴.....	عوامل بیولوژیک.....
۱۳۶.....	محافظت افراد در محیط کار.....
۱۳۹.....	عوامل شیمیایی.....
۱۴۰.....	استراتژی‌های کنترل عوامل شیمیایی در محیط کار.....
۱۴۵.....	منابع.....

مقدمه

در چشم‌انداز معاصر محیط‌های کاری مدرن، یک تغییر پارادایم رخ داده است که اهمیت رفاه کارکنان را به‌عنوان یک عامل محوری مؤثر بر موفقیت سازمانی تشخیص می‌دهد. از آنجایی که سازمان‌ها تأثیر عمیقی را که سلامت کارکنان بر بهره‌وری کلی، رضایت شغلی و عملکرد دارد تصدیق کرده‌اند، ارتقای سلامت به‌عنوان یک جنبه اصلی و حیاتی مدیریت محل کار ظاهر شده است. در این کتاب، کاوشی جامع در مورد مؤلفه‌های ارتقای سلامت در محیط کار آغاز می‌کنیم و عمیقاً به استراتژی‌ها، برنامه‌ها و ابتکاراتی می‌پردازیم که فرهنگ رفاه را پرورش می‌دهند و نیروی کار را به سطوح بی‌سابقه‌ای از سرزندگی و تاب‌آوری ارتقا می‌دهند.

محل کار قرن بیست و یکم با چالش‌های پویا از جمله نیازهای روزافزون کار مدرن، پیشرفت‌های فناوریانه و تغییر انتظارات کارکنان مشخص می‌شود. در این زمینه، ارتقای سلامت به‌عنوان یک ابزار قدرتمند برای بهینه‌سازی سلامت، ایمنی و مشارکت کارکنان ظاهر شده است. این کتاب به‌عنوان راهنمای ارزشمندی عمل می‌کند که ابعاد چندوجهی ارتقای سلامت را بررسی می‌کند، بینش‌هایی را از متخصصان برجسته، محققان و رهبران صنعت برای ارائه یک رویکرد جامع و مبتنی بر شواهد برای پرورش فرهنگ رفاه به دست می‌آورد.

در سراسر این صفحات، خواننده اهمیت اساسی اولویت‌بندی سلامت و رفاه کارکنان را به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده اساسی موفقیت سازمانی کشف خواهند کرد. با شناخت تأثیر متقابل بین رفاه کارکنان و عملکرد سازمانی، سازمان‌ها برای طراحی استراتژی‌های مؤثر ارتقای سلامت که منجر به افزایش بهره‌وری، کاهش غیبت، افزایش رضایت شغلی و بهبود حفظ کارکنان می‌شود، مجهزتر می‌شوند.

ارتقای سلامت در محیط کار طیف وسیعی از ابتکارات را در برمی‌گیرد که از برنامه‌های سلامت جسمی گرفته تا مداخلات بهزیستی روانی و عاطفی را شامل می‌شود. ما هر یک از

این جنبه ها را بررسی می کنیم و نقشه راهی برای سازمان ها در هراندازه ارائه می کنیم تا تلاش های ارتقای سلامت را با نیازها و چالش های منحصر به فردشان تطبیق دهند. از طریق ترکیبی از بهترین شیوه ها و آخرین یافته های تحقیقاتی، ما استراتژی های مبتنی بر شواهد را برای کمک به سازمان ها برای ایجاد فرهنگی ارائه می کنیم که سلامت فیزیکی، روانی و عاطفی ارزشمندترین دارایی شان: کارکنانشان را پرورش می دهد.

با اتخاذ شیوه های ارتقای سلامت مبتنی بر شواهد، سازمان ها می توانند نیروی کار خود را برای پیشرفت در مواجهه با نیازهای محیط کار مدرن توانمند کنند. هدف ما الهام بخشیدن به رهبران سازمانی، متخصصان منابع انسانی و حامیان سلامت است تا سفری متحول کننده را به سوی ایجاد فرهنگ رفاهی که در هر جنبه از محل کارشان نفوذ می کند، آغاز کنند. این کتاب به گونه ای طراحی شده است که همراه و منبعی برای سازمان هایی باشد که به دنبال ارتقای کارکنان خود در مسیر جدیدی از سرزندگی، انعطاف پذیری و رضایت شخصی هستند.

در خاتمه، این کتاب چراغی از بینش، خرد و الهام است و ابزارهایی را در اختیار کارکنان و سازمان ها قرار می دهد که برای اجرای طرح های مؤثر ارتقای سلامتی که سلامت جسمی، روانی و عاطفی کارکنانشان را در اولویت قرار می دهند، نیاز دارند. از آنجایی که سازمان ها ارتقای سلامت را به عنوان سنگ بنای رویکرد خود به رفاه کارکنان می پذیرند، نه تنها عملکرد و بهره وری بهتری را تجربه می کنند، بلکه فرهنگ محل کار را که مظهر شفقت، حمایت و رشد است، پرورش می دهند. اجازه دهید باهم این سفر متحول کننده به سمت نیروی کار سالم تر، شادتر و موفق تر را آغاز کنیم. نویسندگان