

ZDROWY i szczęśliwy PRACOWNIK, to zadowolony PRACODAWCA

Nie od dziś wiadomo, że kapitał ludzki jest najważniejszy w każdej szanującej się firmie. Miejmy zatem na uwadze, że dbając o dobre samopoczucie swoje i pracowników, dbamy również o własne interesy. Niedyspozycja, bądź absencja chorobowa (zwłaszcza podczas wakacji), może zdezorganizować pracę firmy, a nawet przynieść wymierne straty finansowe związane z zatrudnieniem kogoś na zastępstwo lub zapłatą za nadgodziny. Coraz więcej szefów firm docenia więc nie tylko wiedzę pracownika i jego umiejętności, ale i to, że jest zdrowy. Pamiętajmy zatem - profilaktyka jest lepsza i tańsza od leczenia!

Człowiek aktywny fizycznie, który zdrowo się odżywia, ma również pozytywne nastawienie do świata, większy zapał i więcej energii do wielogodzinnej pracy umysłowej. Jest bardziej zrelaksowany i jednocześnie zdeterminowany do osiągnięcia coraz lepszych wyników na różnych płaszczyznach życia - zarówno osobistego jak i zawodowego. Ma większą motywację do działania, potrafi zdefiniować cel do którego dąży, w sposób klarowny nazwać popełniane błędy i skutecznie je eliminować.

Choć cieszy to, że coraz więcej ludzi żyje świadomie, rzeczywistość wciąż nie jest kolorowa - według statystyk ponad 80% pracowników odżywia się nieracjonalnie, 2/3 z nich skarży się na chroniczne zmęczenie, bóle głowy, żołądka, zaburzenia gastryczne, jelitowe i krążeniowe. Po pracy większość wybiera niestety wygodną kanapę i telewizor, zamiast aktywnego wypoczynku. Czas to zmienić! Wielkopolski Klaster Medyczny działający przy Wielkopolskim Klubie Kapitału, podjął inicjatywę uświadamiania zagrożeń, jakie mogą zaskoczyć ludzi niedbających o swoje zdrowie oraz promocji profilaktyki zdrowotnej, aktywnego spędzania wolnego czasu i zdrowego odżywiania. W 2018 roku zorganizujemy cykl wykładów, prezentacji i zajęć praktycznych, które będą prowadzone przez doświadczonych osoby ze świata fizjoterapii, medycyny naturalnej, dietetyki i sportu.

Nie twierdzimy, że podczas wykładów rozwiążemy wszystkie problemy, że wyleczymy z groźnych chorób, że zażegnamy ludzki ból, lęk, stres i negatywne emocje. Nie oczekujemy, że po wykładach wszyscy wykupią karnet na siłownię, czy basen, zapiszą się na maraton i nie będą jeść słodczy... Możemy jednak obiecać, że dołożymy wszelkich starań, aby pokazać uczestnikom, że w sposób naturalny mogą zmienić rzeczywistość i swoje złe nawyki... że życie może być piękne, jeśli tylko sami o nie zadamy,

uświadamiając sobie co możemy zyskać, co stracić. Udowodnimy, że przechodząc pewien proces systematycznej pracy nad sobą można uzyskać zaskakujące rezultaty.

Wykładowcami nie będą ludzie „przypadkowi”. Będą to osoby z obszerną wiedzą teoretyczną i ogromnym bagażem własnych doświadczeń zdobytych podczas wielu lat pracy. Podczas swoich prezentacji, odwołają się do wyników przeprowadzonych badań naukowych, eksperymentów, realnych przypadków i wielu przykładów z codziennego życia osób, którym udało się zmienić swoje życie na lepsze, w różnych jego obszarach.

Niezależnie od tego, jakie będą oczekiwania poszczególnych osób, które przyjdą na wykłady pokażemy, że warto poświęcić sobie kilka chwil i nie będzie to czas stracony. Bywa tak, że jedno usłyszane zdanie może pobudzić do refleksji i przewrócić dotychczasowe życie „do góry nogami”. Ważna jest samoświadomość, która jest wartością samą w sobie.

Drodzy Przedsiębiorcy, zmotywujcie swoich pracowników, zachęćcie do uczestnictwa w „Zdrowych Środach”, a oni przyspieszą rozwój Waszej Firmy!

Renata Gołaszewska ATAO, Członek WKK.

PS. Jesteśmy otwarci na propozycje tematów spotkań i rekomendacje ciekawych osób, które mogą się podzielić swoją wiedzą. ■

