

#SPORT EN GEZONDHEID

✓ BESPAAR MET DE KMO-ORTEFEUILLE

FIT@YOURDESK

EEN STRESSLOZE ZITHOUDING AAN UW BUREAU

I.S.M. 

OMSCHRIJVING

Introductie

Gezondheidsproblemen en stress behoren tot de top 5 oorzaken van een langdurig ziekteverzuim.

Mensen die een bureaujob uitoefenen zitten het grootste deel van de dag. Dit vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei klachten van het bewegingsapparaat. Om stil en geconcentreerd op hun stoel te blijven zitten gebruiken de medewerkers voortdurend dezelfde spieren.

Omschrijving

De meest voorkomende klachten van mensen die een bureaujob doen zijn:

- rugklachten
- ademhalingsziekten
- carpaletunnelsyndroom
- tendinitis van de bovenste ledematen

Voorkomen is dus de boodschap, gezien de kosten voor absentisme hoog kunnen oplopen.

- de directe kost (het gewaarborgd loon)
- de indirecte kost (kan twee tot driemaal hoger) zijn dan de directe kost. (We denken hier aan het aanwerven van een vervangend personeelslid, het opleiden van deze persoon, productiviteitsverlies, ... Verhoogde werkdruk bij de directe collega's).

Recent cijfermateriaal toont aan dat de mate waarin werknemers spanningsklachten rapporteren met 21% is gestegen tussen 2005 en 2011, deze cijfers gelden voor jong en oud. Uit deze cijfers kunnen we opmaken dat de het behandelen van de toenemende stress bij jong en oud heel belangrijk wordt in een goed absentismebeleid.

Wat is het voordeel voor uw bedrijf:

- Verminderen van ziekteverzuim
- Uw medewerkers kunnen zich beter concentreren
- Uw medewerkers zijn fitter en energiever

Wat is het voordeel voor de medewerker:

- Stress neemt af in het lichaam waardoor fysieke klachten en pijn verminderen
- Betere energie doorstroming in het lichaam, men voelt zich gelukkiger en gezonder
- Verhoogd energiepeil, vitaliteit en veerkracht
- Slaapcomfort verhoogt

Voor wie is deze opleiding bestemd?

De opleiding richt zich tot personen die een zittend beroep uitoefenen en die actief willen werken aan preventie van rugklachten.

Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

PROGRAMMA

Tijdens de workshop (3 uur) "FIT@YOURDESK" leren de deelnemers hoe ze via eenvoudige Yoga-oefeningen hun lichaam fit en gezond kunnen houden.

In deze workshop worden 5 eenvoudige, effectieve bewegingen (Lu Jong) aangeleerd die zich specifiek richten op de probleemzones. Daarnaast wordt er een oogbeweging aangeleerd die de spanning wegneemt veroorzaakt door beeldschermwerk.

Op het einde van deze workshop bent u in staat om zelfstandig de oefeningen uit te voeren. Er worden tips gegeven, hoe en wanneer je deze oefeningen kan inplannen.

Het dagelijks uitvoeren van een deze bewegingen neemt slechts 12 min in beslag.

DOCENT

Mevr. Maaïke Decock, zaakvoerster Tarayogini