JUPITER PRIME

Consulting • Training • Advisory

جوبيتر برايم للاستشارات والتدريب

كتيّب الدورة

# دورة طب نمط الحياة للأداء والطاقة والصحة

3 – 7 يناير 2027

عمّان

info@jupiterprime.uk

**jupiterprime.uk**

مسجّلة في المملكة المتحدة والمملكة العربية السعودية

# دورة طب نمط الحياة للأداء والطاقة والصحة

**المرجع:** 121233_3189 **التاريخ:** 3 – 7 يناير 2027 **المكان:** عمان **الرسوم:** GBP 3300

طب نمط الحياة للأداء والطاقة والصحة طويلة الأمد دورة تدريبية مدتها أسبوع للمهنيين وقادة الفرق ومديري الموظفين الراغبين في عادات يومية تحافظ على اليقظة والإنتاجية، وتتمحور حول خطة الصحة والطاقة الشخصية. وتنظر المؤسسات اليوم إلى النوم والتغذية والحركة والتعافي من الضغط بوصفها عوامل تدعم سلامة الحكم والحضور المنتظم واستدامة المسيرة المهنية. وتقدم جوبيتر برايم للتدريب طب نمط الحياة مجالا عمليا يخدم الحياة المهنية.

## لماذا يهم طب نمط الحياة الآن

تشكل ثلاث قوى طب نمط الحياة في بيئة العمل اليوم. فامتداد سنوات العمل يعني أن العادات التي تتكون في منتصف المسيرة تحدد الصحة والقدرة بعد عقود. كما أن الاتصال الدائم وساعات العمل غير المنتظمة تستنزف النوم والتعافي، ويظهر أثر ذلك أولا في الانتباه والمزاج وجودة القرار. وتحتفظ المؤسسة التي تحسن التعامل مع هذا الأمر بكوادرها الخبيرة نشطة ومنخرطة، بينما تتحمل المؤسسة التي تتجاهله الإرهاق والأمراض التي يمكن تجنبها وحالات المغادرة المبكرة. وتستند الدورة إلى ركائز طب نمط الحياة القائمة على الأدلة: النوم المجدد للطاقة، والغذاء الطبيعي غير المصنع، والنشاط البدني المنتظم، والمرونة أمام الضغط، والعلاقات الصحية، وتجنب المواد الضارة.

## المستفيدون من طب نمط الحياة

- المهنيون المسؤولون عن الحفاظ على تركيزهم وطاقتهم وإنتاجيتهم في ظل أعباء عمل مرتفعة
- قادة الفرق المسؤولون عن تحديد إيقاع العمل وأنماط الاجتماعات وأعراف التعافي لموظفيهم
- مختصو شؤون الموظفين ورفاههم المسؤولون عن تصميم مبادرات صحية يستخدمها الموظفون فعلا
- كوادر الصحة والسلامة المهنية المسؤولون عن ربط الإرهاق ومخاطر نمط الحياة بمنع الحوادث
- المديرون في الأدوار عالية الضغط المسؤولون عن الموازنة بين السفر وساعات العمل الطويلة والصحة الشخصية

ويستفيد فريق القيادة أكثر من غيره عندما يحضر عدد من أعضائه معا.

## قدرات طب نمط الحياة

يحول المشاركون الأدلة المتعلقة بالنوم والطعام والنشاط والضغط إلى روتين يناسب جداولهم الفعلية ومؤشرات قابلة للقياس للطاقة والصحة.

- تقييم جودة النوم الشخصي والنمط الزمني وأنماط التعافي — جدولة المهام المرهقة
- تصميم نمط للوجبات وشرب الماء يثبت الطاقة طوال يوم العمل — الروتين الشخصي وخيارات الضيافة
- بناء خطة حركة أسبوعية تجمع تمارين القوة والنشاط الهوائي وفواصل الجلوس — صحة العضلات والقلب على المدى الطويل
- تطبيق ممارسات التنفس والانتباه والتعافي لإدارة عبء الضغط — القرارات تحت الضغط
- موازنة المؤشرات الصحية مثل محيط الخصر ومعدل نبض القلب في الراحة وضغط الدم — النقاش مع الطبيب
- إيصال أعراف العمل الصحية إلى الفريق — القادة الذين يشكلون عادات الاجتماعات والسفر والعمل الإضافي

## مصطلحات طب نمط الحياة الأساسية

- طب نمط الحياة — تخصص سريري قائم على الأدلة يستخدم السلوك اليومي للوقاية من الأمراض المزمنة وإدارتها وعكس بعضها أحيانا.
- النمط الزمني — الميل الطبيعي لدى الشخص إلى الشعور باليقظة في وقت مبكر أو متأخر من اليوم، وتحدده الساعة البيولوجية.
- دين النوم — الفرق المتراكم بين ما يحتاجه الشخص من نوم وما يحصل عليه فعلا على مدى عدة ليال.
- الحمل السكري — مقياس لمدى رفع حصة من الطعام لسكر الدم، يجمع بين نوعية الكربوهيدرات وكميتها.
- العبء التكيفي — الإنهاك التراكمي الذي يصيب الجسم نتيجة الضغط المتكرر أو المطول دون تعاف كاف.
- ربط العادات — إلحاق سلوك صحي جديد بروتين قائم بحيث يصبح الفعل الأول إشارة ثابتة للفعل التالي.

## طب نمط الحياة يوما بيوم

### اليوم 1: الصحة والطاقة والأداء في العمل

- الركائز الست لطب نمط الحياة — كيف تشكل العادات اليومية الصحة طويلة الأمد
- تدقيق الطاقة على مدى أسبوع عمل — تحديد القمم والانخفاضات ومصادر الاستنزاف
- عوامل خطر الأمراض المزمنة — السلوكيات الأكثر تأثيرا بعد سن الأربعين
- خط الأساس للمؤشرات الصحية الشخصية — محيط الخصر ونبض الراحة وضغط الدم
- الفحص الذاتي للاستعداد للتغيير — اختيار نقطة البداية

## اليوم 2: النوم والساعة البيولوجية والتعافي

- بنية النوم ودوراته — أهمية النوم العميق ونوم الأحلام معا
- تحديد النمط الزمني — مواءمة المهام المرهقة مع أوقات اليقظة الطبيعية
- دين النوم وقواعد القيلولة — التعافي بعد السهر والسفر
- الإضاءة والضوضاء وروتين الشاشات في غرفة النوم — حماية ساعة الاسترخاء
- توقيت الكافيين والمنبهات — أثرها في جودة النوم وتركيز اليوم التالي

## اليوم 3: التغذية والحركة لطاقة مستدامة

- توازن الطبق والحمل السكري — تجنب هبوط الطاقة في منتصف بعد الظهر
- توقيت الوجبات ونمط شرب الماء — تركيز ثابت خلال الأيام الطويلة
- مزيج تمارين القوة والنشاط الهوائي — الحد الأدنى الأسبوعي لصحة القلب والعضلات
- فواصل الجلوس وحركة المكتب — تخفيف إجهاد الظهر والرقبة والدورة الدموية
- الأكل أثناء السفر أو الاستضافة — الخيارات في المطارات والفنادق والفعاليات

## اليوم 4: المرونة أمام الضغط والتواصل والعادات

- العبء التكيفي وعلامات الإنذار — متى يتحول الضغط إلى ضرر
- ممارسات التنفس والانتباه — تهدئة الجسم قبل القرارات المهمة
- التواصل الاجتماعي والإحساس بالمعنى — أثرهما الوقائي في المزاج وطول العمر
- ربط العادات وتصميم البيئة — جعل الخيار الصحي هو الخيار التلقائي
- إيقاع الفريق وأعراف الاجتماعات — قادة يضعون توقعات داعمة للتعافي

## اليوم 5: تطبيق خطة الصحة والطاقة الشخصية

- إعادة تدقيق الطاقة مع بيانات النوم — تأكيد العادات ذات الأولوية
- جدول أسبوعي للوجبات والحركة — إدخال التغييرات في تقويم فعلي
- تمرين روتين التعافي من الضغط — اختبار الممارسات في ضغط محاكى
- تتبع التقدم والتخطيط للانتكاس — الحفاظ على العادات في فترات الانشغال
- خطة الصحة والطاقة الشخصية — أهداف تسعين يوما ومؤشراتها ومصادر الدعم

## تطبيق طب نمط الحياة بعد الدورة

- إجراء تدقيق للطاقة لمدة أسبوعين باستخدام سجل للنوم وجدولة قائمة على النمط الزمني.
- إدخال عرف واحد داعم للتعافي في الفريق، مثل الاجتماعات أثناء المشي أو الأمسيات المحمية، ومراجعة أثره في الطاقة بعد شهر.

## أسئلة حول طب نمط الحياة

### ما طب نمط الحياة ولماذا يهم الآن؟

طب نمط الحياة هو توظيف النوم والتغذية والحركة والتعافي من الضغط والتواصل لحماية الصحة والأداء. ويهم الآن لأن امتداد سنوات العمل وعدم انتظام الساعات يجعلان العادات اليومية عاملا رئيسيا في الطاقة وسلامة الحكم والعافية طويلة الأمد.

### ما الأدوار الأكثر استفادة من التدريب على طب نمط الحياة؟

يستفيد المهنيون وقادة الفرق ومختصو الرفاه وكوادر الصحة المهنية أكثر من غيرهم، لأن كلا منهم يشكل روتينا ينتشر في الفريق.

### بم يختلف طب نمط الحياة عن دورة عامة في الرفاه أو اللياقة البدنية؟

يربط طب نمط الحياة العادات بمؤشرات صحية قابلة للقياس وبمخاطر الأمراض المزمنة، بدلا من الاقتصار على التمارين أو التحفيز وحدهما.

### ماذا تعود به من التدريب على طب نمط الحياة؟

تعود بخطة شخصية تحدد العادات ذات الأولوية وجدولا أسبوعيا ومؤشرات صحية مختارة وروتينا لفترات الانشغال.

### طب نمط الحياة: الطريق إلى الأمام

تحدد خطة الصحة والطاقة الشخصية أهداف تسعين يوما للنوم والطعام والحركة والتعافي من الضغط. وأول قرار تدعمه هو اختيار عادة واحدة لتغييرها في الأسبوع المقبل، ويشارك المشاركون أجزاء منها مع مديريهم أو أطبائهم. وبعد الشهر الأول تستحق إعادة تدقيق الطاقة لمعرفة العادات التي ثبتت وتلك التي تحتاج إلى إشارة مختلفة.