



**WORKPLACE  
WELLNESS**

# REINTEGRÁCIÓ ÉS FEJLESZTÉS

## SZERVEZETI ÉS EGYÉNI MEGOLDÁSOK A PANDÉMIÁS KRÍZIS UTÁN

- A **WORKPLACE WELLNESS** A PANDÉMIÁS KRÍZIST KÖVETŐ SIKERES REINTEGRÁCIÓ HATÉKONY ESZKÖZE!
- TEREPTSÉN EGY VONZÓ, EMBERKÖZPONTÚ MUNKAHELYET!
- SEGÍTSE ÖN IS ALKALMAZOTTAI MUNKAHELYRE VALÓ VISSZATÉRÉSÉT!

## MUNKAHELYI REINTEGRÁCIÓS PROGRAM

### CSOPORTOS TRÉNINGEK

A munkavállalók egészségét szem előtt tartó vállalati kultúra érzékelhetően pozitív hatást gyakorol a munkavállalók közötti interperszonális kapcsolatokra, illetve a munkahelyi légkörre. A pandémiás krízist követő reintegrációs folyamat egyéni szintű kihívásait a mentális- és fizikai téren egyaránt kiegyensúlyozott munkavállaló könnyebben kezeli. A rendszeres testmozgás keretét biztosít az otthon végzett munkának, egyben segíti a munkavállaló munkahelyi visszailleszkedését is.

### ELŐADÁSOK

#### Táplálkozás

- A tápanyagok fajtái: mit eszünk valójában? A tápanyagok szerepe, hasznosulása a szervezetben. Mikor és milyen forrásból nyeri testünk a működéséhez szükséges energiát?
- Hogyan étkezzünk valóban egészségesen? Az egészséges táplálkozás legfontosabb irányelvei, a megfelelő otthoni és munkahelyi étrend kialakításának kérdései.
- A sport és az aktív mozgás szerepe az emberi szervezet egészséges működésének fenntartásában. Sport és étkezés: mikor, mennyit, hogyan?

#### Mozgás: megoldások az irodában és az irodán kívül

- Az emberi test mozgató szervrendszere, az ízületek, és a gerinc. A természetes testtartás.
- A leggyakrabban kialakuló mozgásszervi betegségek, ezek okai. Megelőzés, a stretching alapjai, otthoni és irodai megoldások.
- Kezdés és újratekintés: hogyan adhat keretet a rendszeres testmozgás az otthon végzett munkának, és hogyan segítheti a munkahelyi visszailleszkedést?

### GYAKORLATI OKTATÁS

- AZ SMR /self-myofascial release/ henger helyes használata, a hengerezés alapjai. Gyakorlati oktatás a teljes test hengerezésének tekintetében.
- Mindennapi megoldások az irodában: egyszerű ülő-és álló nyújtó gyakorlatok bemutatása.

## MUNKAHELYI REINTEGRÁCIÓS PROGRAM

### EGYÉNI TANÁCSADÁS

A pandémiás krízis kapcsán folytatott munkahelyi reintegráció során felmerülhet a sport-, életmód-, és táplálkozás tanácsadás szükségessége is, hiszen a karanténhelyzetből adódó új típusú kihívások gyakran fizikális téren is jelentősen megviselik a munkavállalókat. A személyi tanácsadás keretében egyénspecifikus megoldásokat kínálunk, melyek elősegítik az optimális fizikai állapot elérését.

### A TANÁCSADÓ FOLYAMAT

- Az egyén támogatása annak megértésében, milyen folyamatok mehetnek végbe testünkben a karantén során, hogyan alkalmazzuk ezekhez.
- A legszükségesebb táplálkozás- és életmódbeli változtatások ismertetése a radikálisan lecsökkent mozgáster okozta problémák kiküszöbölésére.
- Az egyén adottságainak, aktuális fizikai állapotának és céljainak figyelembevételével a számára legmegfelelőbb mozgásformák ismertetése, kitérve a különböző fitness-irányzatok előnyeire - és esetleges hátrányaira.
- Megoldások a rendszeres otthoni edzéshez, irodai megoldások ajánlása.

ÖRÖMMEL ÁLLUNK ÖN ÉS CÉGE RENDELKEZÉSÉRE!  
ÁRAJÁNLATÉRT ÉS TOVÁBBI TÁJÉKOZTATÁSÉRT  
ÉRDEKLŐDJÖN AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEN!