

Tréningekkel munkatársaink egészségéért

Miért tesszük? Testi-lelki egészségünk megőrzéséért. Kinek az érdekében? Kollégáinkért, önmagunkért. Merre induljunk el? Erre adnak választ a munkahelyen szervezett tréningek. A fitt közérzetért, a kiegyensúlyozott hangulatért, a dohányfüstmentes mindennapokért.

Stressz-kezelő tréning

Munkahelyünkön elkerülhetetlen, hogy különböző stressz-tényezőkkel kerüljünk szembe. Okai lehetnek az alul- vagy túlterheltség, a nem megfelelő körülmények, a határidők, túlórák, az esetlegesen kedvezőtlen légkör. Elkerülhetjük ezeket a helyzeteket? Szinte lehetetlen. Káros hatásait azonban megelőzhetjük. A két hétvégés stresszkezelő tréning során a résztvevők megtanulják felismerni a stresszfaktorokat és összefoglalják a negatív hatásokat. Tesztek és kérdőívek segítségével azonosítják személyiségtypusukat. Gyakorlatok, közös feladatok során erősítik saját maguk és társaik pozitív értékeit, csoportmunka keretében olyan konfliktuskezelő technikákat tanulnak, amellyel a napi munka során felmerülő stresszkeltő eseményeket, szituációkat negatív következmények nélkül tudják kezelni.

A módszerek hatására növekszik munkahelyi teljesítményünk, kevésbé érezzük fáradtnak magunkat. Érdekérvényesítő képességünk javul, problémamegoldási technikáink gyarapodnak. Ezeket az előnyöket a mindennapi élet egyéb területein is kamatoztatni tudjuk. Többé nem leszünk a „körülmények áldozatai”, hanem saját magunk vesszük kezünkbe döntéseinket!

A munkahelyi vezetés szempontjából számos előny származik a tréning kapcsán: a munkavállalók elégedettsége növekszik, a kommunikáció zavartalanabbá válik, a munkateljesítmény mennyiségileg és minőségileg is javul, az íratlan szabályok betartása nem okoz többé nehézséget. A táppénzes napok számának csökkenésével, a munkaidő-kiesések megszűnésével jelentős költségmegtakarítás érhető el.

Energiaegyensúly tréning

Fogadalmak, elhatározások: „Mától soha többet...” „Holnaptól rendszeresen...” Ugye, ismerős? Táplálkozás, testedzés. Két egyszerű szó, mely mégis annyi kudarcot rejt, hogy végül elmegy a kedvünk bármilyen változtatástól. Pedig jó lenne kifulladás nélkül felérni az emeletre, s munkaidő után érezni még némi életerőt egy kis aktív kikapcsolódásra.

Az OEFI által szervezett 8 alkalomból álló tréning célja, hogy a résztvevő munkahelyi csapat megismerje a kalóriabevitel- és leadás egyensúlyának jelentőségét, amely nélkül az egészséges életmód nem képzelhető el.

A program során mindenki egyénileg is tanácsot kap a táplálkozásra és a mindennapokba illeszthető testedzés-formákra vonatkozóan. Cél, hogy a képességeknek, a fizikai állapotnak megfelelően mindenki kialakítsa a számára legoptimálisabb edzőmódokat.

A csoport a trénerok segítségével kiválasztja azt a sportot, melyet kevés idő- és anyagi ráfordítással megvalósíthat a munkaidő után.

Különösen az ülőmunkát végzők, a monitor előtt dolgozók számára fontos, hogy időről időre néhány perces átmozgató gyakorlatot iktassanak be a mindennapokba. A tréningen erre

vonatkozó példákat is megismernek a résztvevők, különösen az ülő- és gerinctornára kapnak jól használható ötleteket.

A rendszeres testedzés az életmódváltó törekvések fontos része, és itt is igaz, hogy „egyedül nem megy” – közösségben sokkal hatékonyabb a megvalósítás. A csoporttagok motivációja erősebb, hiszen hasonló problémákkal küzdenek azonos cél érdekében. A trénerek közreműködése hozzájárul, hogy az egyéni törekvések és a csapat igényei megvalósítható munkahelyi programokon keresztül érvényesüljenek.

Dohányzásról való leszokást segítő tréning

Szűnni nem akaró köhögési rohamok, sárgult fogak és ujjak, családtagok és barátok meggyőző szavai... Elég motiváció ez a cigarettától való szabadulásra? A tapasztalatok szerint sajnos kevés. Mivel a dohányzó ember is élete jelentős hányadát munkahelyén tölti, a vállalati csoportos tréning nagy eséllyel vezet a „függetlenség” felé. A 8 alkalmas programon a tréner a résztvevők motivációját erősíti a leszokáshoz és a tartós füstmentesség eléréséhez. A csapattagok fejlesztik a problémamegoldó készségeket és az önkontroll stratégiákat a dohányzást kiváltó helyzetekkel, ingerekkel való megküzdés érdekében. A személyes vélemények, tapasztalatok megosztása éppúgy része a tréningnek mint a felkészülés a cigarettától való végleges lemondásra és az ezt követő időszak minél problémamentesebb átvészelésére. A tréningen a dohányzás elhagyása utáni általános életmódváltozás lehetőségeit is megbeszéljük. Közhely bár, de ez esetben igaz: egyedül nem megy. Sorstársakkal, kollégákkal együtt, képzett szakember segítségével azonban a füstölő munkatársak könnyebben célt érnek. Tapasztalatok szerint a tréningen résztvevők 70%-a sikeresen megszabadul szenvedélyétől. A „végre kapok levegőt” érzése és az önbecsülés pedig mindenképpen megéri a befektetett energiát.

A programok mellett, hogy fontos pillérei az életmódváltó törekvéseknek, a munkatársi kapcsolatok megszilárdításához is hozzájárulnak. Hiszen hajlamosak vagyunk azt hinni, csak nekünk kell megannyi problémával megküzdeni, s most fény derülhet rá, mennyi kolléga jár hasonló cipőben. Közös célok, működő megoldások... Elkezdhetjük?

A tréningekkel kapcsolatban érdeklődhet:

Lórik Eszter:

Tel.: 428-8239

E-mail: lorik.eszter@oeffi.antsz.hu

Jenei Laura

Tel.: 428-8249

E-mail.: jenei.laura@oeffi.antsz.hu