

WELLNESS NI PROSTOR

WELLNESS JE OBČUTEK!

Mednarodna zdravstvena organizacija (WHO) dobro počutje in mentalno zdravje opredeljuje kot stanje, v katerem **posameznik razvija svoje sposobnosti**, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva k skupnosti. Pogosto to opisujemo tudi s pojmom wellness.



Dunn, ustanovitelj wellnessa, je verjel, da obstaja zelo močna povezava med telesom, mislijo in duhom. Če te parametre povežemo in uravnotežimo med seboj, lahko pridemo do, po njegovem, »nebolezenskega stanja«. Wellness je skoval iz dveh besed **wellbeing in fitness**. Danes ga širše lahko razumemo tudi kot individualni življenjski slog.

Z Zinka Kosec, strokovnjakinjo na področju wellnessa in pionirko na področju korporativnega wellnessa pri nas, smo se pogovarjali o dobrem počutju na delovnem mestu, saj v svetu o tej obliki wellnessa govorijo že dolgo.

Delovno mesto je pravzaprav vaš drugi dom

Korporativni wellness je ideologija, ki dobro počutje oziroma t.i. wellbeing prenaša v delovno okolje. Mnogo mednarodnih raziskav je dokazalo, da dobro počutje na delovnem mestu pomeni manj apsetizma, fluktuacije, napak pri delu in tako povečuje produktivnost. V raziskavah so bili tudi jasno zaznani napredki na področju kreativnosti posameznikov, timskega duha, občutka zadovoljstva v organizaciji in posledično pripadnosti le-tej.

Dejstvo je, da velik del svojega budnega

časa danes posameznik preživi v delovnem okolju, kjer so pričakovanja vsak dan večja. Vsak, ki želi dobro delati katerokoli delo, mora skrbeti za lastno dobro počutje na delovnem mestu, saj je to osnova zanj.

Osnovna področja, ki jih moramo obvladovati za vzpostavitev in ohranjanje dobrega počutja so: fizično, mentalno, duhovno, socialno in čustveno. Navadno nas zadržuje tisto področje, ki je najbolj šibko.

Tegobe se lahko kažejo tako na psihičnem (pogosteje v začetni fazi) kot fizičnem področju. Ker so se tako psihične kot fizične obremenitve na

zaposlene, še zlasti v času recesije, stopnjevale, je bil nujen ukrep, da se zaščiti zdravje delavcev.

Leta 2011 so tako posegli na področje varnosti in zdravja pri delu na takšen način, da so bile določene pravice in obveznosti tako delodajalca kot delavca, v zvezi z varnim in zdravim delom, dodatno definirane. Danes mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti sredstva in možnost spremljanja izvajanje le-tega.

Promocija zdravja na delovnem mestu v praksi predstavlja skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja ter dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. Naša sogovornica priporoča vsem zaposlenim, da se pogovorijo s svojim delodajalcem, kako in kdaj lahko to tudi udejanjijo. "Pomembno se mi zdi, da je časa, ki ga posameznik nameni za lastno dobro počutje, čim več," dodaja.

Obenem se moramo nujno vsi zavedati, da mora biti dobro počutje v sinergiji z delom. Ko bomo začeli ločevati delo in dobro počutje, smo pogoreli na celi črti, pravi Kosceva. "V vsakem našem izdelku se bo to čutilo, v storitvi še toliko bolj," zaključuje.

Ljudje se vse bolj zavedajo "energij izdelkov"

Danes je splošna populacija vedno bolj ozaveščena in začuti, kadar so izdelki in storitve proizvedeni s "slabo energijo", torej s slabim počutjem posameznika. Ozaveščen posameznik v svoji bližini ne želi takšnih izdelkov, storitev, kaj šele ljudi, saj razume, da lahko z izpostavljanjem temu tudi on prevzame ta vzorec občutij. Kosceva trdi, da v ozaveščeni družbi taki produkti nimajo kaj iskati na trgu, oziroma slej ko prej ne bodo več imeli potrošnikov. Taki izdelki bodo takrat

prepoznani kot "nepotrebna šara".

Nobena ozaveščena ženska se ne želi namazati s kremo, ki jo je izdelal žalosten, jezen ali malomaren kozmetik, da ne govorimo o delovnih pogojih in raznih hierarhičnih pritiskih znotraj organizacije. Zagotovo želimo, da je produkt, ki ga nanese na telo in ga le to vpije, narejeno v sproščnem vzdušju, s skrbnostjo in z ljubeznijo. Takrat se bomo počutili kot pomemben posameznik družbe, sprejeti, dovolj dobri sebi in bomo lahko z zaupanjem zrlji v svet.

Še bolj pomembno je to pri hrani, saj jo zaužijemo, telo jo absorbira in tako gre v vsako celico našega telesa, postane del nas. "Ali želite v telo vnesti jezo na šefa, ki jo je kuhar "vmešal" v kosilo? Zato je pomembno počutje posameznika na delovnem mestu," opozarja naša sogovornica.

Po njenih besedah se moramo zavedati tudi širših dimenzij našega delovanja. To, kar vsak dan dajemo iz naših podjetij na trg kot naše produkte in storitve, oblikuje počutje posameznikov in posledično družbo v kateri živimo. "S tem prenašamo vibracije na soseda, učiteljico, ki uči našega otroka, zobozdravnika, ki nas bo jutri reševal zobobola in peka, ki nam bo spekel kruh. Vprašajte se, kakšen kruh želite jesti jutri. Potrudite se po svojih najboljših močeh, da to idejo prenesete naprej, do sodelavca, prijatelja, znanca ... najbolje pa šefa!" zaključuje Kosceva.

Kako dobro počutje pripeljati na delovno mesto?

Zinka Kosec predlaga, da se najprej vprašate, kje in kdaj se dobro počutite. Zaprete oči in začutite ta občutek. Nato nekajkrat globoko vdihnete in skušate ta občutek še ojačati. Potem pa se zamislite, da ste s tem občutkom na svojem delovnem mestu in delate. Začutite s kakšnim zagonom delate,

kako lahko je vse, koliko veselja vam prinese... ob tem pa še vedno opravljate svoje delo. "Vidite torej, občutki, ki jih povezuje s svojim delom, so plod vaše percepcije o delu. In to lahko spremenite. Ko naslednjič zares pridete na delovno mesto, se spomnite teh občutij in si jih z globokimi vdihmi priključite v občutje. To lahko ponovite tudi večkrat čez dan, če vam ta občutek mine ali ga zmoti kaj iz okolja. V začetku boste morali večkrat ponoviti to vzbujanje občutij, kasneje pa bodo postala del vašega dela," trdi Kosceva.

Če boste na pravi poti, se bo to videlo

Šef bi rekel, da učinkovito delujete v delovnem okolju, vzpodbujate sodelavce, premagujete svoje meje in kreativno razmišljate o razvoju področja lastnega dela. Posledično se bi vi počutili dovolj močne, saj obvladujete lastni položaj, kar vam vliva samozavest. Vse to pa bi pripeljalo do tega, da bi vas označili za stabilno osebo, na katero se nadrejeni in organizacija lahko zaneseta.

V resnici ste samo nekdo, ki mu je resnično mar za to, kar delate. Za sodelavca, ki sedi poleg vas, za list papirja, ki ga primete v roko. Vidi se, da hodite konkretno, zvravnano, zamišljeno, skoraj v polsnu, a vendar ste sigurni v vsakem koraku, ki ga naredite, saj veste, da je točno tako prav. "Da, globoko v sebi veste, da bodo kupci kupili vaše izdelke in to tisti pravi, ki vas cenijo in čutijo ... in to jim je prijetno," je s pozitivno noto zaključila Zinka Kosec.



ZINKA KOSEC, spec.
www.uporabno.si