



Wellness-Aktivitäten, um gesund zu bleiben

Der Arbeitsplatz ist für jeden Mitarbeiter wie ein zweites Zuhause. Die Erstellung eines Wellness-Programms vor Ort ist wichtig, da der Großteil der Zeit eines Mitarbeiters am Arbeitsplatz verbracht wird. Statistiken des Zentrums für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten zeigen, dass ein gesunder Mensch durchschnittlich drei Tage pro Jahr versäumt, während ein übergewichtiger oder fettleibiger Mensch fünf Tage versäumt. Nicht zu vergessen die Produktivität der Mitarbeiter und die Kosten für das Unternehmen. Dies ist genau der Grund, warum viele Unternehmen Wege beschreiten, um ihre Belegschaft zu versorgen. Dies ist auch eine Möglichkeit, Talente anzuziehen, Bindungen zwischen den Mitarbeitern herzustellen und …



Der Arbeitsplatz ist für jeden Mitarbeiter wie ein zweites Zuhause. Die Erstellung eines Wellness-Programms vor Ort ist wichtig, da der Großteil der Zeit eines Mitarbeiters am

Arbeitsplatz verbracht wird. Statistiken des Zentrums für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten zeigen, dass ein gesunder Mensch durchschnittlich drei Tage pro Jahr versäumt, während ein übergewichtiger oder fettleibiger Mensch fünf Tage versäumt. Nicht zu vergessen die Produktivität der Mitarbeiter und die Kosten für das Unternehmen. Dies ist genau der Grund, warum viele Unternehmen Wege beschreiten, um ihre Belegschaft zu versorgen. Dies ist auch eine Möglichkeit, Talente anzuziehen, Bindungen zwischen den Mitarbeitern herzustellen und die Fluktuation der Mitarbeiter zu verringern.

Gute Gesundheit beginnt mit gutem Essen. Und was gibt es Schöneres, als den Mitarbeitern in der Cafeteria am Arbeitsplatz gesunde Menüoptionen anzubieten. Es ist erwiesen, dass Zeitknappheit den Mitarbeiter häufig dazu zwingt, die verfügbaren Optionen zu essen, und dass sich dies normalerweise als Optionen aus der Cafeteria herausstellt. Ein firmeninternes Unternehmensmenü, das es den Mitarbeitern ermöglicht, gesunde Lebensmittel zu wählen und nicht auf Junk-Eating zurückzugreifen, ist ein idealer Mehrwert. Da viele Unternehmensprofile Reisen erfordern und die Mitarbeiter darüber informieren, welche Art von Lebensmittelauswahl sie unterwegs treffen müssen, kann das Lesen des Etiketts ihnen immens helfen.

Den Mitarbeitern das Verständnis für eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu vermitteln, ist eine clevere Möglichkeit, ihnen zu helfen, achtsam zu essen. Ernährungsberatungen, Camps zur Aufklärung der Mitarbeiter über die verschiedenen Gesundheitsaspekte wie Portionsgrößen, essentielle Nährstoffe, Bewertung der Körperzusammensetzung, Workshops zur Erörterung der Anliegen der Mitarbeiter und Gesundheitsbewertungen würden ein Bewusstsein innerhalb der Organisation schaffen. Gesundheitsupdates durch verschiedene Newsletter oder Online-Updates können auch eine unterhaltsame Möglichkeit sein, sie zu informieren. Das Auslagern von Ernährungsexperten zur Gestaltung einer Diät unter Berücksichtigung von Vorlieben, Abneigungen, Allergien,

Lebensstil, wirtschaftlichem Status, Gesundheitszuständen, Blutparametern, Alter und Geschlecht des Mitarbeiters kann ein Instrument sein, um Mitarbeiter zu motivieren, sich um ihre Gesundheit und Fitness zu kümmern.

Viele unterhaltsame Wellness-Aktivitäten können auch vom Arbeitgeber am Arbeitsplatz durchgeführt werden. Es können regelmäßige medizinische Untersuchungen und vorbeugende Wellness-Screenings durchgeführt werden, um Gesundheitszustände rechtzeitig zu diagnostizieren. Die Förderung von von Arbeitgebern gesponserten Athletenteams ist eine weitere interessante Möglichkeit, Mitarbeiter unter eine Gesundheitsplattform zu bringen. Das Messen der Entfernungen in den Hallen und Gebäuden des Unternehmens, um Gehziele für die Mitarbeiter festzulegen, kann die Mitarbeiter tagsüber aktiver machen. Viele Organisationen entscheiden sich auch für ein Thema für den Monat, z. B. einen Monat ohne Süßigkeiten, einen Monat mit 30 Minuten täglichem Spaziergang, einen Monat mit niedrigem Zuckergehalt oder einen Monat mit Salzbewusstsein, der die Aufregung am Laufen hält.

Fitnessaktivitäten vor Ort wie Yoga, Zumba und Aerobic können ein weiterer Schritt sein. Untersuchungen zeigen, dass Mitarbeiter, denen diese Einrichtungen zur Verfügung stehen, besser mit Stress umgehen können und ihre Arbeitsproduktivität verbessern können. Das Herausfinden der Belohnungen für die Top-Leistungsträger nicht nur für die Arbeitsziele, sondern auch für die Gesundheitsziele kann die Mitarbeiter weiter motivieren, auf ein gesünderes Wesen hinzuarbeiten.

Gelegentliche Fehlzeiten sind unvermeidlich. Aber gewohnheitsmäßige Abwesenheiten können die Arbeitgeber viel kosten und Kompromisse bei der Gesamtproduktivität des Unternehmens eingehen. Welchen besseren Weg gibt es, als Gesundheits- und Wellnessaktivitäten für die Arbeitnehmer einzuführen?

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki