

# عاش أي لين

نَمَكُنْ، لِتَتَمَكَّنْ  
وَنَخْلُقِ التَّنَاغُمَ لِتَنْتَاجَ!

## أنت هنا،

مع أي لين، حيث نؤمن بأن كل منشأه مميزة بطابعها وطبيعتها.. لذلك، وبكل شغف ودقة، نقوم بتصميم برامج عافية شمولية لجميع جهات العمل بمختلف توجهاتها واحتياجات موظفيها.

## نحن هنا،

نُساعدك في بناء فريق عمل أكثر صحة و عافية .. لمزيد من التفاعل والانتماء، الكثير من السعادة والإنتاجية، والقليل من تكاليف الرعاية الصحية!

# قصتنا

شغفنا العميق لمساعدة الآخرين في تحقيق التناغم بين مختلف جوانب الحياة، يقودنا الى أهمية خلق التوازن بين الجانب الصحي و العملي للموظف. نحن نعلم مدى التأثير السلبي للتوتر و الضغط، و كذلك العادات الغير صحية، ليس فقط على المستوى الفردي، بل على فريق العمل و المنشأة كذلك ! و نتاج أكثر من ١٥ سنة من الخبرات المتراكمة في مجال تعزيز الصحة و العافية الشمولية، قررنا أن نخطو خطوة و نطلق (آي لين)

حيث رؤيتنا ببساطة

أن نجعل بيئة العمل أكثر تناغم، صحة و إنتاجية!

# نفكر عالميًا

## 1 يواجه الموظفون تحديات صحية كبيرة:

يعانون من  
الخمول وقلة  
الحركة



يعانون من  
زيادة السمنة  
أو زيادة الوزن



يعانون من  
نظام غذائي غير  
صحي يجعلهم  
أقل إنتاجية



## 2 تواجه المنشآت و الشركات تكلفة عالية:

63%

من المنشآت

ترى فعالية برامج  
الصحة و العافية  
الشمولية للموظفين  
في تقليل تكلفة الرعاية  
الصحية على المنشأة

خسارة

1 \$

Trillion

بسبب قلة  
الإنتاجية في العمل  
الناتجة عن  
الاكتئاب و القلق

خسارة

2.2 \$

Trillion

نتيجة قلة  
الصحة و  
العافية في  
العمل

## 3 نتائج تطبيق برامج الصحة و العافية الشمولية للموظفين :

50%



انخفاض في تكلفة التأمين  
الصحي للموظفين

250M\$



توفير من تكاليف  
الرعاية الصحية

50%



انخفاض في معدل  
الاستقالات من العمل

80%



انخفاض في  
معدل خسارة  
أيام العمل

## الاستثمار العائد:

من تطبيق برامج الصحة و العافية الشمولية للموظفين  
يُعادل 6 دولار مُقابل كل 1 دولار تم انفاقه

# لنوثر محليًا ..

بعيدًا عن المفهوم التقليدي للصحة "الشعور الجيد" إلى مفاهيم أكثر عمقًا  
"العافية الشمولية"

حيث نؤمن بأن تحقيق الرضا والتوازن للفرد هو نتاج تناغم بين مختلف  
الجوانب الحياتية،  
مما يؤدي إلى نتائج إيجابية ملموسة في نطاق العمل والصحة معًا.

لذلك، نحن نضمن للمنشآت أن تحقق نتائج مذهلة عن طريق تطبيق برامج  
آي لين للعافية الشمولية، مثل:



زيادة

الإنتماء والولاء



التقليل

من معدل  
الإستقالات



خلق

بيئة عمل إيجابية  
محفزة وداعمة



جذب

أفضل الخبرات  
والكفاءات



التقليل

من تكاليف  
الرعاية الصحية



زيادة

الإنتاجية في  
العمل

# برامج آي لين لتناعم مثالي

لتحقيق العافية، نحتاج الى فهم جوانبها  
المختلفة. لذلك معظم البرامج الفعالة مبنية  
على تناعم و توازن بين ست جوانب مختلفة



# ماذا يميّزنا ؟

نحن أكثر عمقاً و شمولية من برامج الصحة الاعتيادية!

**لدينا خبرة عميقة لأكثر ١٥ سنة**

في إدارة برامج تعزيز الصحة و العافية الشمولية و المشاريع المختلفة

**لدينا منصة الكترونية متطورة**

لدعم الموظفين على مدار الساعة، و طوال أيام الأسبوع

**لدينا شبكة كبيرة و متنوعة من الخبراء و المدربين**

تحت اشرافنا و إدارتنا المتميزة في مختلف المجالات (التغذية، الرياضة،  
التثقيف الصحي، الإرشاد السلوكي، الصحة النفسية، المهارات الحياتية، الإدارة المالي والأسرية...) و أكثر بكثير

**لدينا أدوات مختلفة**

لدراسة وفهم عملائنا بشكل دقيق لنتمكن من تصميم أفضل البرامج التي تتناسب مع توجهاتهم واحتياجاتهم و ثقافتهم

**ولأن لدينا شغف كبير فيما نفعله، فنحن أكثر اتقاناً و تأثيراً أيضاً..!**



## رؤيتنا

الريادة في تقديم برامج الصحة و العافية  
الشمولية لألهام المنشآت و لتمكين الموظفين،  
نحو حياة أكثر تناغم، صحة، وإنتاجية

## رسالتنا

دعم المنشآت لخلق بيئة عمل محفزة  
للإنتاجية و داعمة للصحة عن طريق تطبيق  
برامج الصحة و العافية الشمولية للموظفين

## قيمنا

### التحفيز و الدعم

نحرص دائما على فهم الثقافات و  
الاحتياجات والتحديات المختلفة، لذلك نلتزم  
بالوقوف الى جانب كل فرد لتحقيق أهدافه  
الشخصية خلال رحلته الفريدة برفقتنا

### الإبتكار

نحن في حالة بحث دائم عن كل جديد و  
فريد لتحقيق العافية الشمولية باستخدام  
المفاهيم العلمية والتقنيات الحديثة و  
المبتكرة و الفعالة

### الشغف

نوقن حتما بمدى تأثير برامجنا! لذلك نحن  
نحرص على تقديم خدماتنا بكل دقة و  
بأفضل جودة، بالتأكيد كما يريدون وتماما  
كما نهوى!

### المشاركة

نؤمن أن الاتحاد قوة! لذلك نعمل جنبا الى  
جنب مع عملائنا و شركاءنا لتقديم برامج  
ذات تأثير اعمق و اشمل مما يؤدي الى نتائج  
ملموسة و اكثر فعالية





# فريقنا

فريق عمل آي لين شغوف، طموح ومؤثر، يؤمن كثيرا بأهمية برامج الصحة والعافية الشمولية التي تحقق التناغم المثالي بين مختلف الجوانب الحياتية للموظفين .. لديهم خبرة ممتدة بالعمل المؤسسي لأكثر من ١٥ سنة، بكفاءات و اعتمادات في مجالات الصحة والعافية الشمولية من أعرق الجهات الصحية و الطبية و الإدارية.

جميعنا في آي لين..

تقودنا رؤية وطن، وقودنا شغف نحو الهمم،  
لبناء مجتمع حيوي، وجهرته أعالي القمم!



## أمل التويمي

مدير مشاريع

مدرب معتمد في مجال التغذية  
و العافية الشمولية - إدارة  
المشاريع



## إسراء كمال

المدير العام

مدرب معتمد في مجال العافية المؤسسية  
ماجستير في الصحة العامة و المعلوماتية  
الصحية - كبير مدربين معتمد



## لينا جليدان

المؤسس و المدير التنفيذي

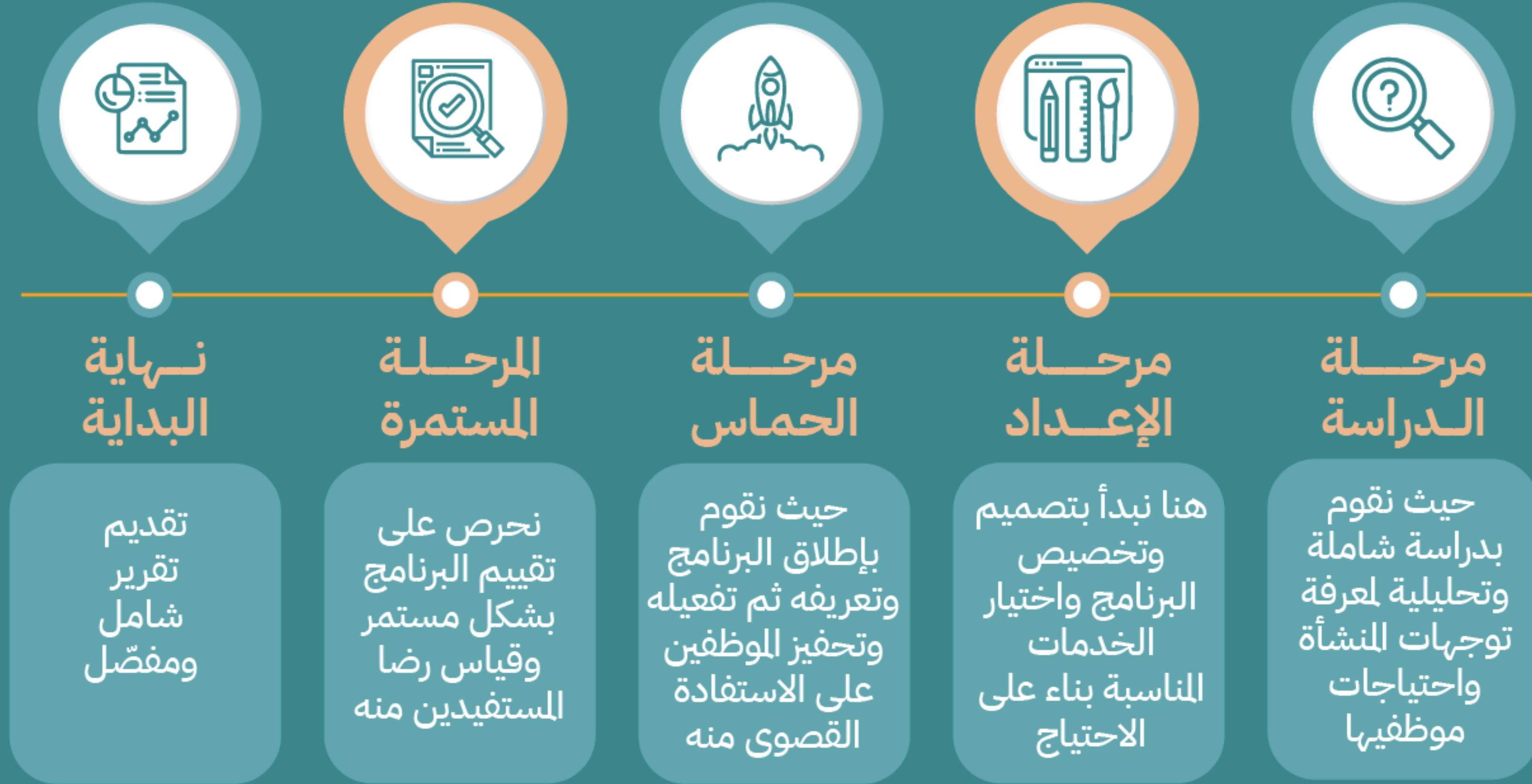
مدرب معتمد في مجال العافية  
المؤسسية - بكالوريوس تمريض  
و تقنية طبية

# ماذا نُقدّم – لتتقدّم - ؟

برامج صحة وعافية شمولية وشاملة، مصممة بشكل فريد



# رحلتكم برفقتنا ..



ملاحظة هامة: مهمتنا لا تنتهي عند تقديم الخدمة، بل نقوم بمتابعة وقياس تأثير هذه البرامج بشكل مستمر حتى نتأكد من تحقيق أهدافها واستمراريتها

# خدماتنا

## ٢. الأنشطة المجتمعية

✓ ورش عمل تفاعلية

✓ تفعيل وتنظيم الأيام العالمية

✓ اعداد أنشطة ومسابقات  
لتعزيز الروابط الاجتماعية

✓ تقديم حصص رياضية  
وأنشطة استرخاء متنوعة

✓ انشاء مجموعات دعم

✓ توفير خدمة الاستشارات  
والدعم المستمر

## ١. تصميم بيئة معززة للصحة

✓ تصميم داخلي متناسب مع الانسان  
Ergonomics وداعم للصحة

✓ تصميم حيوي للمساحات العامة

✓ توفير أدوات رياضية ومعدات  
مناسبة لمقر العمل

✓ تصميم غرف للراحة والاسترخاء

✓ توفير خيارات طعام صحية

# خدماتنا

## ٤. الخدمات التقيية

اعداد محتوى صحي خاص عن طريق وسائل التواصل الداخلي ✓

يتضمن تنبيهات، رسائل تذكيرية وتوعوية ✓

اعداد أنشطة ومسابقات لتعزيز الروابط الاجتماعية ✓

إعداد الصفحات والوسائل التقنية المعززة للصحة والعافية الشمولية ✓

## ٣. الاستشارات الفردية (في مقر العمل او عن بعد)

التغذية و الرشاقة ✓

الرياضة والتدريب الشخصي ✓

المهارات الحياتية والصحية ✓

الإدارة المالية ✓

الإرشاد الوظيفي ✓

الإستشارة النفسية ✓

# تصميم بيئة معززة للصحة

لمزيد من الراحة والإنتاجية في العمل، يحتاج الموظفون إلى التواجد داخل بيئة عمل تحفيزية، جاذبة و معززة للصحة

## كيف نخلق بيئة معززة للصحة؟

### توفير أندية أو معدات رياضية مناسبة

ليئات العمل مثل أجهزة السير للمكتبية، الدراجات المكتبية، الأدوات الشخصية المختلفة و غيرها.



### تصميم خاص للمساحات الداخلية

مبنية على مبادئ الهندسة البشرية في اختيار الأثاث والإضاءة و جميع عناصر البيئة المحيطة من قبل خبراء



### تقديم خيارات طعام صحية

وجبات خفيفة صحية عبر البيع الذاتي وتحسين خيارات الوجبات المقدمة في المطعم



### تصميم خاص للمساحات العامة

لمزيد من الحيوية و النشاط خلال ساعات العمل مثل مسارات المشي، تصميم للسائل يحفز على استخدامها بدل المصاعد، مساحات خاصة للرياضة واللعب و الاسترخاء



### خلق بيئة عمل محفزة للصحة

للصحة باستخدام الوسائل المختلفة مثل اللوحات المعبرة و العبارات التحفيزية وتصاميم الحوائط و الديكور و غيرها





# الأنشطة المجتمعية

نخلق بيئة اجتماعية تربط الموظفين بالمنشأة على جميع المستويات بزملائهم و اداراتهم وكذلك تعزيز الولاء و الانتماء للمنشأة بشكل عام.

## كيف نخلق بيئة عمل ايجابية و محفزة؟

**المشاركة في تنظيم تجربة موظف**  
مميزة وتحسين التواصل الداخلي



**تقييم لبيئة العمل**

من خبراء الصحة المهنية والهندسة البشرية Ergonomics وتوفير توصيات وتقارير لتحسينها



**تقديم حصص رياضية**  
لتحفيز النشاط و الحيوية خاذا ساعات العمل، و التخفيف من الضغوطات مثل (اليوغا، التأمل، التدريب الشخصي...)



**تصميم أنشطة متنوعة**

لاشراك الموظفين و بناء الفريق لتنمية العلاقات الاجتماعية مثل (السباقات لنزول الوزن، سباقات الجري، الألعاب التفاعلية الجماعية...)



**توفير خط ساخن**

عن طريق خبراء أي لين لتوجيه وإرشاد الموظفين تجاه أي صعوبات



**تنظيم مجموعات دعم وادارتها**

بمهارات الكوتشينج الجماعي لمشاركة الضغوطات المختلفة و التحكم بها (نزول الوزن، الغضب، دعم الأمهات العاملات، الخسارة و الفقد...)



**تفعيل و تنظيم للأيام العالمية**

مثل (يوم السكر العالمي، اليوم العالم للصحة النفسية...)، أو تصميم حملات خاصة لتوعية و تثقيف الموظفين (أعرف أرقامك، خيارات الطعام الصحية...)



**تقديم ورش عمل تفاعلية**

حول مختلف جوانب العافية الشمولية تقدم من شبكة خبراء أي لين، لتمكين الفرد من التحكم بمختلف جوانبه الحياتية و زيادة الوعي بالمواضيع الصحية المختلفة مثل (ماهي العافية، كيفية حساب السعرات الحرارية، التمارين الرياضية المناسبة لك...)



# الاستشارات الفردية

(في مقر العمل أو عن طريق التطبيق)

لخلق تأثير أكبر على المستوى الفردي نقدم برامج و خطط مصممة خصيصًا لتناسب مع الاحتياجات الشخصية لكل موظف

## كيف نعزز من صحة الموظف؟

**استشارات مالية**  
و مهنية حسب احتياج الموظف



**إرشاد غذائي**  
مخصصة مع استشارات ومتابعة من اخصائيين تغذية معتمدين




**استشارات الصحة المهنية**  
الهندسة البشرية و ERGONOMICS



**تدريب رياضي**  
متناسب مع الموظف ونمط حياته وطبيعة جسده



**استشارات وتدريب**  
متخصص في العلاقات و الارشاد الأسري لتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية



**تعديل سلوكي**  
لتحفيز تبني نمط حياة صحي و التمكين من التحكم بمسارات الحياة عن طريق مدربين حياة معتمدين Life coaches



# الخدمات التقيّة

الهدف: تفعيل و تحسين التقنية الموجودة في المنشأة  
بطريقة تخاطب الموظف و تحسن من جودة حياته

## كيف نفعل التقنية لتخدم صحة الموظف؟

### تفعيل تنبيهات و أدوات تذكير

لتحفيز الموظف من تبني سلوكيات معززة للصحة  
(الحركة، وضعية الجلوس، شرب الماء...)



### تقديم محتوى محفز للصحة

من مختلف الجوانب عن طريق الشبكة الداخلية  
أو الموقع الالكتروني أو التطبيقات أو البوابة الخاصة  
بالموظفين



### أتمتة مبادرات العافية

والتقييمات والتقارير لتفاعل وارتباط افضل



### مشاركة لمحتوى تثقيفي و توعوي

عن طريق التواصل الداخلي أو النشرة الخاصة  
بالموظفين



# الاستثمار في صحة الموظف مع أي لين

## تصميم باقة متكاملة



تشمل جميع الخدمات التي نقدمها بما يتناسب مع حجم و احتياج المنشأة ينصح به للشركات الكبيرة ومتفاوتة الاحتياجات

تقييم الوضع الحالي



التحليل و التوصيات



تصميم البرنامج



الانطلاق و التفعيل



التقييم المستمر



الانتهاء و مشاركة التقارير

## اختيار أحد الخدمات المتوفرة



ينصح به للشركات الصغيرة والشركات التي تحتاج خدمة محددة

اختيار الخدمة المحددة



المشاركة - التعريف بالأنشطة



الانطلاق و التفعيل

# التسعير

تواصلوا معنا لأخذ التسعيرة بناءً على احتياجاتكم  
اسعارنا تعتمد على تفاصيل المشروع والخدمات المطلوبة وقد تكون:

## البرامج المجتمعيّة



تبدأ من  
**6000 SAR**  
/ لليوم

## الاستشارات الفرديّة



**250 SAR**  
للشخص / للجلسة

أقل حد 20 موظف

## ورش العمل



ابتداءً من  
**300 SAR**  
/ للشخص

أقل حد 20 موظف

## أخيرا وليس آخرا..

نؤمن بأن برامجنا لا متناهية، وأن وجهتكم معنا فقط هي البداية،  
نحو بيئة عمل أكثر تناغمًا، صحة وإنتاجية!

# ilean

CORPORATE WELLNESS

ندعمك لخلق بيئة عمل مُحفِزة اليوم  
نحنُ نقدمُ، وأنت تتقدم!

متواجدون دائماً لتقديم الدعم المستمر

 [sales@ileanapp.com](mailto:sales@ileanapp.com)  0506934206  ilean\_app  ILean