

## ورشة حول «العادات الصحية» وجولة سياحية في مركز مليحة للآثار



«الشارقة»: «الخليج»

نظمت إدارة الاتصال الحكومي التابعة للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، أمس الخميس، في مركز مليحة للآثار، ورشة عمل متخصصة حول «العادات الصحية» خلال يوم ترفيهي وسياحي لأعضاء «شبكة الاتصال الحكومي» العاملين في مختلف الدوائر والمؤسسات الحكومية في إمارة الشارقة، وذلك ضمن اللقاءات الشهرية الهادفة إلى دعم قدرات ومهارات أعضاء الشبكة.

ومن أجل تعزيز العمل على تحقيق الأهداف الوظيفية، أوضحت الورشة التفاعلية أهمية بناء ثقافة الصحة البدنية والنفسية عند العاملين؛ لما لها من أثر كبير في العطاء المهني والقوة التركيزية والإنتاجية للموظف. ومن هذا المنطلق قدم المدرب أندرو وولز، مؤسس مجموعة «فلو ويلنس» الصحية، رؤية علمية لأساليب الانتقال من وضع الأهداف إلى التنفيذ، عبر تكوين عادات إيجابية في بيئتي العمل والمنزل، تساهم في الحفاظ على الصحة وتحد من المشاعر السلبية. وحالات التوتر عند الفرد.

وقدّمت الورشة أفكاراً إبداعية في كيفية تطوير عادات إيجابية وتنفيذها عملياً، وأكدت أهمية اتباع النظام الغذائي الصحي، وممارسة الرياضة السليمة والنوم المثالي، ووعت المشاركين بأنواع التوتر وأعراضه وآثاره وأساليب تقليل تأثيراته، كما تطرقت الورشة إلى مفهوم الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها، فضلاً عن تطوير الثقة والانضباط واكتشاف الذات.

واستطاعت الورشة بأسلوب تطبيقي وتفاعلي، أن تساعد المشاركين في رسم تصورات عن آليات سد الفجوة بين إنجاز الهدف وتطبيقه، ودعمت أيضاً مبدأ حياة أكثر صحة وسعادة. وقبل انطلاق الورشة قدّمت إدارة الاتصال الحكومي لأعضاء «شبكة الاتصال الحكومي» نموذجاً للعناية الصحية والنفسية بالموظفين، عبر كسر الروتين اليومي؛ إذ خصصت للمشاركين جولة سياحية في مركز مليحة للآثار وجولة ترفيهية بسيارات السفاري الرملية.

وأكدت هدى الدح، مديرة إدارة الاتصال الحكومي أن «اللقاءات الشهرية لشبكة الاتصال الحكومي، تعمل على جمع العاملين في إدارات الاتصال الحكومي بمختلف الجهات الحكومية لإمارة الشارقة في مكان واحد، بطريقة مبتكرة تصب في مصلحة تحقيق رؤية تنمية مهارات وقدرات العاملين، من خلال مبادرات وورش عمل متنوعة المجالات تعزز دور «إدارات الاتصال الحكومي في الإمارة، وترتقي بالمحتوى الإعلامي

وأضافت أن «البرامج التدريبية للشبكة تستقطب أفضل الممارسات العالمية في تطوير منظومة الاتصال الحكومي في الإمارة، وتتناول مجموعة من الأنشطة التفاعلية وتستعرض النماذج الناجحة التي تهتم كل موظف، كما تحمل البرامج «طابعاً جديداً وأساليب متنوعة في الطرح تكون بعيدة عن النمط التقليدي وتعمّق فهم المشاركين للأفكار