

نصائح للعمل من المنزل
Tips for Working
From Home



مسؤول ومُنْتِج



شركة أحمد محمد
صالح باعشن وشركاه
AMS BAESHEN & CO.

أفكار رائعة لإنجاز مهامك
واستغلال وقتك في المنزل

Great Tips for Working From Home



العمل من المنزل
Working From Home



رمضان
Ramadan



طور مهاراتك
Improve Your Skills



كيف تستمتع بوقتك؟
How to Enjoy Your Time?



العمل من المنزل Working From Home



اتبع روتينًا معينًا.

Establish a Specific Routine

ارتدِ ملابسك: من المريح أن تظل مرتديًا ملابس البيت. إلا أنه بتغيير ملابسك المفضلة للعمل من المنزل تعطي إشارات إلى عقلك أنك تستعد لقضاء يوم في "المكتب".

Get dressed: It might be tempting to stay in your pajamas. Yet, by changing into your favorite work-from-home (WFH) clothes, you switch into work mode and be more productive throughout the day.

حدد جدولًا: ضع خطة عمل يمكنك الالتزام بها، ثم وضها لشريك ولأطفالك ومن غيرهم ممن يعيشون معك.

Set a schedule: Make a work plan you can stick to, and then clearly communicate it to your partner, children, and others who live with you.

احصل على فترات راحة: من الضروري تجنب الإرهاق الناتج عن العمل من المنزل. حدد فترات راحة لمدة 15 دقيقة خلال جدول أعمالك ونصف ساعة لتناول الغداء وتأكد من الحصول على القدر الكافي من السوائل عبر القيام لشرب المياه خلال اليوم.

Take breaks: it's essential if you want to avoid WFH fatigue. Build 15-minute breaks into your work schedule, block a half-hour on your calendar for lunch, and stay hydrated by taking regular water breaks throughout the day.

حرك جسدك: عند العمل من المنزل، تذكر الحاجة إلى الحركة. ابدأ يوم عملك بالتدريب. حدد وقتًا للتريخ يوميًا. وحاول الوقوف لعقد اجتماع أو اجتماعين افتراضيين كل يوم.

Move your body: When WFH, be mindful of the need to move. Consider starting your work day with a workout. Set time for a daily walk. And try standing for a virtual meeting or two each day.

جهز مكتبك المنزلي.

Organize Your Home Workspace

وفر المساحة: من المهم جدًا تخصيص مساحة "مكتب" في منزلك. فهذا يؤهل عقلك للتركيز على إنهاء العمل. فحدد زاوية يمكنك تخصيصها لتكون منطقة العمل من المنزل.

Make a space: It's important to go with purpose to a designated "office" in your home. It tells your brain it's time to focus. Find a corner you can claim as your WFH zone.

اقتراحات لبرامج رياضية

Suggestions for Fitness Apps



Wakeout



yoga studio



Fiton



Home Wakeout



Seven



8fit

العمل من المنزل Working From Home



اتيكيت الاجتماعات الافتراضية Virtual Meetings Etiquette

Although these meetings do not require the attendees to be physically present, there are certain etiquettes that should be followed to maximize the benefit of the meetings and to leave a positive impression.

وبالرغم من أن تلك الاجتماعات لا تجمع المشاركين بأجسادهم في مكان فعلي واحد، إلا أنها تظل مكان التقاء مجموعة من الأفراد ذوي العلاقة بموضوع معين في مكان معين من أجل تحقيق هدف معين، ولذلك اللقاء آداب وسلوكيات يجب اتباعها والالتزام بها لتحقيق أكبر قدر من الفائدة من الاجتماع، وترك انطباعات إيجابية .

- Join the meeting on time or several minutes earlier.
- Choose a quiet place, and avoid anything that would distract you and your colleagues from the meeting such as, noise, and constant movement.
- If applicable, choose a professional name for your meeting ID such as your initials and select an appropriate picture of you.
- Mute your microphone when you're not speaking.
- Out of respect for your colleagues, avoid eating and drinking during the meeting.

- الإنضمام للاجتماع في الوقت المحدد أو أبكر بعدة دقائق.
- اختيار المكان المناسب من ناحية الهدوء، وتجنب الضجيج، وملائمة الخلفية وعدم وجود مشتتات انتباه لك أو لزملائك في الاجتماع.
- تأكد من اختيار إسم لائق لمعرفتك الافتراضي، وأن الصورة الشخصية الظاهرة مناسبة.
- إستخدم زر كتم الصوت عندما لا تتحدث.
- تجنب الأكل والشرب أثناء الاجتماع احتراماً للموضوع، وللزملاء.

رمضان

Ramadan



استثمر وقتك في رمضان

Utilize Your Time Wisely in Ramadan

اختتم القرآن ...

Recite the Entire Qur'an ...



Khatmah



MLquran

أكثر من التسبيح...

Recite Tasbeeh and Supplications



المسبحة الإلكترونية

التواصل مع العائلة

Stay Connected with Family and Friends

استمتع بتحضير أطباق رمضانية شهية بطريقتك

Have fun preparing delicious Ramadan dishes.

أحياء الصلاة الجماعية في المنزل

Pray in groups (Jama'ah).

ارتداء ملابس رمضانية والتقاط صور للذكري

Dress up with Ramadan style and take pictures.

اجتمع مع عائلتك من كل مكان في العالم من خلال تطبيق زوم

keep in touch with family and friends worldwide using Zoom.



Zoom

اقتراحات لبرامج دينية

Suggestions for Islamic Apps



IslamicQibla



كتاب حصن المسلم



Al Mus'haf



Ayah



Ela-Salaty



زاد المسلم

طوّر مهاراتك Improve Your Skills



الدورات - Courses

تعلم من الأفضل
Learn from the best



'دروب' منصة وطنية للتدريب الإلكتروني
Droub is a national e-training platform
[/https://www.doroob.sa/ar](https://www.doroob.sa/ar)

تضمن منصة غرفة جدة بيئة تدريبية
إلكترونية سهلة الاستخدام
<https://royasilah.com.sa/available-courses>

منصة اثرائي
<https://ethrai.sa/signup>

دورات فنية
<https://shorfaa.com>

Alison's range of free online IT
training courses
<https://alison.com/courses/it>

Creative courses
<https://www.brit.co>

اقرأ كتابًا - Read a book

Free eBook
<https://bookboon.com>

The largest online bookstore ME
[/https://jamalon.com/ar](https://jamalon.com/ar)

مكتبه الكترونيه لتحميل الكتب العربية
[/http://dlib.nyu.edu/aco](http://dlib.nyu.edu/aco)

أكبر منصة للكتب الصوتية العربية
<https://kitabsawti.com/ar/lp/ramadana>

شاهد خطابات TEDx



Amy Cuddy:
The Body
Language



Bill Gates: The
next outbreak?
We're not ready



Malcolm Gladwell:
Choice, Happiness
& Spaghetti Sauce



Terry Moore:
Why is 'x' the
unknown?



Dan Gilbert:
The Surprising
Science of
Happiness



Simon Sinek:
Start with why

كيف تستمتع بوقتك؟ How to Enjoy the Rest of Your Time?



تسليّة وقتك - Free Time

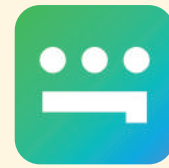
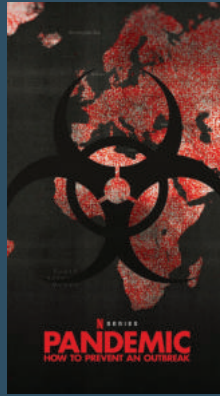
أفلام ننصح بها ...
Watch a Useful Movie



Food & Travel



Science & Nature Docs



ألعاب عائلية ... Family games



Hakawi



Tar min 3aql

استمع بودكاست -
Listen to a Podcast



Podcast

تأمل - Meditation



HeadSpace

Where ?

https://www.instagram.com/rps_studio/

<https://www.dokkanafkar.com>



مسؤول ومُنْتِج

إدارة الموارد البشرية وشؤون الموظفين
HR and Administration Department

HR Communication
Hrcommunication@baeshen.com

+966 56 277 9603

شكراً

