

إطلاق نسخة محدثة من الدليل الاسترشادي لـ سياسات وإجراءات الموارد البشرية



- «برنامج «حياة» يعزز الصحة النفسية لموظفي الحكومة الاتحادية
- نادي الموارد البشرية يستعرض سبل تجاوز تداعيات كوفيد - 19 النفسية

تعديل إجراءات التصدي لجائحة كوفيد - 19 في الحكومة الاتحادية



نريد أن نكون من أفضل دول العالم بحلول العام 2021



تابعوا حساباتنا

على تويتر وانستجرام
@FAHR_UAE



استراتيجية الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية

(2021-2017)

الرؤية

كفاءات حكومية سعيدة ومبتكرة تقود دولة الإمارات للريادة العالمية

الرسالة

تحقيق التناغم الوظيفي وتعزيز تنافسية دولة الإمارات من خلال تمكين الكفاءات الحكومية وتعزيز الإنتاجية والاستثمار الأمثل للنظم والحلول المبتكرة لرأس المال البشري

القيم

الولاء والانتماء، النزاهة والمهنية، القيادة وروح الفريق، الإصرار والمثابرة، المشاركة والتعاون

الأهداف الاستراتيجية

4

ضمان تقديم كافة
الخدمات الإدارية
وفق معايير الجودة
والكفاءة والشفافية

3

خلق بيئة عمل سعيدة
و محفزة لرأس المال
البشري الحكومي

2

تعزيز وتطوير رأس
المال البشري في
الحكومة الاتحادية
لتحقيق الريادة
العالمية

1

تطوير وتطبيق منظومة
تشريعية متكاملة لإدارة
رأس المال البشري في
الحكومة الاتحادية

المكتويات



الموارد البشرية

مجلة شهرية، تعدها إدارة الاتصال الحكومي في الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، وتعلن بأخبار الموارد البشرية وموضوعاتها.

المجلة مرخصة من المجلس الوطني للإعلام برقم 305، ومسجلة كعلامة تجارية لدى وزارة الاقتصاد في دولة الإمارات العربية المتحدة

· المواد المنشورة
لا تعبر بالضرورة عن رأي الهيئة

· تبويب الموضوعات
يخضع لاعتبارات فنية

للتواصل:

الإمارات العربية المتحدة

أبوظبي، ص.ب. 2350
هاتف: + 971 2 4036000

دبي، ص.ب. 5002
هاتف: + 971 4 2319000



www.fahr.gov.ae
info@fahr.gov.ae
@FAHR_UAE

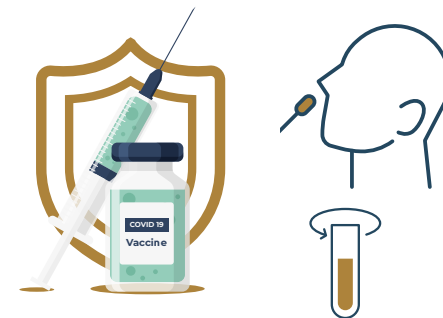
مركز الاتصال الموحد 600525524

د. عبدالرحمن العور: الإمارات تتبوأ مكانة عالمية
مرموقة على صعيد المساواة بين الجنسين



06

تعديل إجراءات التصدي لجائحة
كوفيد - 19 في الحكومة الاتحادية



07

إطلاق نسخة محدثة من الدليل الاسترشادي
لسياسات وإجراءات الموارد البشرية



08

برنامج «حياة» يعزز الصحة النفسية
لموظفي الحكومة الاتحادية



12

نادي الموارد البشرية يستعرض سبل تجاوز
تداعيات كوفيد - 19 النفسية على الموظفين

14



ورش تدريبية

المهارات الأساسية
في برنامج Microsoft
Office Word

سيناريوهات
التفكير الاستراتيجي
وصياغة المستقبل

18



الرفاه الوظيفي

20

د. عبدالرحمن العور:

الإمارات تتبوأ مكانة عالمية مرموقة على صعيد المساواة بين الجنسين



مجلس الإمارات للتوازن بين الجنسين
UAE GENDER BALANCE COUNCIL

أكد سعادة الدكتور عبدالرحمن

عبدالمنان العور مدير عام الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية أن مجلس الإمارات للتوازن بين الجنسين بقيادة سمو الشقيقة منال بنت محمد بن راشد آل مكتوم، حرم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، تمكن خلال السنوات الماضية من تحقيق إنجازات مرموقة وفقاً للتقارير والمؤشرات الدولية، ونقله نوعية كان لها بالغ الأثر في دعم جهود الدولة لجهة تمكين المرأة الإماراتية، وتعزيز دورها في تحقيق أعلى

مستويات التنمية.

وأشار بمناسبة اعتماد مجلس الوزراء قرار إعادة تشكيل مجلس الإمارات للتوازن بين الجنسين إلى أن دعم القيادة الرشيدة أسهم في ترسيخ المكانة العالمية للدولة على صعيد المساواة بين الجنسين.

وأكد مدير عام الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية أن مجلس الإمارات للتوازن بين الجنسين أطلق منذ تأسيسه العديد من المبادرات والسياسات

والتشريعات، التي تدعم المرأة الإماراتية بشكل عام، والمرأة العاملة على وجه الخصوص، والتي كان لها عظيم الأثر في تبوؤ الدولة مراكز متقدمة عالمياً على صعيد الاهتمام بالمرأة، وتمكينها على مختلف الصعد، وفي شتى المجالات، لافتاً إلى أن الدولة حققت مؤخراً إنجازاً عالمياً ضمن ملف التوازن بين الجنسين، حيث احتلت المركز الـ 18 عالمياً في مؤشر الأمم المتحدة للمساواة بين الجنسين، مع الحفاظ على المرتبة الأولى عربياً ضمن نفس المؤشر.

تعديل إجراءات التصدي لجائحة

كوفيد - 19 في الحكومة الاتحادية

أصدرت الهيئة، مؤخراً، تعميماً موجهاً إلى كافة الوزارات والجهات الاتحادية، عدلت بموجبه بعض إجراءات التصدي لجائحة كوفيد - 19 على مستوى الحكومة الاتحادية، وذلك في ضوء التنسيق مع وزارة الصحة ووقاية المجتمع.

وأوضحت الهيئة أنه تم تعديل بعض إجراءات التصدي لجائحة كوفيد 19 على مستوى الحكومة الاتحادية، حيث بدأ العمل بها اعتباراً من يوم الأحد الموافق 29 أغسطس 2021، حيث بات يتعين على جميع موظفي الحكومة الاتحادية إجراء فحص مسحة الأنف (PCR) كل (48) ساعة، ويستثنى من ذلك الموظفون الحاصلون على جرعتي لقاح كوفيد - 19.

كما يستثنى من الإجراءات السابقة الموظفون الحاصلون على تقرير أو شهادة طبية معتمدة من الجهات الصحية الرسمية في الدولة، تشير إلى عدم إمكانية تلقيهم للقاح

كوفيد- 19، وفق حالتهم الصحية/ المرضية، على أن يلتزم الموظف بإجراء فحص مسحة الأنف (PCR) كل (48) ساعة. وأشار التعميم إلى أنه يتعين على كافة شركات التعاقد، وشركات الخدمات العامة وما شابه التي يتم التعاقد معها من قبل الجهات الحكومية الاتحادية (الحالية والمستقبلية) إجراء فحص مسحة الأنف لموظفيها المتواجدين أو الذين سيتواجدون بشكل يومي في مقرات عمل الجهة الاتحادية، وذلك كل (48) ساعة على نفقة تلك الشركات المتعاقد معها أو المعهد لها، على أن يستثنى من ذلك موظفي تلك الشركات الحاصلين على جرعتي

لقاح كوفيد - 19.

وجاء في تعميم «الهيئة» أنه في حال التعاقد مع شركات استشارية أو بيوت خبرة وما شابه من قبل الجهات الاتحادية ويتطلب مرور موظفيها على مقرات عمل الجهة الحكومية الاتحادية؛ لحضور اجتماعات أو مناقشات، وغيرها من المهام حسب العقد، فإنه يتعين على الجهة الحكومية الاتحادية التأكد من إبراز موظفي هذه الشركات نتيجة فحص سارية المفعول لمسحة الأنف مدتها لا تزيد على (48) ساعة ويستثنى من ذلك الموظفون الحاصلون على جرعتين من لقاح كوفيد- 19.



موظف الحكومة الاتحادية

- غير المطعم يلتزم بفحص مسحة أنف «PCR» كل 48 ساعة.
- الحاصل على جرعتي لقاح مستثنى من الفحص.
- الموظف الحاصل على شهادة طبية معتمدة تشير لعدم إمكانية أخذ اللقاح يلتزم بفحص مسحة أنف «PCR» كل 48 ساعة.

شركات التعاقد والخدمات، والشركات الاستشارية أو بيوت الخبرة

- إجراء مسحة الأنف لموظفيها المتواجدين أو الذين سيتواجدون في مقرات عمل الجهة الاتحادية، كل (48) ساعة.
- يستثنى الحاصلون على جرعتي لقاح كوفيد - 19.

يتم العمل بها اعتباراً من الأحد 29 أغسطس 2021

يشكل مرجعاً لإدارات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية

«الهيئة» تطلق نسخة محدثة من الدليل الاسترشادي لسياسات وإجراءات الموارد البشرية

أطلقت الهيئة، مؤخراً، النسخة المحدثة من الدليل الاسترشادي لسياسات وإجراءات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية، والذي أطلقته للمرة الأولى في العام 2014، ويشكل مرجعاً مهماً للسياسات والإجراءات التي تدعم وتساند المعنيين والمختصين عند تطبيق تشريعات وأنظمة وبرامج الموارد البشرية المعتمدة على مستوى الحكومة الاتحادية.



حمد علي بوعمير



عائشة السويدي

واضح، بحيث يشكل مرجعية مهمة لإدارات الموارد البشرية في تطبيق تشريعات وسياسات الموارد البشرية على مستوى الحكومات الاتحادية، ورفع كفاءة الإدارات في الوزارات والجهات الاتحادية.

وأضافت: «ما يميز الدليل أنه يترجم السياسات والإجراءات إلى نظام شامل ومتكامل يربط وينظم كل أنظمة الموارد البشرية المعتمدة في الحكومة الاتحادية، ويضع إطار عمل من يحدد الأولويات وينظم العمليات وينسق الإجراءات، فضلاً عن أنه يضع حداً للالتباس والتداخل والازدواجية بين مهام ومسؤوليات إدارة الموارد البشرية، والإدارات

حرص الهيئة على المراجعة الدورية لسياسات وتشريعات وأنظمة وأدلة الموارد البشرية المعتمدة في الحكومة الاتحادية، واهتمامها بتوضيح وتبسيط إجراءات الموارد البشرية التي ينفذها موظفو ومسؤولو إدارات الموارد البشرية في الوزارات والجهات الاتحادية، عبر منصة نظام إدارة معلومات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية «بياناتي»، وأنظمة الموارد البشرية الإلكترونية الأخرى المنضوية تحت مظلتها.

وقالت سعادة عائشة السويدي: «تركز الهيئة من خلال الدليل على تنظيم العلاقة بين الموظفين والإدارة أو الجهة الاتحادية بشكل

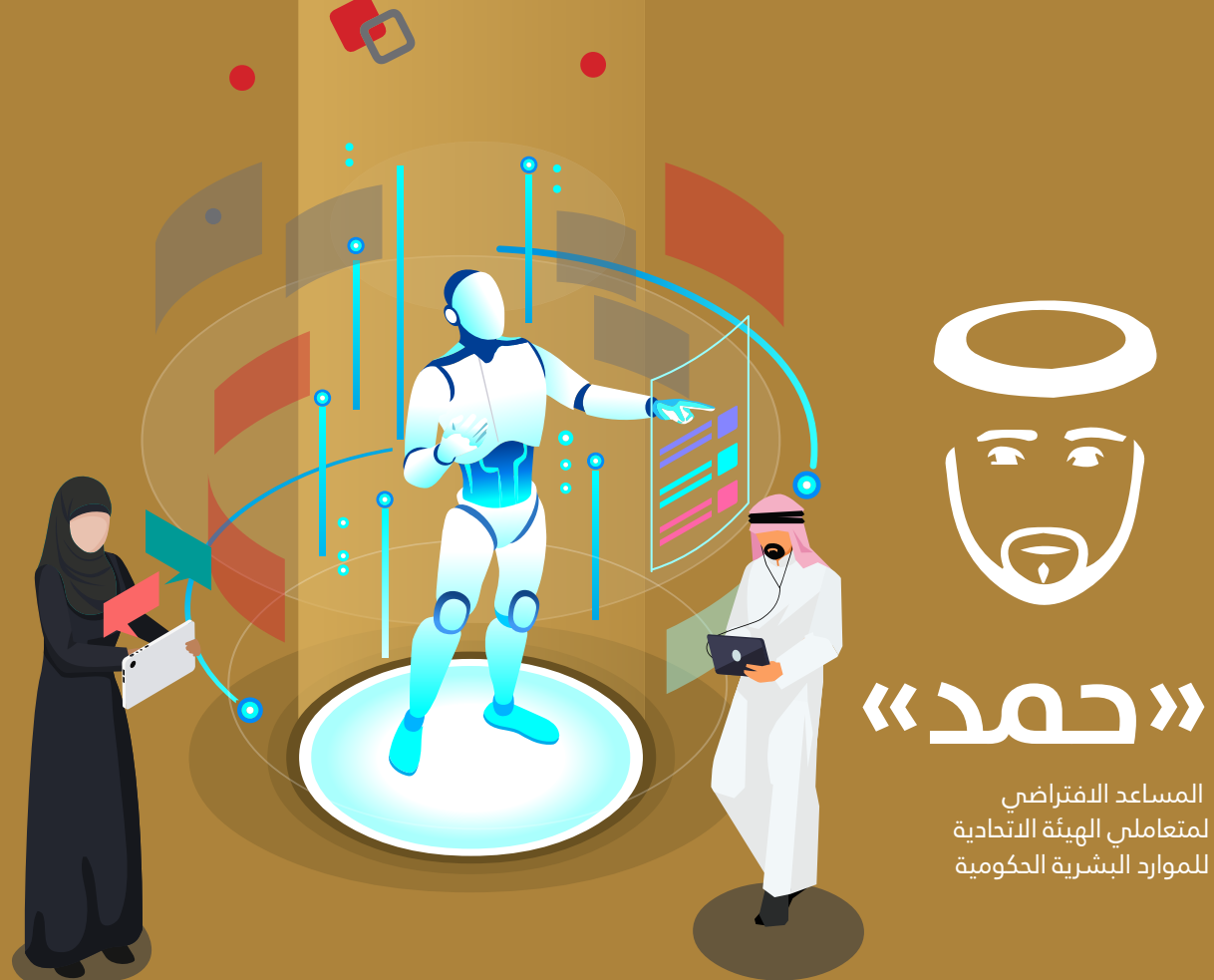
وفي هذا الصدد أوضحت سعادة عائشة خليفة السويدي المدير التنفيذي لقطاع سياسات الموارد البشرية في الهيئة أن إطلاق النسخة المحدثة من الدليل الاسترشادي لسياسات وإجراءات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية يأتي ضمن سلسلة الجهود الحثيثة التي تبذلها الهيئة في سبيل توعية الوزارات والجهات الاتحادية بسياسات وتشريعات وإجراءات الموارد البشرية المطبقة على مستوى الحكومة الاتحادية، بما يضمن التطبيق الأمثل لهذه التشريعات، وسلامة الإجراءات المنفذة.

وذكرت أن تحديث الدليل يجسد



للاطلاع على الدليل
اضغط هنا





«حمد»

المساعد الافتراضي
لمعاملتي الهيئة الاتحادية
للموارد البشرية الحكومية



والوحدات التنظيمية الأخرى».

ولفتت سعادة المدير التنفيذي لقطاع سياسات الموارد البشرية في الهيئة أن الدليل يمكن مسؤولي وموظفي إدارات الموارد البشرية في الوزارات والجهات الاتحادية من التطبيق السليم لتشريعات وأنظمة الموارد البشرية وفق قانون الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية وتعديلاته ولائحته التنفيذية، بما يعزز منظومة العمل في الوزارات والجهات الاتحادية، ويرتقي بأداء إدارات الموارد البشرية، ويتيح لها التركيز على المبادرات الاستراتيجية للجهات.

من جانبه ذكر حمد بو عميم مدير إدارة السياسات والشؤون القانونية في الهيئة أن الدليل الاسترشادي لسياسات وإجراءات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية، يقدم من خلال أبوابه شرحاً مفصلاً عن السياسات المتبعة والإجراءات ضمن العمليات الأساسية في مجال الموارد البشرية وشؤونها، والآليات المتعلقة بالتنسيق وضمان الجودة، والتي ينبغي على الوزارات والجهات الحكومية الاتحادية اتباعها لكي تؤدي دورها، بما يلبي تطلعات وآمال القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وأشار إلى أن الهيئة بصدد عقد 3 ورش توعوية افتراضية لمسؤولي وموظفي إدارات الموارد البشرية والشؤون القانونية في الحكومة الاتحادية، لشرح تفاصيل الدليل الاسترشادي وآليات استخدامه،

وذكرت أن الهيئة تقدم العديد من الخدمات لموظفي الحكومة الاتحادية ومنها الخدمات المرتبطة بالاستشارات القانونية وتنفيذ إجراءات الموارد البشرية الخاصة بهم ذاتياً نظام «بياناتي» دون الحاجة للرجوع إلى إدارات الموارد البشرية في جهات عملهم، حيث يتيح لهم الدليل القيام بذلك ببسر وسهولة وهذا الأمر يساعد في تقديم خدمات نوعية لموظفي الحكومة الاتحادية وفق مختلف المستويات كما يساهم في خلق ثقافة قانونية سليمة لديهم حول هذه النظم والتشريعات، ويرفع مستويات الالتزام بها على مستوى الحكومة الاتحادية.

واستعراض أبرز ما جاء في نسخته المحدث.

من جهتها أوضحت السيدة آسية البلوشي رئيس قسم السياسات والبحوث في الهيئة أن الهيئة تتيح خدماتها المختلفة لكافة موظفي الحكومة الاتحادية وجمهور المتعاملين عبر مجموعة من القنوات الذكية والإلكترونية، ومنها: (نظام «بياناتي» وتطبيق FAHR الذكي، ونظام إسعاد المتعاملين، والمساعد الافتراضي لمعاملتي الهيئة «حمد»)، حيث يمكنهم الحصول على كافة الخدمات في أي وقت، ومن أي مكان في العالم.

أطلقت «الهيئة» لتقديم الدعم المعنوي لهم على أيدي مختصين

برنامج «حياة» يعزز الصحة النفسية لموظفي الحكومة الاتحادية

مما لا شك فيه أن الظروف التي يمر بها العالم بسبب جائحة كورونا (كوفيد-19) لها انعكاسات كثيرة على مختلف مناحي الحياة، وتركت أثراً وضغوطات نفسية على المجتمعات ككل، عداك عن أن الكثير منا بحاجة إلى الاستشارة والدعم النفسي والمعنوي، حتى في الظروف الطبيعية، حول أموره الشخصية وعلاقاته الاجتماعية والعملية.



سلوى عبدالله

«الهيئة» أدركت أهمية الأمر، وسعت إلى الحد من التبعات التي قد تنجم عن ضغوطات العمل، والصدمات، والقلق النفسي، والاكئاب، من خلال توفير منصة ذات موثوقية عالية، متخصصة بتقديم الدعم النفسي والمعنوي لموظفي الحكومة الاتحادية، فأطلقت برنامج «حياة» المعني بتعزيز الصحة النفسية والمعنوية لموظفي الحكومة الاتحادية بمساندة مختصين ومستشارين.

البرامج والمشروعات والبرامج في الهيئة أن إطلاق برنامج «حياة» جاء في توقيت مهم للغاية، وذلك نظراً للظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم، بسبب أزمة فايروس كورونا المستجد COVID-19، وما قد يترتب عليها من ضغوطات وتحديات نفسية وصحية واجتماعية، ناتجة عن القلق والضغوطات.

وذكرت أن «الهيئة» أطلقت برنامج الدعم النفسي والمعنوي لموظفي الحكومة الاتحادية

«حياة»؛ بالتعاون مع مركز «لايف ووركس» (life works) المتخصص بتقديم الاستشارات المتخصصة والدعم والرعاية الصحية.

ويهدف برنامج «حياة» الذي أطلقت «الهيئة» تطبيقه الذكي خلال العام 2021 إلى رفع الكفاءة والإنتاجية من خلال الحد من تحديات العمل والتحديات الحياتية، ورفع مستويات جودة الحياة في بيئة العمل، والرفاه الوظيفي على مستوى الحكومة الاتحادية، وبالتالي تحقيق التوازن المطلوب بين الحياة المهنية والاجتماعية، إضافة لذلك تعزيز الصحة النفسية للموظفين.

ولفتت سلوى عبدالله إلى أن البرنامج يركز على محاور عدة أبرزها: (تعزيز الوعي المؤسسي بأهمية الصحة النفسية للموظفين، والتأكيد على قيم المواءمة بين الأهداف المؤسسية والوظيفية من جهة، والطموحات الشخصية من جهة أخرى، والموازنة

بين العمل والحياة الاجتماعية، مع ضرورة توفير الرعاية الصحية اللازمة لجميع الموظفين، وخلق التوازن المطلوب لديهم، فكرياً وجسدياً وعاطفياً).

وترمي «الهيئة» من خلال برنامج «حياة» إلى بناء علاقات قوية بين الموظفين، وتعزيز روح الفريق الواحد، وقيم الولاء المؤسسي، والاندماج والمشاركة، وكذلك بناء الثقة المتبادلة بين الموظفين والمؤسسات، ورفع مستويات الإنتاجية، بعد تمكين الموظفين من التقدم في حياتهم المهنية، وتطوير مهاراتهم بشكل مستمر، في ظل تقدير الإنجاز.

4 استشارات مجانية لكل موظف

ويتيح برنامج «حياة» لموظف الحكومة الاتحادية التواصل مع شركة «لايف ووركس»، وطلب الدعم والمشورة النفسية والتواصل المعتمدة، مثل الهاتف،



برنامج المساندة والدعم النفسي والمعنوي لموظفي الحكومة الاتحادية Employee Assistance Program

النصائح والإرشادات والمواد المقروءة والمرئية، التي من شأنها المساعدة في الحد من المشكلة أو التخلص منها.

ويحق لكل موظف في الحكومة الاتحادية طلب أربع مشورات مجانية من الخبراء في الشركة، وفي حال تطلب الأمر اختصاصي نفسي، تقوم الشركة بتوفيره بأسعار تفضيلية، لتقديم المشورة والدعم اللازمين لموظفي الحكومة الاتحادية، وفي حال كانت الخدمات مدفوعة يتحملها الموظف، أو شركة التأمين الخاصة به، حسب المنافع التأمينية.

وتدعو الهيئة كافة موظفي الوزارات والجهات الاتحادية إلى استثمار برنامج «حياة»، والاستفادة من الاستشارات المجانية التي يقدمها لهم، سواء كان ذلك عبر البريد الإلكتروني، أو الهاتف، مع توفر كافة ضمانات الحفاظ على الخصوصية، وسرية البيانات.

والواتس آب 042245736، أو الرقم المجاني 800543396757، أو البريد الإلكتروني info@lifeworks.ae.

وفي حال تواصل الموظف مع شركة (life works) عبر الخط الساخن أو الواتس آب، يتم تقييم الحالة، ومن ثم تقديم الاقتراحات التي تساعد في تجاوز الأزمة، أو المشكلة، أو التنسيق لإجراء مكالمات مع المعالج النفسي، في الوقت الذي يختاره الموظف، ليقدم له المشورة، ومن ثم يستمر التواصل بينهما، للوقوف على النتائج المتحققة.

أما إذا تم اعتماد البريد الإلكتروني كآلية للتواصل وطلب الدعم، يرسل الموظف رسالة يصف فيها المشكلة أو الحالة، ليرد عليه المعالج النفسي، ويقدم له النصائح مباشرة، أو يطلب منه معلومات إضافية، ليراجع الحالة، ويقرر إذا كان هناك حاجة لعقد جلسات حوارية، ومن ثم تقديم

نادي الموارد البشرية يستعرض سبل تجاوز تداعيات كوفيد - 19 النفسية على الموظفين

عقدت الهيئة، مؤخرًا، الجلسة الافتراضية الرابعة لنادي الموارد البشرية خلال العام 2021، تحت عنوان «الرفاه النفسي والتعايش مع الجائحة»، حيث تابعها أكثر من 14 ألف منتسب ومهتم من داخل الدولة وخارجها، واستضافت السيدة سمر محمود أخصائي نفسي لدى مركز «لايف ووركس هوليستكس كونسلتنج».

ويمكن للمهتمين، متابعتها في أي وقت.

وبينت سلوى عبدالله أن نادي الموارد البشرية الذي أطلقته الهيئة في العام 2010 يشكل منصة تواصل فكري ومعرفي مهمة تجمع تحت مظلتها الآلاف من المهتمين والمختصين بموضوعات الطرح والنقاش، سواء كانت في قضايا الموارد البشرية والخدمات المساندة أو القضايا العامة والمستجدة.

من جانبها تحدثت السيدة سمر محمود أخصائي نفسي لدى مركز «لايف ووركس هوليستكس كونسلتنج» خلال الجلسة حول مفهوم الرفاهية النفسية في بيئة العمل، مبينة أن الرفاهية النفسية هي حالة من السعادة والرضا والقدرة على الاستمتاع

بالحياة، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والقدرة على بناء علاقات صحية مع الآخرين، وإذا طبقنا هذا المفهوم على بيئة العمل فإن هذا يعني أن يتمتع الموظف بالصحة والسعادة والدافعية لإنجاز عمله، وأن تكون لديه القدرة على إقامة علاقات جيدة وبناءة في بيئة العمل، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستويات الإنتاجية والرفاه الوظيفي لديه.

معوقات تحقيق الرفاهية النفسية في بيئة العمل

واستعرضت نتائج دراسة حديثة شارك فيها أكثر من 7 آلاف شخص من حول العالم، وركزت على معرفة أهم معوقات تحقيق الرفاهية النفسية في المؤسسة، وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من المعوقات لعل أبرزها: (مخاوف

العدوى والتلوث والخطر المرتبط بكوفيد - 19، والخوف من العواقب الاقتصادية والاجتماعية للمرض، وأعراض الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمة، والبحث عن الطمأنينة).

وتطرقت للحديث عن نموذج «بيرما» للسعادة والرفاه النفسي، والذي يتألف من مجموعة من العناصر التي يساهم وجودها في تحقيق السعادة للأفراد على الصعيدين المهني والشخصي على حد سواء، ومن هذه العناصر: (المشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية مع زملاء العمل، والقدرة على الإنجازات، والصحة النفسية والجسدية، والاندماج والانتماء للمؤسسة، حيث أن الشعور بالانتماء للمؤسسة يمنح الموظفين الدافعية لزيادة الإنتاج والعطاء).

نادي الموارد البشرية Human Resources Club



كوفيد - 19، حيث يزيد هذا الأمر من ثقة الشخص في التعامل مع المجتمع، وتجنب الشائعات وعدم الاكتراث لها؛ لأنها تؤثر سلباً على صحة الموظف النفسية وبالتالي إنتاجيته في بيئة العمل، واستقاء المعلومات الموثوقة من مصادرها الرسمية فقط، ومراقبة الأفكار والمخاوف، والتحدث مع أحد الأشخاص الموثوقين بخصوصها لتجاوزها).

وشددت سمر محمود على أهمية التواصل الفعال مع زملاء العمل، فالعزلة الاجتماعية وضعف التواصل يعبدان من أكبر تحديات الصحة النفسية التي نواجهها خلال هذه الجائحة، كما حثت الموظفين على الاعتناء بأنفسهم لما لهذا الأمر من تأثيرات إيجابية على صحتهم النفسية، وزيادة مستويات الطاقة والإيجابية لديهم.

ودعت سمر محمود أخصائي نفسي لدى مركز «لايف ووركس هوليستكس كونسلتنج» الموظفين لتوجيه طاقاتهم نحو الأمور التي يمكنهم تغييرها، بدلاً من إهدارها وإضاعة الوقت في أشياء لا يمكنهم تغييرها، والحفاظ على روتين صحي، فاتباع روتين جديد وصحي يساهم في إعادة النظام والتوازن إلى حياة الموظفين، كما أنه يساعدهم على تنظيم أوقاتهم وأولوياتهم.

كيف نخفض مستويات القلق والتوتر لدينا؟

وذكرت خلال الجلسة جملة من النصائح التي يؤدي اتباعها والعمل بها إلى خفض مستويات القلق والتوتر لدى الموظفين، ومن هذه النصائح: (اتباع إرشادات الصحة والسلامة ذات العلاقة بالوقاية من



تمكن موظفي الحكومة الاتحادية، وتزودهم بالمهارات التخصصية اللازمة لتحقيق الأهداف المؤسسية، والانطلاق نحو المستقبل، متسلحين بمهارات عالية وقدرات تخصصية، من خلال حصولهم على شهادات مهنية معتمدة من جهات الاختصاص ومعترف بها عالمياً.

تقدم هذه الشهادات المهنية عن طريق أفضل مزودي التدريب، وجامعات رائدة في كافة التخصصات ضمن 20 عائلة وظيفية، وبأسعار تفضيلية لموظفي الحكومة الاتحادية، حيث يمكنهم الاستفادة منها بشكل مباشر، أو بترشيح من جهات عملهم، حيث تم إدراج الشهادات المهنية وفقاً للعوائل الوظيفية أو حسب الأشهر.

للاطلاع مبادرة «النخبة» للشهادات المهنية التخصصية لموظفي الحكومة الاتحادية، اضغط هنا



نادي الموارد البشرية Human Resources Club



استعراض
أفضل ممارسات
الموارد البشرية
والخدمات
المساندة

تبادل الآراء
ومناقشة
التحديات وحلول
تنمية رأس
المال البشري

تبادل التجارب والخبرات
بين المنتسبين والمتحدثين

خلق قاعدة تواصل فكري ومعرفي بين
مسؤولي ومختصي الموارد البشرية

نادي الموارد البشرية

منصة تفاعلية تجمع المهتمين والمختصين بالموارد البشرية والخبراء وأصحاب التجارب المميزة تحت سقف واحد؛ لتبادل الأفكار والخبرات والحلول التي من شأنها تعزيز الأدوار المنوطة بإدارات الموارد البشرية والخدمات المؤسسية وغيرهما في مختلف القطاعات بالدولة.

يذكر أن باب الانتماء للنادي مفتوح ومجاني لكل من يرغب من المعنيين والمهتمين بمجالات الموارد البشرية والدعم المؤسسي وغير ذلك، ويمكن التقدم بطلب انتماء للنادي من خلال:

الموقع الإلكتروني للهيئة: www.fahr.gov.ae

البريد الإلكتروني للنادي: HRClub@fahr.gov.ae





المورد

AL-MAWRID

بوابة التعلم الإلكتروني في الحكومة الاتحادية

www.al-mawrid.ae

تشكل «المورد» بديلاً استراتيجياً عن التدريب التقليدي، لا سيما في ظل الظروف الراهنة، والتوجه نحو استمرارية التعلم والعمل.

تنمي
مهاراتهم
التخصصية والسلوكية

تعلم
عن بعد من أي مكان
وفي أي زمان



تقدم
دورات وبرامج مجانية
وبأسعار تفضيلية

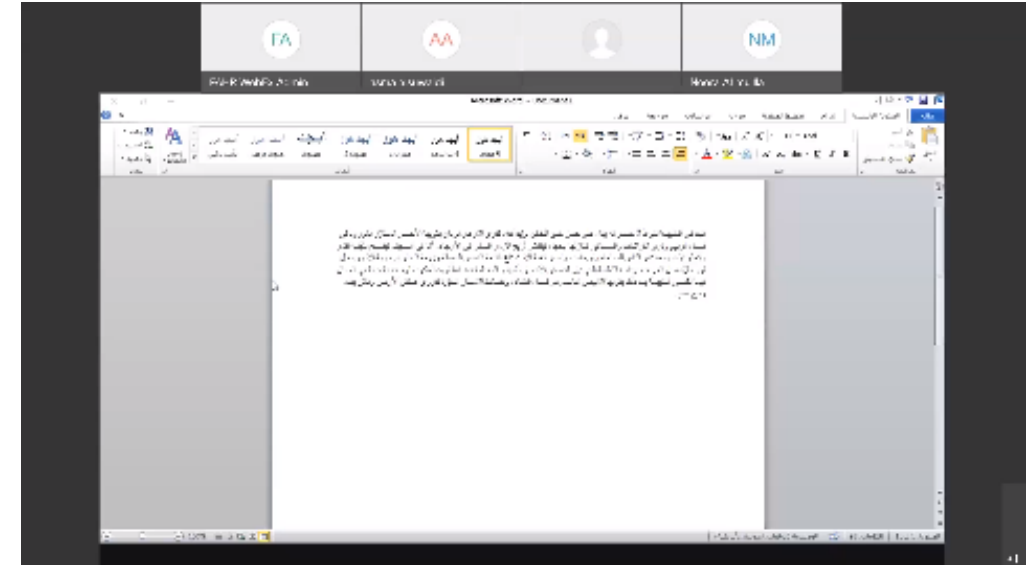
تطور
قدرات
الموظفين

المورد خيارك الأفضل للتعلم عن بعد



سلسلة من الورش التدريبية التي عقدها الهيئة ضمن مبادرات «المورد» و«معارف»، على شكل مواد مرئية مسجلة حيث يمكنكم حضورها الآن بالضغط عليها مباشرة

ورش تدريبية



المهارات الأساسية في برنامج Microsoft Office Word



سيناريوهات التفكير الاستراتيجي وصياغة المستقبل

الكرز منخفض السعرات الحرارية

عند التخطيط لخسارة بعض الوزن يمكن إضافة الكرز إلى النظام الغذائي المخصص لذلك الغرض؛ فهو منخفض في السعرات الحرارية حيث يحتوي كوب منه على أقل من 100 سعر حراري. بجانب ذلك يمتاز أيضاً بأنه غني بالفيتامينات التي تقوي عملية الأيض، كما أن به محتوى مائي معتدل يطرد السموم من الجسم. يمكن تناوله كوجبة خفيفة أو إضافته إلى الأطباق الأخرى مثل الزبادي أو مع سلطة الفواكه الأخرى.



الأوريغانو دواء للسعال

أكثر أجزاء هذا النبات فائدة هي أوراقه، حيث تستخدم مستخلصات وعصارات نبات الأوريغانو كأدوية لعلاج الربو والسعال المزمن والتهاب الشعب الهوائية والروماتيزم. ثبت أيضاً أن آلام الأذن يمكن علاجها بالدواء الموضعي المحضر من أوراقها. تخفف الأوراق من الانتفاخات المؤلمة والدمامل والالتهاب عندما يتم وضع الكمادات مباشرة على المنطقة المصابة.



مكافحة زيادة الوزن بالنوم

النوم 8 ساعات كاملة ليلاً لن يؤدي في حد ذاته إلى فقدان الوزن لكنه يساعد الجسم على تجنب اكتسابه. إذا إن لم يحصل الشخص على قدر كافٍ من النوم في الليل فإن الجسم ينتج هرمون الجريلين المعزز للشهية ويجعله من ناحية أخرى يقلل من إنتاج هرمون اللبتين المعروف باسم هرمون الشبع لأنه يعطي الشعور بالامتلاء. يعتبر هذا عاملاً لتناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل فيكتسب الجسم الوزن. أيضاً عندما لا ينام الشخص بشكل كافٍ فإنه يصبح أكثر توتراً ولا يمتلك الطاقة لمحاربة الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة.



زيت جوز الهند للبثور

بينما يعتقد البعض أن زيت جوز الهند يسد المسام تظهر أبحاث كثيرة أنه بالفعل يعمل على التخلص من البثور وحب الشباب. تعتبر مشكلة البشرة هذه حالة التهابية، ويعمل العديد من الأدوية المستخدمة لعلاجها من خلال استهداف وتقليل الالتهاب؛ ولأن زيت جوز الهند والعناصر المكون منها تقلل الالتهابات بالجسم فهي تساعد بالتالي في علاج البشرة، كما أن الخصائص المضادة للبكتيريا للأحماض الدهنية متوسطة السلسلة في زيت جوز الهند يمكن أن تساعد أيضاً في تقليل حب الشباب.

التمر مضاد للأكسدة

بالإضافة إلى المحتوى العالي من الفيتامينات والمعادن فإن التمر غني أيضاً بمضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجسم. أشارت إحدى الأوراق البحثية الحديثة إلى أن التمر مصدر جيد لمضادات الأكسدة الطبيعية، والتي يمكن استخدامها لإدارة الأمراض المرتبطة بالإجهاد التأكسدي. يحدث الإجهاد التأكسدي عندما يكون هناك عدم توازن بين إنتاج الجذور الحرة المدمرة للخلايا، ومقدرة الجسم على مواجهة آثارها الضارة. يحتوي التمر أيضاً على مركبات مضادة للالتهابات تلعب دوراً في مكافحة الأمراض المعدية.



الشاي الأخضر على معدة مملوءة

على الرغم من فوائد الشاي الأخضر فمن الأفضل عدم شربه على معدة فارغة، إذ قد يؤدي ذلك إلى الشعور بالغثيان؛ بسبب احتوائه على المادة المعروفة باسم حمض الطنطاليك (العفص)، والتي تزيد من أحماض المعدة والشعور بالغثيان أو آلام المعدة. من الأفضل شرب الشاي الأخضر بين الوجبات ولكن ليس معها أو بعدها مباشرة لأنه قد يؤثر على امتصاص الجسم للحديد.



التمدد يحسن الدورة الدموية

يسهم أداء تمارين الإطالة أو التمدد بشكل منتظم في تحسين الدورة الدموية وبالتالي زيادة تدفق الدم إلى العضلات، ما قد يقصر وقت الشفاء ويقلل من ألم العضلات الذي يلي ممارسة الرياضة القوية. تتضمن تمارين التمدد الثابتة مد الأطراف في وضع مريح والبقاء على تلك الوضعية لفترة من الوقت، تتراوح عادةً بين 10 و30 ثانية. هذا النوع هو الأكثر فائدة بعد ممارسة الرياضة.

منقول بتصرف عن: مجلة الصحة والطب



يُصاب الموظفون باكتئاب وتقلّب في الحالة المزاجية

رهبة العمل بعد العودة من الإجازة.. ليست مرضاً

من الصعب أن تكون فكرة العودة إلى العمل بعد أخذ فترة من الاستراحة، أمراً محفزاً. فأحياناً ما يتسلل شعور بالخوف من العودة إلى العمل إلى المرء أثناء قضاء عطلة. وبغض النظر عن مدى الراحة التي يحظى بها المرء خلال وقت إجازته، في كثير من الأحيان، يبدو أن جميع التأثيرات الإيجابية تختفي في غضون أسبوع أو أقل. لكن الخبر السار هو أن الباحثين يقولون إن «هناك طرقاً لجعل الشعور بالعطلة يستمر لفترة أطول قليلاً».

ولكن، ما هي «متلازمة ما بعد العطلات»؟

يصاب الموظفون بمتلازمة ما بعد قضاء العطلات عندما يشعرون بتقلّب في حالتهم المزاجية بعد أن يعودوا إلى العمل مباشرة، كما يتراجع أدائهم أيضاً، بحسب ما يقوله «روبن كاوفمان»، من معهد الصحة المهنية الألماني.

ولا يتفق «كاوفمان» مع استخدام مصطلح «متلازمة»، حيث يقول: «إنها ليست مرضاً، ولكنها تأثير قصير المدى نسبياً».

ويقول: «إن الناس يشعرون براحة جسدية بعد قضاء عطلتهم، وهو ما يفسر انخفاض مستويات الأداء لديهم، حيث يتعين عليهم التعود من جديد على أعباء عملهم»، موضحاً: «ربما كان لديك أوقات نوم مختلفة أثناء فترة العطلة، وعليك أن تعتاد على الاستيقاظ

مبكراً مرة أخرى، ومن الممكن أن يكون هذا تعديلاً كبيراً».

وفي الوقت نفسه، ينقلب المزاج لدى كثيرين، بصورة أكبر من خلال الإحساس بالشوق للعودة إلى العطلة، حيث يتسبب كل ذلك في الإجهاد الذي من الممكن أن يشعر به المرء، وكأنه اكتئاب ما بعد فترة العطلة، بحسب «كاوفمان». كيف يمكن للمرء منع حدوث ذلك؟

يوصي الخبراء بأن تتسم العودة إلى العمل بأكثر قدر ممكن من السلاسة، ما يعني ضمان أن يكون عبء العمل خفيفاً نسبياً في اليوم الأول.

ويتيح ذلك للمرء العمل من خلال رسائل البريد الإلكتروني الخاصة به بصورة تدريجية، بأقل قدر ممكن من الإجهاد، ووضع خطط للأيام القليلة المقبلة، وفي

حال كان المرء يعمل في مناورات، فمن الضروري التأكد من وجود متسع من الوقت يسمح بتسليم مهام نوبة العمل.

ويقول «كاوفمان»: «إنه من الناحية المثالية، يجب البدء في عملية العودة إلى العمل، مبكراً قليلاً، على سبيل المثال، يمكن أن يمنح المرء نفسه فترة تراوح بين يومين وثلاثة أيام، لتكون بمثابة فترة انتقالية في المنزل بينما يكون مازال في إجازة»، مضيفاً: «يمكنك أن تصل بعد ذلك، وأن تقوم بتعديل إيقاع نومك، وأن تعود إلى العمل داخلياً».

كما أن هناك طريقة أخرى للتخلص من ضغوط العمل، وهي استمرار تفعيل خاصية الرد التلقائي عبر البريد الإلكتروني لمدة يوم أو يومين بعد العودة إلى المنزل؛ لكي لا يواجه المرء سيلاً من الرسائل، التي

تحتاج للرد عليها في اليوم الأول بعد عودته إلى العمل.

ويتعين على المرء اختيار مهامه بعناية حتى لا يجد نفسه غارقاً في حالة من التوتر فجأة.

وعلى المرء أن يحاول أيضاً الدمج بين قدر من حالة الاسترخاء التي حصل عليها أثناء قضاء عطلته، وبين حياته اليومية، وذلك عن طريق أخذ فترات من الراحة، والدرشة مع زملاء العمل أثناء احتساء كوب من الشاي، والدمج بين التمارين الذهنية والتأمل وبين الروتين اليومي، أو من خلال قضاء بعض الوقت فقط للاستمتاع بذكريات العطلة الجميلة.

منقول بتصرف عن: صحيفة الإمارات اليوم

"بناء" لتمويل المنازل حصرياً للمواطنين

- تمويل يصل إلى 85% من القيمة السوقية الحالية للعقار
- مبالغ تمويل مرتفعة ومعدلات ربح تبدأ من 2.35% سنوياً
- خدمات هندسية مع متابعة للمشروع بدون تكاليف إضافية للعقارات قيد الإنشاء
- برنامج تغطية تكافل لحماية عائلتك في حالة وقوع حدث مؤسف قد يؤدي إلى إصابات أو خسائر في الأرواح
- فترات سداد طويلة تصل إلى 25 سنة

تقدم بطلبك الآن

emiratesislamic.ae

أرسل 'RHFB' إلى 4451

يمكنكم إتمام
كافة إجراءات
الموارد البشرية
الخاصة بكم
ذاتياً من خلال

تطبيق الهيئة الذكي
FAHR



حيث بإمكانك
إتمامها بثلاث خطوات فقط

حملوا التطبيق الآن

عبر متجري

App Store & Google Play



المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة في الخمسين الجديدة

المبدأ الأول:

الأولوية الرئيسية الكبرى ستبقى **تقوية الاتحاد**، من مؤسسات وتشريعات وصلاحيات وميزانيات. وتطوير كافة مناطق الدولة كافة، عمرانياً وتنموياً واقتصادياً، هو الطريق الأسرع والأكثر فعالية في ترسيخ اتحاد دولة الإمارات.

المبدأ الثاني:

التركيز بشكل كامل خلال الفترة المقبلة على **بناء الاقتصاد الأفضل والأنشط في العالم**. التنمية الاقتصادية للدولة هي المصلحة الوطنية الأعلى، وجميع مؤسسات الدولة في كافة تخصصاتها وعبر مستوياتها الاتحادية والمحلية ستكون مسؤوليتها بناء أفضل بيئة اقتصادية عالمية والحفاظ على المكتسبات التي تم تحقيقها خلال الخمسين عاماً السابقة.

المبدأ الثالث:

السياسة الخارجية لدولة الإمارات هي أداة لخدمة الأهداف الوطنية العليا، وعلى رأسها المصالح الاقتصادية لدولة الإمارات. هدف السياسة هو خدمة الاقتصاد. وهدف الاقتصاد هو توفير أفضل حياة لشعب الاتحاد.

المبدأ الرابع:

المحرك الرئيسي المستقبلي **لنمو رأس المال البشري**. تطوير التعليم، واستقطاب المواهب، والحفاظ على أصحاب التخصصات، والبناء المستمر للمهارات هو الرهان للحفاظ على تفوق دولة الإمارات.

المبدأ الخامس:

حسن الجوار أساس للاستقرار. المحيط الجغرافي والشعبي والثقافي الذي تعيش ضمنه الدولة يعتبر خط الدفاع الأول عن أمنها وسلامتها ومستقبل التنمية فيها. وتطوير علاقات سياسية واقتصادية وشعبية مستقرة وإيجابية مع هذا المحيط يعتبر أحد أهم أولويات السياسة الخارجية للدولة.

المبدأ السادس:

ترسيخ **السمعة العالمية** لدولة الإمارات هو مهمة وطنية للمؤسسات كافة. دولة الإمارات هي وجهة اقتصادية واحدة، وجهة سياحية واحدة، وجهة صناعية واحدة، وجهة استثمارية واحدة، وجهة ثقافية واحدة، ومؤسساتنا الوطنية مطالبة بتوحيد الجهود، والاستفادة المشتركة من الإمكانيات، والعمل على بناء مؤسسات عابرة للقارات تحت مظلة دولة الإمارات.

المبدأ السابع:

التفوق الرقمي والتقني والعلمي لدولة الإمارات سيرسم حدودها التنموية والاقتصادية، وترسيخها كعاصمة للمواهب والشركات والاستثمارات في هذه المجالات سيجعلها العاصمة القادمة للمستقبل.

المبدأ الثامن:

منظومة **القيم** في دولة الإمارات ستبقى قائمة على الانفتاح والتسامح، وحفظ الحقوق وترسيخ دولة العدالة، وحفظ الكرامة البشرية، واحترام الثقافات، وترسيخ الأخوة الإنسانية واحترام الهوية الوطنية. وستبقى الدولة داعمةً عبر سياستها الخارجية لكل المبادرات والتعهدات والمنظمات العالمية الداعية للسلام والانفتاح والأخوة الإنسانية.

المبدأ التاسع:

المساعدات الإنسانية الخارجية لدولة الإمارات هي جزء لا يتجزأ من مسيرتها والتزاماتها الأخلاقية تجاه الشعوب الأقل حظاً. ولا ترتبط مساعدتنا الإنسانية الخارجية بدين أو عرق أو لون أو ثقافة. والاختلاف السياسي مع أي دولة لا يبرر عدم إغايتها في الكوارث والطوارئ والأزمات.

المبدأ العاشر:

الدعوة للسلام والسلام والمفاوضات والحوار لحل كافة الخلافات هي الأساس في السياسة الخارجية لدولة الإمارات، والسعي مع الشركاء الإقليميين والأصدقاء العالميين لترسيخ السلام والاستقرار الإقليمي والعالمي يعتبر محكاً أساسياً للسياسة الخارجية.

