

ΕΤΑΙΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ



Σε μια Ευρώπη που αλλάζει τόσο σε κοινωνικές μετεξελίξεις όσο και σε εργασιακές μεταβαλλόμενες συνθήκες, το ζητούμενο παραμένει πως ο κάθε φορέας εργασίας ιδιωτικού και δημόσιου τομέα θα έχει την αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη πορεία. Ρυθμιστής σε αυτή την προσπάθεια είναι ο/η κάθε εργαζόμενος/η, το στέλεχος και η εργασιακή τους ικανότητα, η οποία για να διατηρηθεί θα πρέπει η βασική προϋπόθεση της σωματικής και ψυχικής υγείας να είναι σε ικανοποιητικά επίπεδα στη διάρκεια του μακρόχρονου εργασιακού βίου.

Συνεχιζόμενες μελέτες μετά από ενδείξεις δεκαετιών για τα οφέλη των προγραμμάτων ευεξίας στους εργασιακούς χώρους, συνεχίζουν να παροτρύνουν επιχειρήσεις και οργανισμούς να υιοθετήσουν ως μέρος της οργανωσιακής κουλτούρας τους, δράσεις που θα συμβάλλουν στη μείωση του φαινομένου της απουσίας και "υπο-παραίτησης" από την εργασία είτε λόγω συγκεκριμένων ασθενειών είτε λόγω επιβαρυντικών παραγόντων που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής.

Στόχος των δράσεων είναι

- Η υιοθέτηση ενός κινητικά - ενεργού τρόπου ζωής από τους συμμετέχοντες που θα συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Οι δράσεις μέσα από το τρίπτυχο άθληση-κίνηση-αναψυχή είναι προαιρετικές και προσιτές τόσο για άτομα που έχουν επαφή με φυσικές δραστηριότητες και άθληση όσο και για άτομα και εργαζόμενους που έχουν αφήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα τον «κινητικό μηχανισμό» τους να υπολειπургεί.

Οι δράσεις που προτείνονται είναι μέσα από διαδικασίες εκπαιδευτικών σεμιναρίων και πρακτικών εφαρμογών προσαρμοσμένες στους σχεδιασμούς και τις ανάγκες των εταιριών και των στελεχών τους

Περιλαμβάνουν:

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Διάρκεια 12h)

1. Προαγωγή υγείας στον εργασιακό χώρο μέσω αθλητικής – κινητικής αναψυχής
2. Κινητικό διάλειμμα - Flex Break
3. Διατρέφομαι σωστά – είμαι υγιής - αποδίδω
4. Άσκηση και διατροφή
5. Διαχείριση εργασιακού και καθημερινού άγχους - stress management

Πρακτικές Εφαρμογές (προσαρμοσμένη διάρκεια στις ανάγκες της εταιρίας)

6. Ασκήσεις χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους (Relax & Stress management training) - Ασκήσεις Τάι Τσι - Ασκήσεις Pilates – Yoga
7. Άσκηση για την σπονδυλική στήλη - (flex back – flex body).
8. Ενεργό Βάδισμα – Άσκηση στο ύπαιθρο (Active Walking – Outdoor gym)
9. Διοργάνωση ημέρας υγείας στο χώρο εργασίας
10. Οργάνωση – σχεδιασμό και υλοποίηση προσαρμοσμένης θεματικής εκδήλωσης