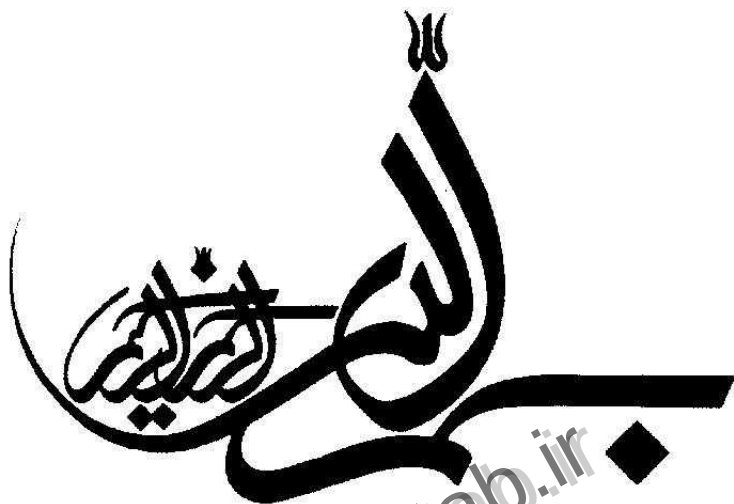




www.ketab.ir

ومک

(ورزش‌های محیط کار)

جلد دوم

مولف:

کبری سبزه‌علی یمقانی

دانشموی دکتری بازرگانی- بازاریابی

۹

ارشد روانشناسی صنعتی- سازمانی

سرشناسه	:	سبزه‌علی یمقانی، کبری، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ومک : ورزش‌های محیط کار/ مولف کبری سبزه‌علی یمقانی.
مشخصات نشر	:	تهران: کلیدپژوه ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
فروست	:	... سری سه‌گانه بوم.
شابک	:	978-622-95065-6-1
وضعیت فهرست	:	فیپا
ویسی		
موضوع	:	سلامت‌پروری کارمندان
موضوع	:	Employee health promotion
موضوع	:	ورزش درمانی
موضوع	:	Exercise therapy
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
رده بندی کنگره	:	RC۱۳۹۸۹۶۹ س۲س۸/
رده بندی دیویی	:	۶۵۸/۳۸۲
شماره کتابشناسی	:	۵۶۱۴۸۷۹
سلی		

عنوان: ومک (ورزش‌های محیط کار)/

مولف: کبری سبزه‌علی یمقانی

ناشر: تهران، کلیدپژوه

بیت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی انتشارات

تهران، میدان انقلاب، جنب سینما مرکزی، کوچه مهرناز، ساختمان ۱۱۰، نیم طبقه.

۰۹۱۹۸۰۰۶۳۳۷، ۰۶۱۳۳۹۸۵

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

ومک (ورزش های محیط کار)

در این کتاب در نظر داریم تعداد بسیاری ورزش های جذاب، ساده و مهیج را معرفی کنیم که با کمترین هزینه و امکانات بتوانید در ساعات کاری داخل محل کار خود اجرا کنید. جذابیت این ورزش ها در اجرای تکنفره و گروهی آن است. نام ومک برای کتاب از مخفف کلمات اولیه "ورزش های محیط کار" یعنی تجميع "و: ورزش"، "م: محیط"، "ک: کار" شکل گرفته است.

در طی سال ها همکاری خود با مجموعه های کوچک و بزرگ کارآفرینی در قالب حقیقی و حقوقی همیشه دهم درگیر این موضوع بوده که بتوانم فضای فرح بخشی برای افراد حاضر در مجموعه ها ایجاد کنم، به طوری که قشر کارمند، کارگر و مدیر با بیشترین آسایش و آرامش در کنار هم کار کنند. در این راستا همیشه روی مباحث روانشناسی صنعتی و سازمانی نیم نگاهی داشتم و حتی کارشناسی ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی را در کنار دکتری بازرگانی-بازاریابی گرفتم. با بررسی های بیشتر متوجه شدم که باید هرچه بیشتر بر روی مباحث مثبت بودن در محیط کار متمرکز شوم؛ زیرا خلاء مطالعاتی آن در جامعه حس می شد. به همین خاطر شروع به ترجمه ۳ جلد کتاب در موضوع **روانشناسی مثبت در محیط کار** کردم که هم اکنون در دست چاپ می باشند. همچنین موازی با این کار تصمیم گرفتم کتاب "**پروتکل پیاده سازی روانشناسی مثبت در محیط کار**" را که حاصل تجميع مطالعات مختلف بود، تدوین کرده و آن را چاپ نمایم. در همین حین باز احساس کردم که هنوز خلاء کارها و

اقدامات عملی و کاربردی‌تر بر روی مقوله محیط کاری مثبت وجود دارد و مدیران دولتی و خصوصی و مجموعه‌های کارآفرینی و استارت‌آپی کشور هنوز نتوانسته‌اند چالش و مشکل بهبود فرح بخشی محیط کار پرسنل را حل کنند. بنابراین اقدام به گرفتن مجوز اولین مجله چاپی و آنلاین "**محیط کار مثبت**" از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نمودم. در این راستا پس از بررسی و مطالعات مختلف به ایده **سری سه گانه** کتاب‌های **بوم** رسیدم و این اسم به سلیقه شخصی‌ام انتخاب شد که از مخفف واژه‌های اول کلمات **بمک (بازی‌های محیط کار)**، **ومک (ورزش محیط کار)** و **مومک (میان وعده محیط کار)** شکل گرفته است. لذا با چسباندن حروف اول عناوین ۳ کتاب (ب، و و م) به کلمه‌ی **بوم** رسیدم. کلمه **بمک** از اول کلمات **بازی‌های محیط کار**، **ومک** از اول کلمات **ورزش محیط کار** و **مومک** از اول کلمات **میان وعده محیط کار** شکل گرفته است. نکته مهم در این سه گانه لزوم ایجاد طراوات و شادابی در محیط کار با توجه به ۳ حیطه مهم و حساس "بازی"، "ورزش" و "تغذیه سالم" است که سعی شده در این ۳ کتاب مورد توجه قرار بگیرد. این نوع نگاه و تجمیع ۳ فضای مختلف بازی، ورزش و میان وعده محیط کار برای اولین بار در **سطح کشور** **ایوان** صورت گرفته است و همچنین **شرکت با مسئولیت محدود کلید** (<https://www.ksykg.com>) حامی مادی و معنوی این رویداد است. لازم به ذکر است این **سری سه گانه** کتاب‌های **بوم** با ویدئوی اجرایی آن‌ها تهیه شده است تا خواننده به راحتی بتواند تمامی متن‌های کتاب را علاوه بر عکس‌های کتاب با تماشای ویدئوهایش در محیط کار خود به طور کامل و بدون نقص اجرا کند و با مراجعه به آپارات،

اینستاگرام و سایت گروه کلید ویدئو هر بازی را مشاهده نماید. نکته جالب توجه در جلد سوم کتاب لزوم توجه به میان وعده و خوراکی‌های سالم در محیط کار است و برای این قضیه بهترین برندهای مواد غذایی در **بسته‌های بوم تکنفره یا گروهی یا شخصی سازی شده** در سطح کشور به فروش می‌رسد. به عبارتی تلاش شده کاری کاملاً متفاوت در سطح کشور و دنیا صورت بگیرد؛ لذا شرکت‌ها و افراد با خرید بسته‌های تکنفره یا گروهی یا شخصی سازی شده بوم می‌توانند به تغذیه‌ای سالم در کنار بازی‌ها و ورزش‌های مفرح و قابل اجرا دست یابند. در ضمن دومین همایش روانشناسی مثبت در محیط کار با رویکرد بوم توسط شرکت کلید و از طریق سایت <http://positiveworkplaceconf.com/> به صورت حضوری و غیرحضوری برای افراد از راه دور برگزار خواهد شد. از همین الان ویدئوهای جذاب محیط کار خود را تهیه و به صورت تکنفره یا گروهی برای کمیته ارزیابی شرکت کلید یا سایت همایش محیط کار مثبت بفرستید تا در روز همایش جزو بهترین ویدئو ۱۰ ویدئو برتر باشید. البته تمامی ویدئوها در سایت شرکت و اینستاگرام و مجله محیط کار مثبت به فراخور ارسال برای بازید همه مردم بارگذاری خواهد شد.

کبری سبزلعلی ییغانی