3. Téma – jógyakorlatok

Jógyakorlatok a világban, vállalati well keretek

- Fizikai jóllét programok
- Fizikai egészségvédelmi programok
- Támogató Munkakörnyezet
- Pszichés egészség támogatása fizikai aktivitással
- Közösségfejlesztés sportprogramokkal
- Vezetés és employer branding vezetői bevonódással

Ki mennyivel van többet táppénzen, mint az átlag?

(Serxner, 2001; 34 451 munkavállaló)

- **Mentális problémákkal küzdők** – 150%-kal
- **Hátfájósok** – 140%-kal
- **Munkahelyi stresszel küzdők** – 131%-kal
- **Inaktívak** – 118%-kal
- **Túlsúlyosak** – 116%-kal

"What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?"

Munkahelyi mozgásprogramok hatásai (Tasmania, 2012)

Néhány hónapon belül	1-2 év alatt	3-5 év után
Megnövekedett elköteleződés	Megnövekedett termelékenység, teljesítmény	Szignifikánsan kevesebb munkahelyi sérülés
Jobb munkahelyi morál	Megnövekedett munkaerő-megtartás és vonzás	Szignifikánsan kevesebb betegség, hiányzás
Csapatszellem, közösségformálás	Pozitív imázs	Szignifikánsan kevesebb presenteeism
	Megnövekedett egyéni egészségtudatosság	Növekvő megtérülések a képzések, fejlesztések költségeit tekintve
	Megnövekedett elégedettség	

Munkahelyi mozgásprogramok hatásai (Nana et al 2002)

Cég	Hatás
Union Pacific Railroad	80 százalékkal nagyobb termelékenység, 75 százalékkal jobb koncentráció-képesség
MDS Nordon	Nagyobb termelékenység és megelégedettség
Johnson & Johnson	Pozitív attitűd a munka iránt
NASA	12,5 százalékkal jobb állóképesség, kitartás és döntéshozatali-képességek
Canadian Life Assurance	7 százalékkal nagyobb termelékenység (4 százalékkal nagyobb termelékenység a programban nem résztvevőknél is)
Signature Corporation	8 százalékkal nagyobb termelékenység és kevesebb hiányzás (a nem résztvevőknél csökkent termelékenység)
Worksafe Australia	Termelékenység, hangulat, reakcióidő, kognitív és motorikus képességek javulása

Munkahelyi mozgásprogramok hatásai (Nana et al 2002)

Cég	Hatása a hiányzásra 5 év után
Blackmores Australia	40 százalékkal kevesebb hiányzás
Johnson & Johnson	26 százalékkal kevesebb hiányzás
Mesa Corporation	50 százalékkal kevesebb hiányzás
DuPont Corporation	14 százalékkal kevesebb a táppénzes napok száma
Signature Corporation	Kevesebb hiányzás
UK Household Survey	33-50 százalékkal kevesebb hiányzás
Westpac Bank	29 százalékkal kevesebb hiányzás

Jó példák

- British Gas: **hátfájások miatt hiányoztak** a legtöbbet, 300 résztvevőnek workshopok. A **hátfájások miatti hiányzások 43%-kal csökkentek és résztvevőnként 1660 fontot spóroltak meg** egy év alatt.

- Egy brit szolgáltató cég 75 ezer fontot költött: **életmódtanácsokat, aerobikórákat és relaxációs gyakorlatokat** kaptak a helyszínen. A **fluktuáció 10%-kal csökkent, 464 ezer fontot spóroltak meg egy év alatt** (ERS, 2016).

Jó példák

- Sebészeti kórház Melbourne-ben - 2006 és 2010 között - 1400, 18-74 év közötti munkavállaló

- olyan **munkahelyi kultúra** kialakítása, ahol minden munkavállaló megbecsültnek érzi magát + az egyes munkavállalóknak időt biztosítottak arra, hogy önmagukra koncentráljanak – csoportos testmozgás **„Take a break”-program:**

  egészségnevelést, relaxációs és testtartás-oktatást, ízületi mozgástartományt és lágyrésznyújtásokat, egyensúly- és erősítő gyakorlatok tartalmazott, a hangsúly a közös, csapatban való „értelmes szüneteken” volt.

- biztosítási adatok három év alatt:
  - a **sérülésből adódó költségek 56%-kal** csökkentek;
  - a **kártérítési kárigények száma 46%-kal** csökkent;
  - a **sérülés utáni munkába való visszatérés ideje 68%-kal** csökkent,
  - a **biztosítási díjak 43%-os csökkenése hat év alatt** (Ryan et al., 2018)

Increased early reporting by workers and pro-active response by colleagues and employer leads to improved injury management approach

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

Nemzetközi kutatások – bizonyítékok

- WHO (2017) adatai szerint a vállalati egészségprogram **három év alatt 27 százalékkal csökkenti a hiányzást.**
- A Gallup Intézet kutatásai szerint (Witters-Agrawal, 2015) azon **elégedett munkavállalók, akiknek a jólléti** pontszámai is magasak, **30 százalékkal kisebb valószínűséggel hiányoznak betegség miatt** az elkövetkezendő egy hónapban azokhoz képest, akik bár elkötelezettek, de a jóllétük értékei alacsonyak. **Éves szinten pedig 70 százalékkal kevesebb időt töltenek táppénzen**.

- Health Enhancement Research felmérése szerint a **vezetők 62%-a úgy gondolja, hogy a termelékenységet a munkavállalók hogyléte, egészsége befolyásolja** (Miller, 2015).
- Azon munkavállalók, akik a **közepes vagy magas kockázati csoportba tartoznak étkezés vagy mozgás** tekintetében, **6-12 százalékkal alacsonyabb teljesítményt** nyújtanak, mint alacsony kockázatú társaik (Vaughan-Jones – Barham, 2009).

- **20% csökkenés a lelki jól-lét mért értékeiben 10%-os teljesítménycsökkenéshez vezet** (Vaughan-Jones – Barham, 2009).

- Johnson and Johnson egészségfejlesztési programjai **2000-2010 között 250 millió dollár egészségügyi költséget takarítottak meg a vállalatnak, a megtérülés minden elköltött dollár után 2,71 dollár volt** (Berry et al., 2010).

- Ahol nincs egészségprogram, **4-szer nagyobb valószínűséggel veszítik el a legjobb dolgozóikat** az elkövetkezendő 12 hónapban (Vaughan-Jones – Barham, 2009).

Nemzetközi kutatások – bizonyítékok

Change estimate	Source	Measurement
Absenteeism (% decrease)	PWC 2008 [21][a]	Average 30–40 % reduction, based on 45/55 case studies
Staff turnover (replacement cost)	ABS 2008 [26]	75–150 % salary as replacement cost Industry types: engineering, construction, professional services (e.g.: finance, admin), public service, resources (e.g.: agriculture, mining) retail and entertainment
Staff turnover (% decrease)	PWC 2008 [21]	10–25 % decrease in staff turnover, based on 18/55 case studies. On average this retention range was 20–25 % (from 4 industry categories: finance, utilities, business service, and other)

Nemzetközi kutatások – bizonyítékok

- A **boldog ember 12%-kal hatékonyabb, a boldogtalanok 10%-kal kevésbé termelékenyek**, mint az átlag (Oswald et al, 2014, Marks és Fleming, 1999, Harter, 2000, Oswald et al., 2015).

- Angol kutatás 2004-2011-es adatokon: Az elégedettebb munkavállalók **termelékenysége nagyobb, szolgáltatásuk minősége jobb** (Bryson et al, 2015, Harter and Schmidt, 2000; Harter et al., 2003).

- Ha **boldogabbak a munkavállalók:**
  - 65%-kal csökken a **fluktuáció,**
  - 38%-kal a **hiányzások**, miközben
  - 10%-kal nő az **ügyfelek elégedettsége**, és
  - 21%-kal emelkedik a **produktivitás**.

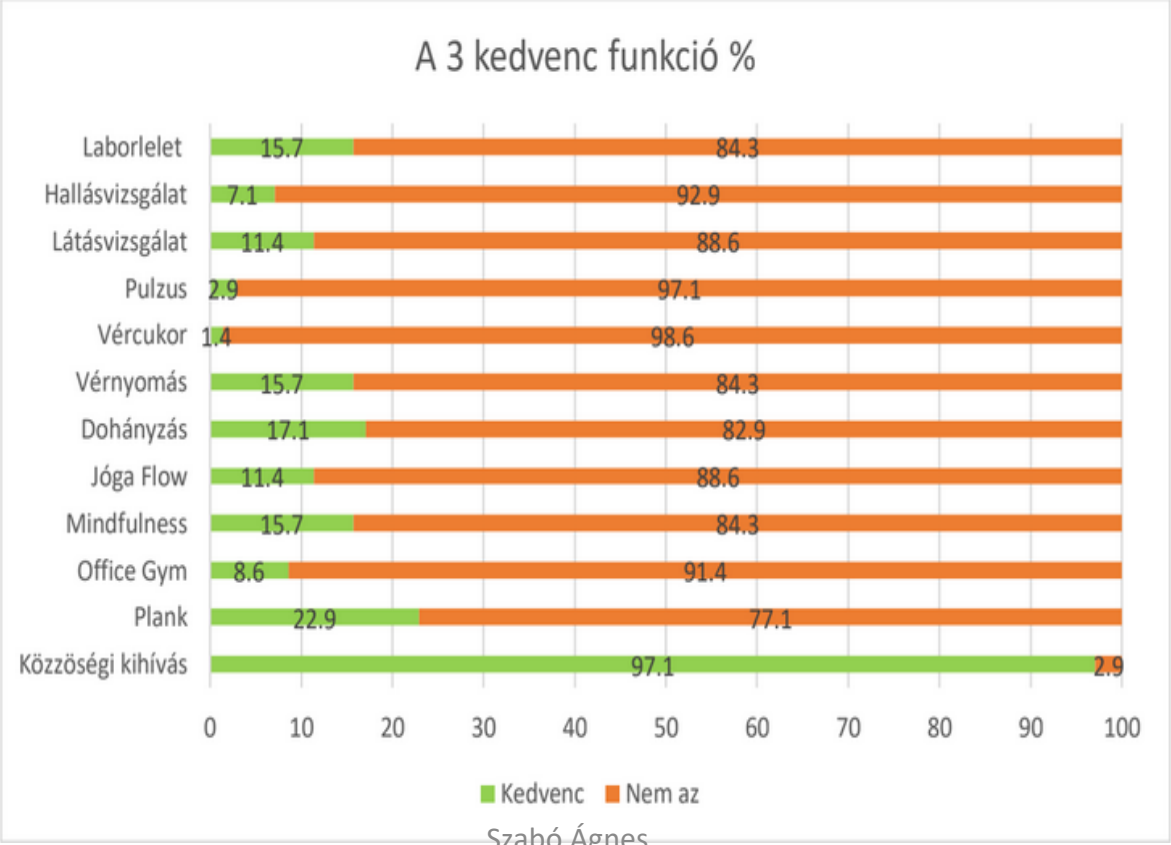
  (Gallup)

- Az a munkavállaló, aki úgy érzékeli, hogy munkaadója törődik az egészségével és a jól-létével,
  - **38%-kal elkötelezettebb** lesz, mint az, aki úgy érzékeli, hogy nem,
  - **28%-kal nagyobb valószínűséggel ajánlja barátainak**, ismerőseinek is a cégét, valamint
  - **18%-kal nagyobb a valószínűsége, hogy extra munkát** vállal.

  (Hackbart et al., 2015).

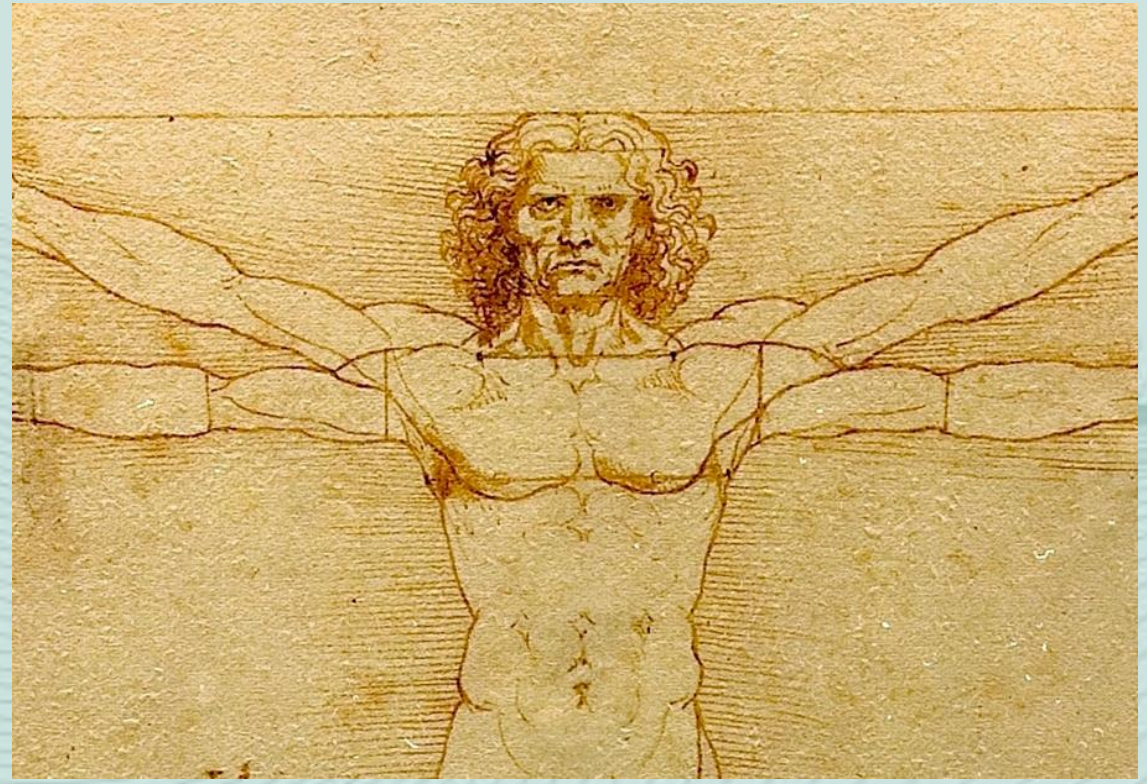
Magyar példa 2. – Fitpuli 2018 és 2020 – digitális egészségfejlesztés

- Közösségi **csapatépítő** játék, **lépésszámmal**
- 100 résztvevő 5-6 fős csapatokban
- **Elégedettség mérés** előtte és utána
- **40 nap** alatt (60 helyett) elérte az 1.csapat a kitűzött célt
- **Életmódváltás,** mozgásfejlesztés **40 embernél**
- Vezetői és munkavállalói **elégedettség nőtt, csapatkohézió, munkaszervezés javult**



Forrás: Fitpuli

Fizikai szükségletek biztosításával tervezett munkakörök, emberi integritást figyelembe vevő munkahelyek és jógyakorlatok

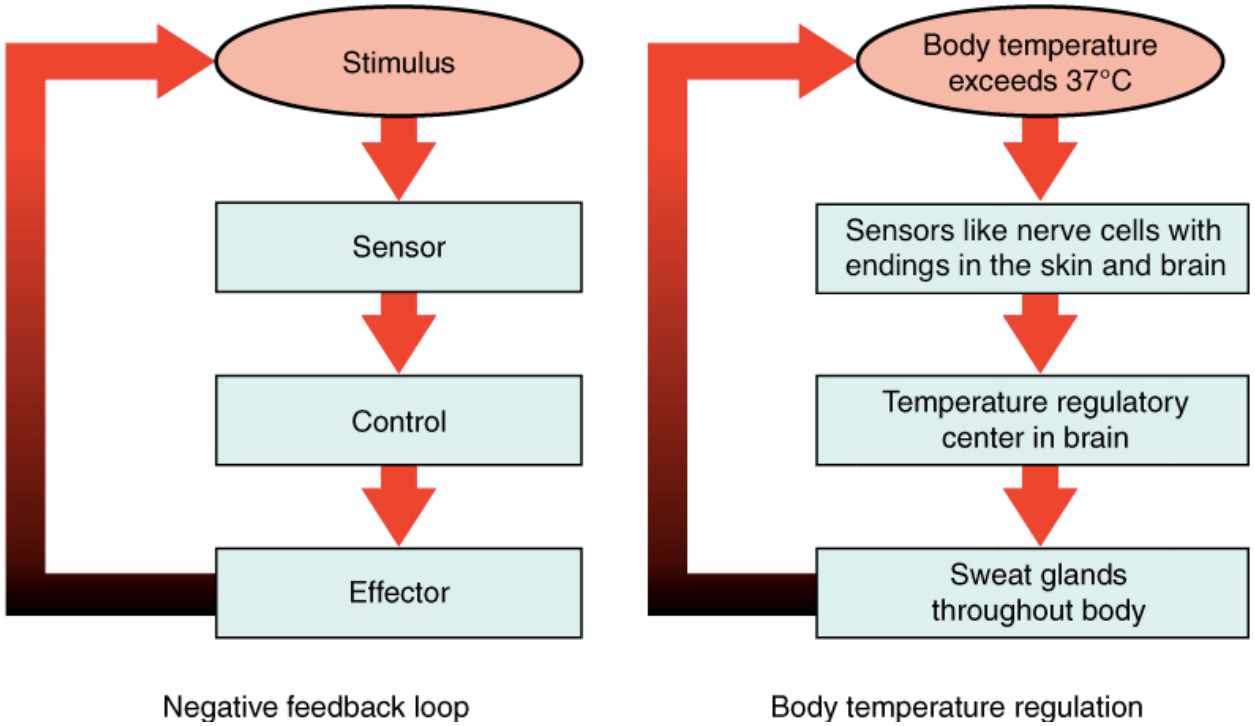


- Hoemosztázis
- Biohacking
- Szervrendszerek:
  - Központi idegrendszer
  - Keringési rendszer
  - Légzőrendszer
  - Immunrendszer
  - Hormonrendszer
  - Mozgató szervrendszer
- Irodai és gyári jógyakorlatok
- Ergonómia

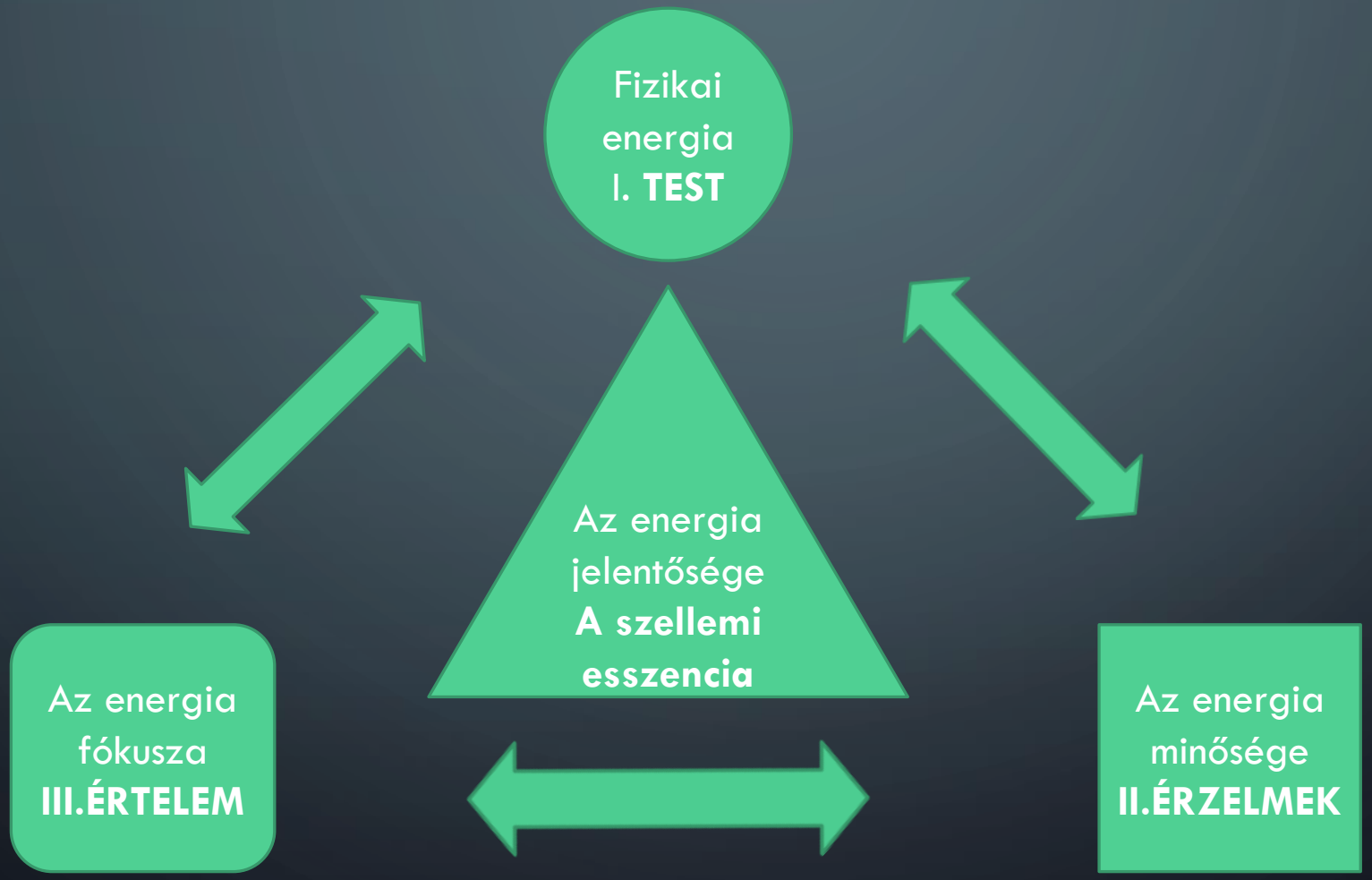
Alulról kezdve építkezünk

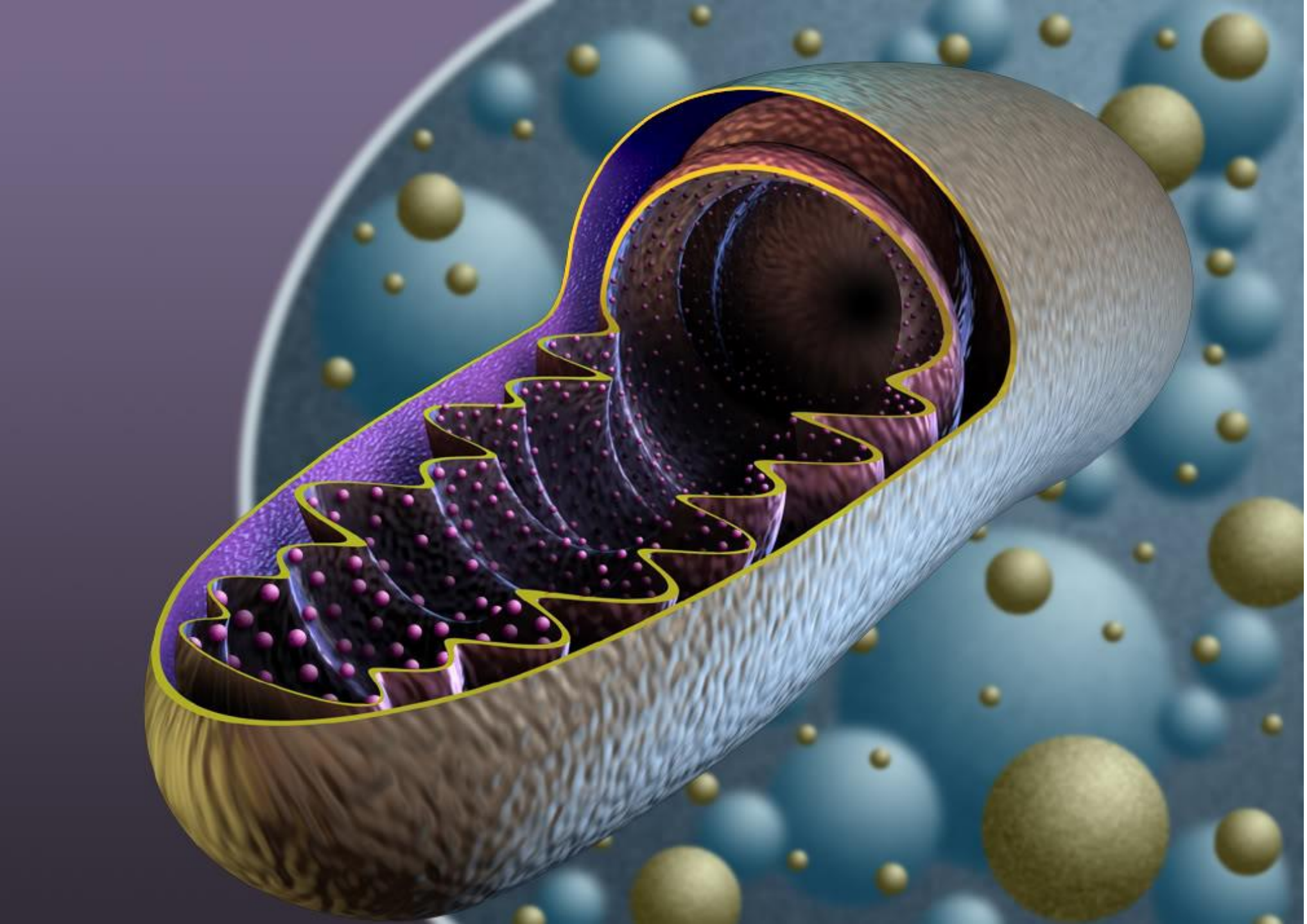
Homeosztázis- az egyensúly fenntartása

- Fiziológia
- Homeosztázis
  - Testhőmérséklet
  - Vércukor
  - Vérnyomás
  - Energia metabolizmus – Az energikus élet alapja
  - Hormonrendszer



ISMERJÜK MEG MIBŐL TÁPLÁLKOZIK AZ EMBER ENERGIÁJA





Biohacking szerint az élet

- **Testünk “atomerőművei”**
- **Sok cukor → mitkondrium alulműködés → gyulladások**
- **Munka közbeni cukoréhség?**

Sejtszintű energia vs. sejtszintű baj?!

ATP&Víz termelés, saját DNS el rendelkezik, számos hatás befolyásolja működését,
Nem megfelelő életmód = túl sok oxidatív stressz, kevés mozgás = gyulladás, működés csökkenés

Te mit teszel a mitokondriumaidért?

Aktív
Munkahelyi Nagykövet

?

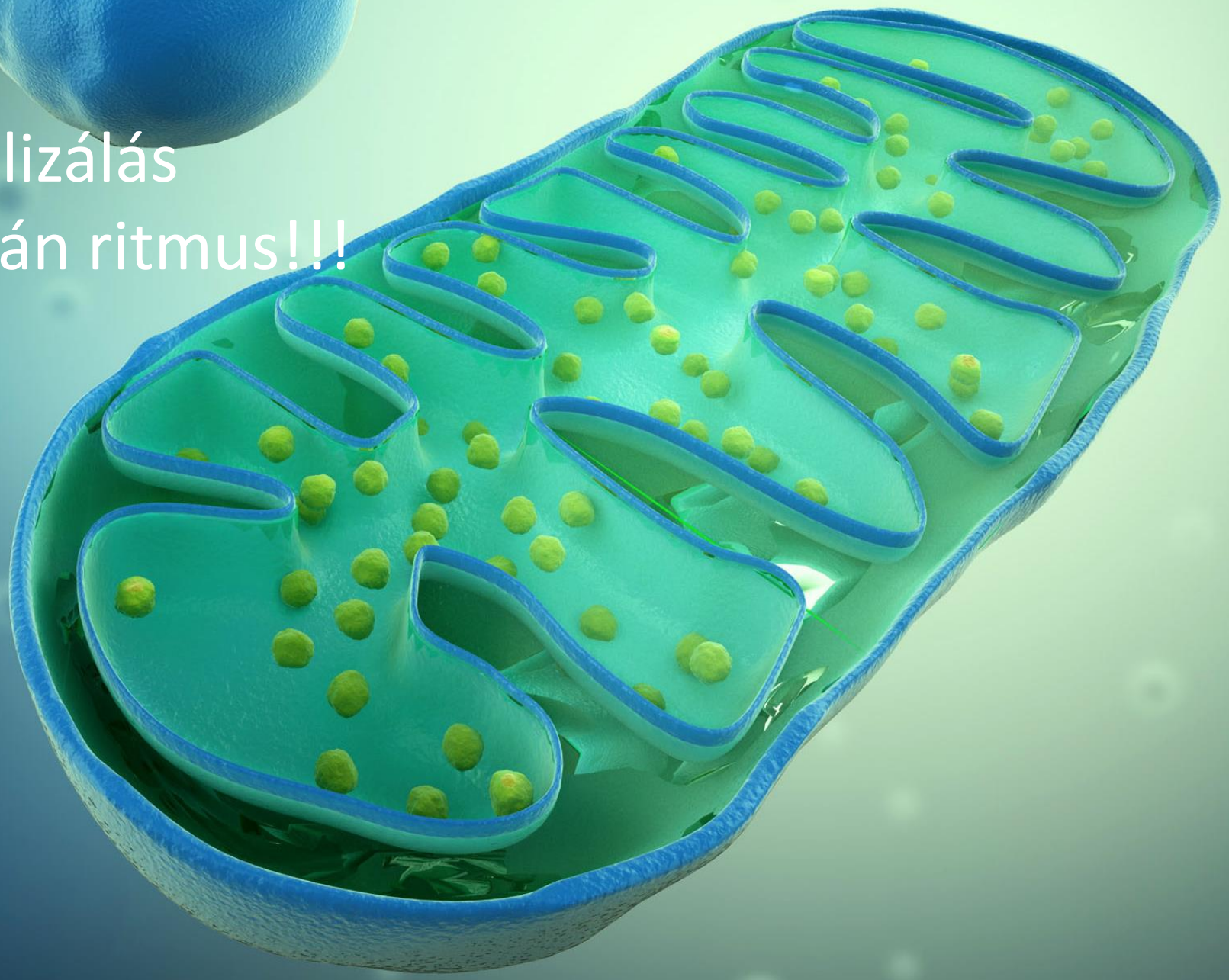
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

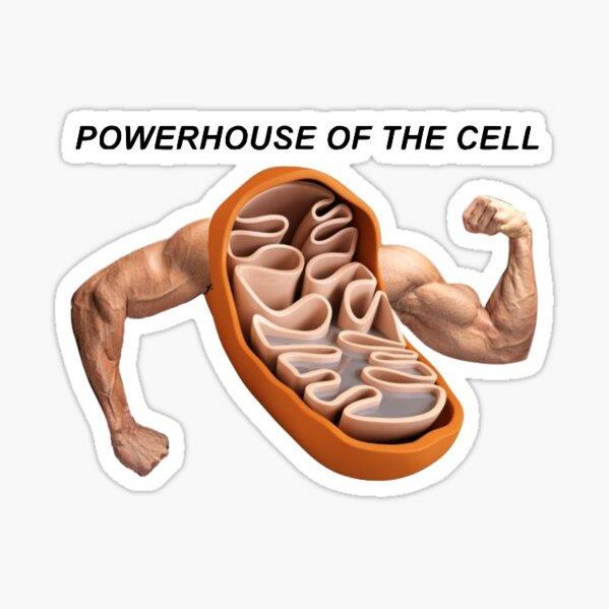
Aktív Magyarország

Energia maximalizálás

1. lépés: Cirkadián ritmus!!!

- Fény
- Hideg
- Ketózis
- Mozgás
- Éhezés
- Légzés
- Alvás



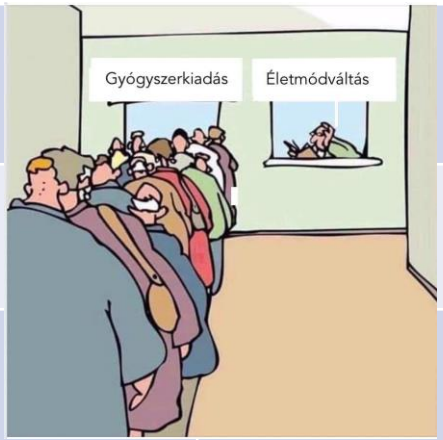

POWERHOUSE OF THE CELL

Az 5 legfontosabb kockázati tényező munkahelyi egészség témában

(Staying@Work research 2015/2016, 1669 munkaadó 34 országból, Willis Towers Watson, 2016)

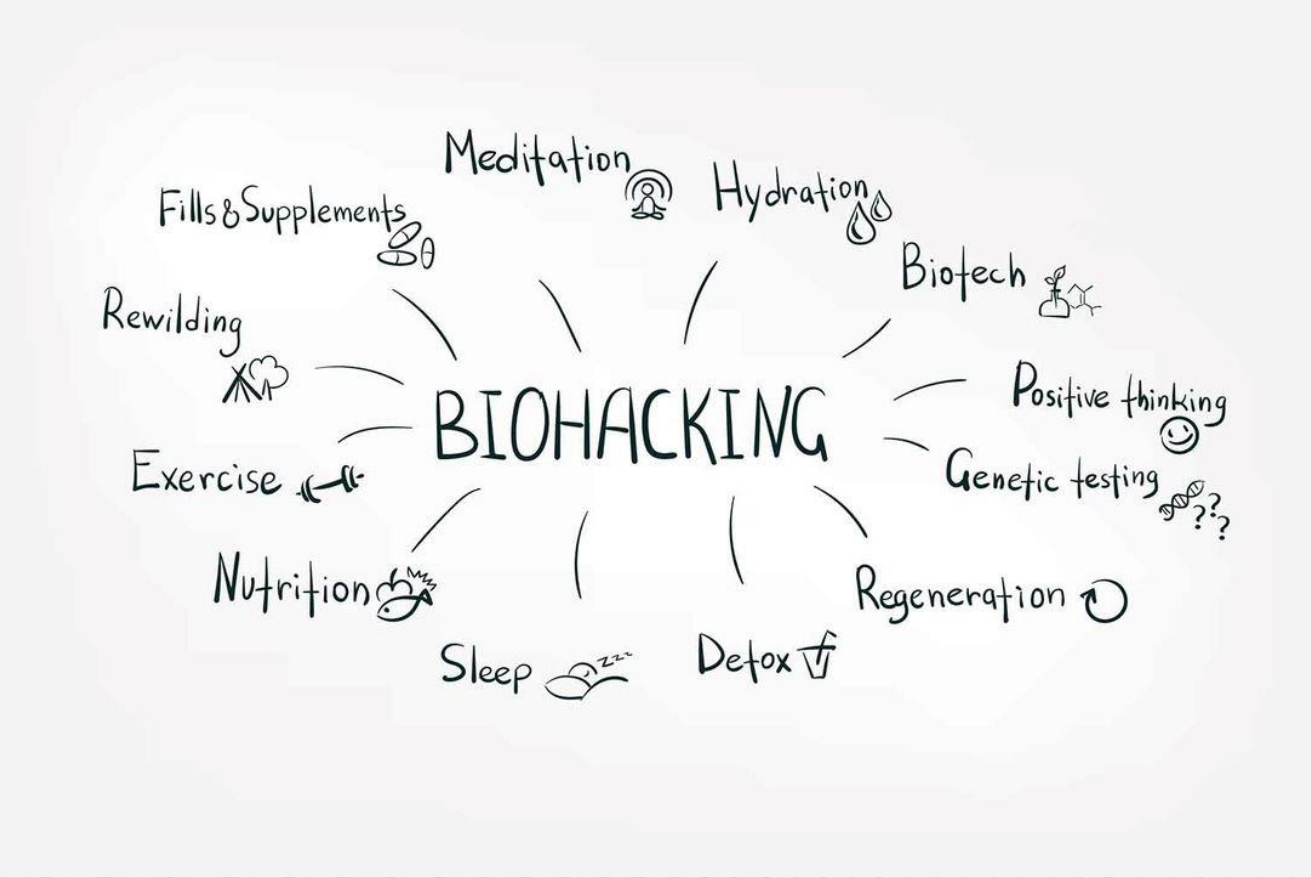
TERMELÉKENYSÉG-GYILKOSOK!!!

Globálisan	Európában
Stressz 64%	Stressz 74%
Fizikai inaktivitás 53%	Fizikai inaktivitás 45%
Túlsúly / Elhízás 45%	Presenteeism 33%
Nem megfelelő táplálkozás 31%	Túlsúly / Elhízás 32%
Kevés alvás 30%	Nem megfelelő táplálkozás 31%



Biohacking alapelvek, példák

- A természet, környezet hat ránk, természeti lények vagyunk!
- Fénykörnyezet - Cirkadián ritmus
  - Pihentető alvás, sötét hálószoba
- Légzés - Hiperventilláció elkerülése
  - Nyugodt légzés. 5-10-es légzőgyakorlat
- Hidegkörnyezet - Gyulladáscsökkentés, regeneráció gyorsítása
  - Hidegfürdő, hidegszauna
- Étkezés - Időben korlátozott, szezonális, nem feldolgozott
  - Nyáron több szénhidrát, télen több zsír és fehérje
- Fizikai aktivitás - Minden nap izzadjunk le egyszer
  - Orrlégzéses séta



Fizikai energiánk hatékonyabban

1. Cirkadián ritmus – saját rendszer – alvás helye
2. Légzés gyakorlatok – nyújtózkodás, felpezsdítés
3. Tiszta vizet a pohárba
4. Kevesebb elektroszmog, kék fény
5. Ehető tápanyagok a hűtőbe, szekrénybe
6. IKÉ
7. Bacikat hívunk segítségül-fermentálás
8. Séta, természetes mozgás a lehető leggyakrabban

VÍZ

- **Test hány százaléka víz?**
- **Betegségnél minek örül a legjobban a test? Mire van szüksége?**
- **Milyen vízre van szükségünk?**
- **Honnan kell bevinnünk az ásványi anyagokat, sókat?**
- **Dehidratáció – el kell kerülni**
- **Külső és belső víz**

Az agy több mint 75%-a víz, és ha a megfelelő folyadék hiányát észleli, víztartalékoló folyamatot hajt végre, miközben hisztamint termel, ezáltal fájdalmat és kimerültséget érzünk. Ez a természetes folyamat lelassít minket, és védelmi célokra tartalékolja a vizet.

Feldolgozzuk

- Zsír és szénhidrát energia szolgáltatók
- Fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok építőkövek
- Növény: fényből, vízből co2 raktározással építi fel magát
- Fény táplálkozásunkat is befolyásolja! Mikor étkezünk? UV-CH egyensúly NYÁR-TÉL
- Mi nem esszenciális „étel”?
- Mérgező környezet – obezogén környezet
- Azért eszünk mert elhízottak vagyunk – zsírsejtek eleszik a tápanyagot
- Inzulin már evés gondolatára aktiválódik

Milyen jógyakorlatokról hallottál?

Aktív
Munkahelyi Nagykövet

?

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

A mozgás természete

Tudtad?

- Csak a mozgásra képes organizmusoknak van agya
- Az agy legfontosabb feladata a mozgáskoordináció
- Földművelésből iroda
- Dopamin, endorfin
- Új idegsejt képződés mozgással (BDNF)
- Legjobb mozgás? Séta, természetes mozgások
- Természetes mozgások: ?
- Cél? Mobilitás, mozgékonyság, erő, állóképesség,
- Megjön rá az étvágy!

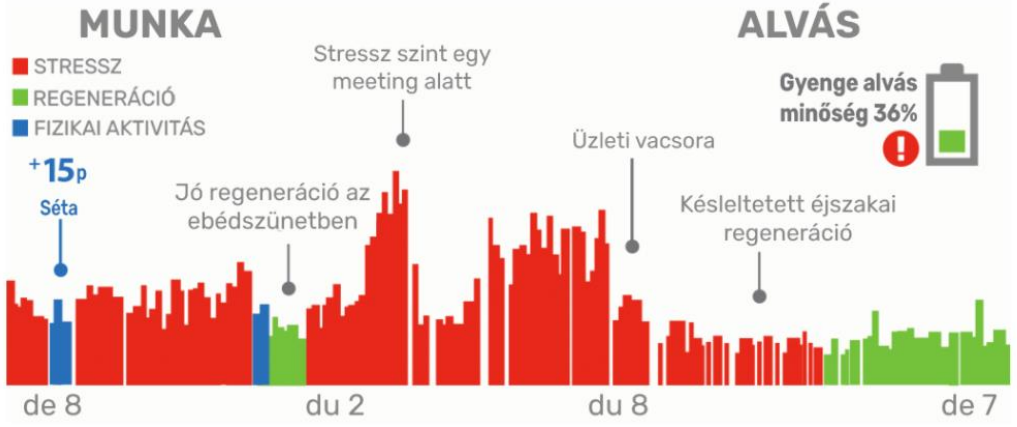
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

- **Természetes mozgások: Séta, futás, talajtorna, egyensúlyozás, ugrás, cipelés, emelés, mászás, dobás elkapás, küzdősport alapok, saját testsúlyos erősítő gyakorlatok, állatjárások**
- **Izomtömeg, erő, robbanékonyság fejlesztésére saját testsúlyos gyakorlatok, ugrálókötelezés**

Pihenés (alvás + NSDR)

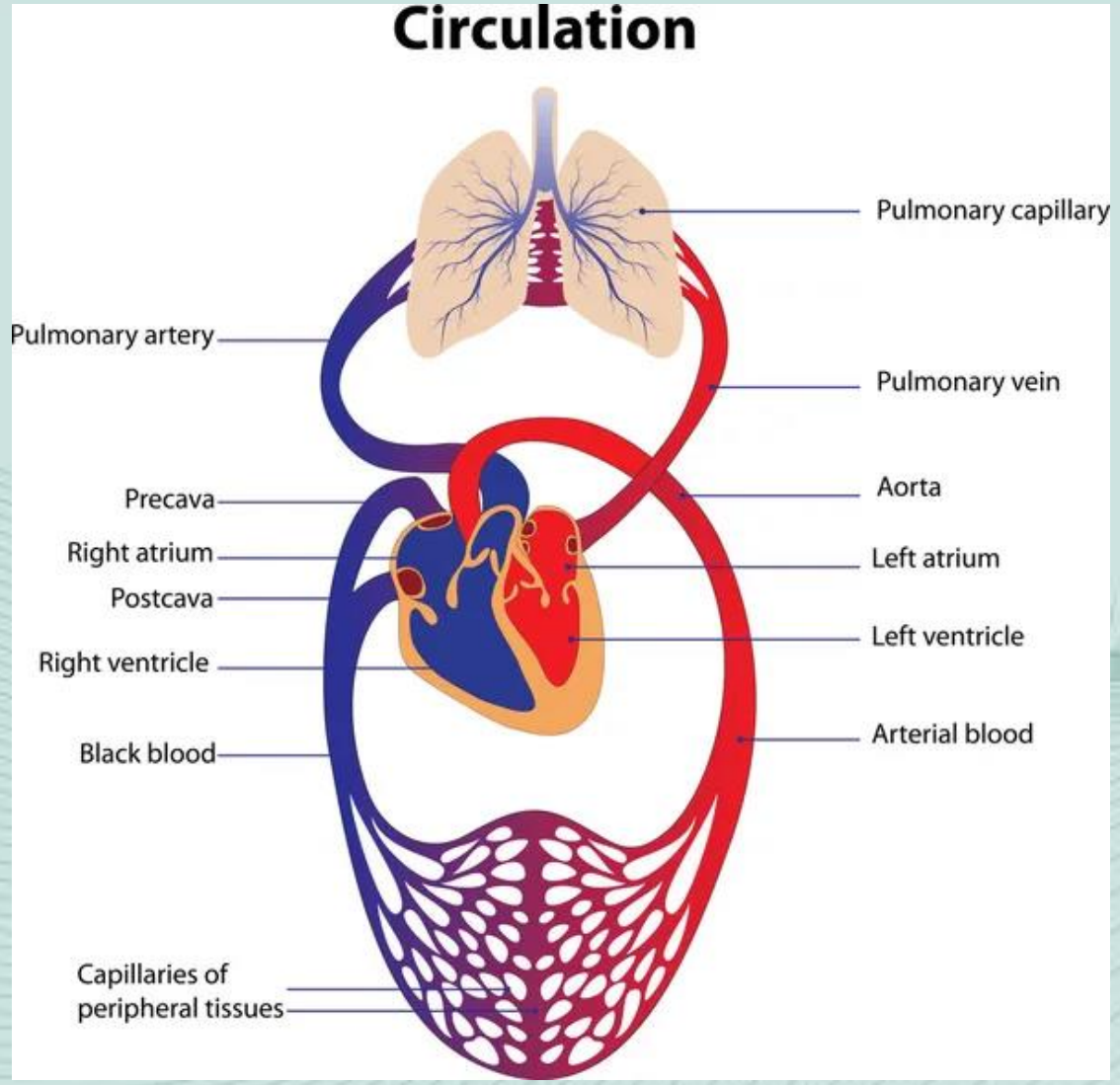
Testszenzoros eszközünk könnyen hordható a mindennapokban



EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

Keringési rendszer



- Feladata: szállítás, tápanyagellátás
- Keringési rendszer megbetegesései vezető halálok – munkahelyi problémák
- Ami támogatja a működését: mozgás, légzés, folyadék fogyasztás, egészséges táplálkozás, mentális kiegyensúlyozottság
- Ami rontja a hatékonyságát: inaktív életmód, nem megfelelő táplálkozás, fizikai és érzelmi stress, fizikai nyomás, préselő erőkifejtés

Te mit teszel a keringési rendszeredért?

Aktív
Munkahelyi Nagykövet

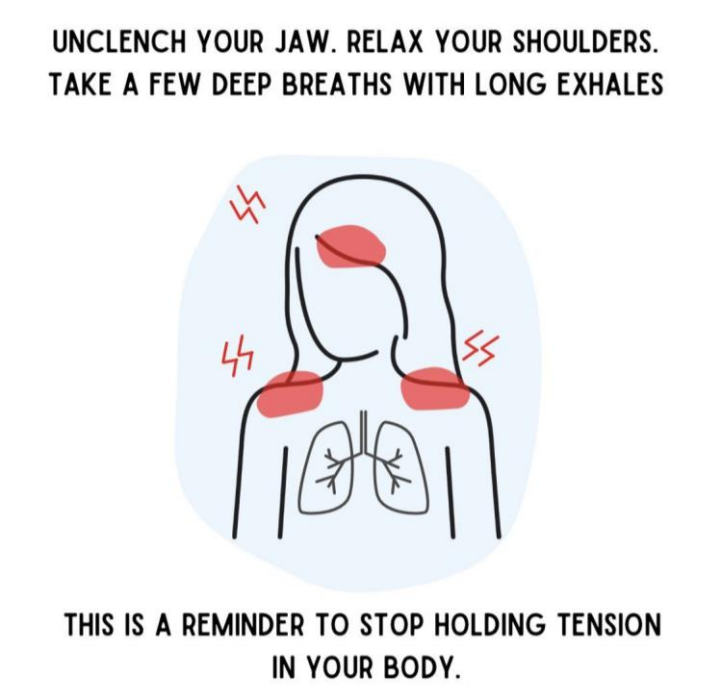
?

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

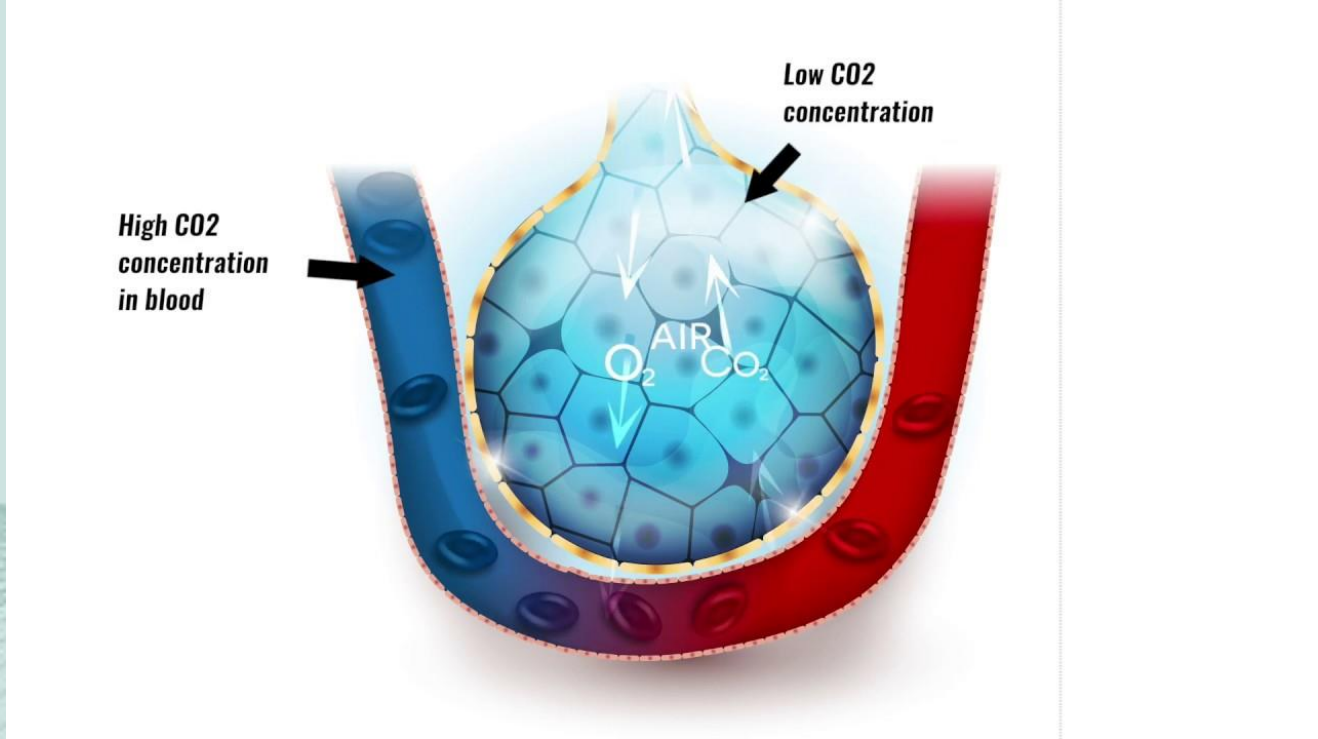
Amit a munkahelyen megtehetünk a keringési rendszer támogatásáért

- Mozgás, légzés: minimális átmozgatás, felállás, sétálás kultúrájának bevezetése, irányított légzőgyakorlatok, torna, mozgási lehetőségek támogatása, közös mozgás kampányok
- Mentális egészség, stressz megküzdés: munkakultúra, munkahelyi légkör, apróságok minden nap, véleménynyilvánítási lehetőség – tehetetlenség érzés és kiszolgáltatottság érzés csökkentése, munka elismerése, értékelése
- Étkezés: egészségkultúrára való nevelés, feltételek biztosítása
- Szűrővizsgálatok, edukáló tartalmak
- Rutin, konzisztencia a kampányszerűséggel szemben
- Bármely terület hatással lehet a szív egészségére



Légzőrendszer

- Ami támogatja a működését: mozgás, főleg ciklikus, aerob, nem préselős, kiegyensúlyozott életmód, tiszta levegő, megfelelő páratartalom, légzőgyakorlatok – use it or lose it elv itt is működik, testtartás?
- Ami rontja hatékonyságát: inaktív életmód, felszínes légzés, krónikus stress, légszennyezés, kémiai anyagok, száraz levegő, szállópor
- Jógyakorlatok: párásítás, HEPA szűrők, légtisztítás, paraszimpatikus hatások elősegítése, légzőgyakorlatok



Levegő, oxigén, légzés

NAPI 15 kg levegő, 1 kg oxigén – tüdőből véren keresztül a sejtekhez jutunk – oxigénből energia keletkezik

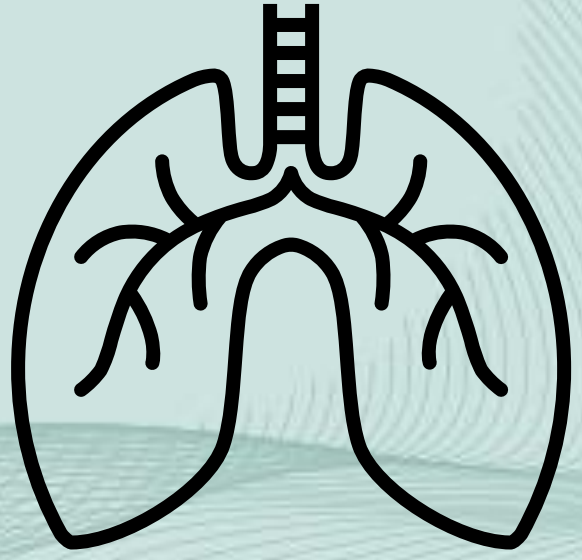
Módszerek:

1. Befogjuk a szánkat! (vérnyomás leesett, co2 szint megemelkedett, szívverés lecsökkent, horkolás 9ére csökkent, majd megszűnt, bacik eltűntek, 10%al nőtt a fizikális teljesítmény)
2. Orron át lélegzünk
3. Lélegezzünk teljesen ki (adj ki mindent hogy többet befogadhass, megnyújtott légzés, rekeszizom mozgatás, masszázs)
4. Rágj! (nagyobb arcüreg, egyenletes állkapocs, és fogak – arckoponya csontok végig változhatnak, nőhetnek, erőteljes rágás)
5. Légzés beindítása! (félelem és érzelem központ – lélegzet visszatartás, CO2 elárasztás – pánik légzés)
6. Tökéletes légzés: 5 és fél másodperc be és u.e. kilégzés – 5,5 liter levegő – nyújtózkodás, extra energia kell
7. Alkalmazások, módszerek- Spire, Butejko, Nádi Sódhana, légzéskoordináció, rezonáns légzés, Szudarsan krija

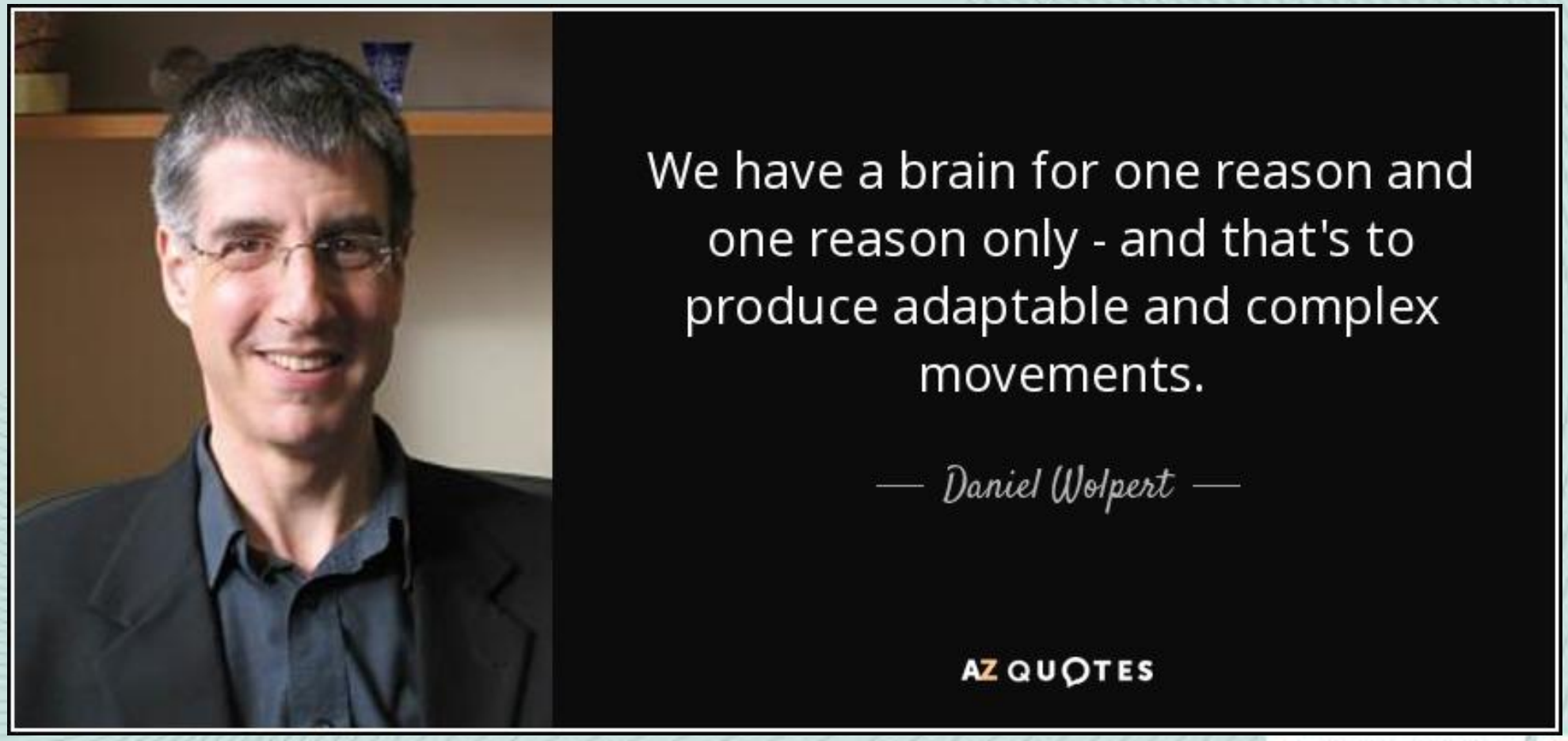
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

Lélegezzünk!



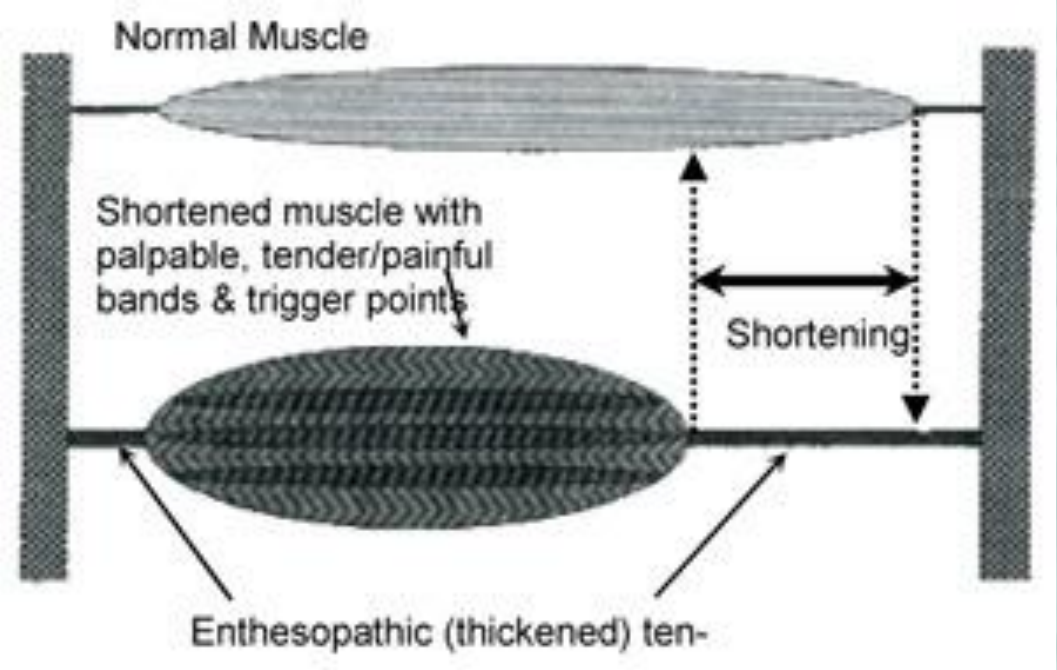
MOZGATÓSZERVRENDSZER, testünk mozgásra lett tervezve

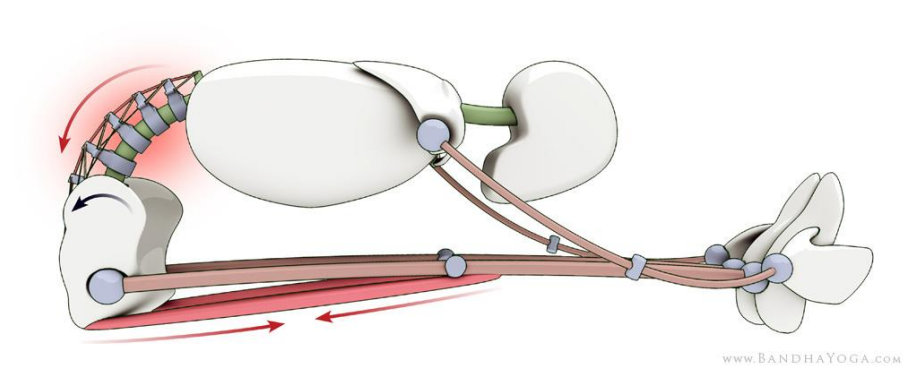


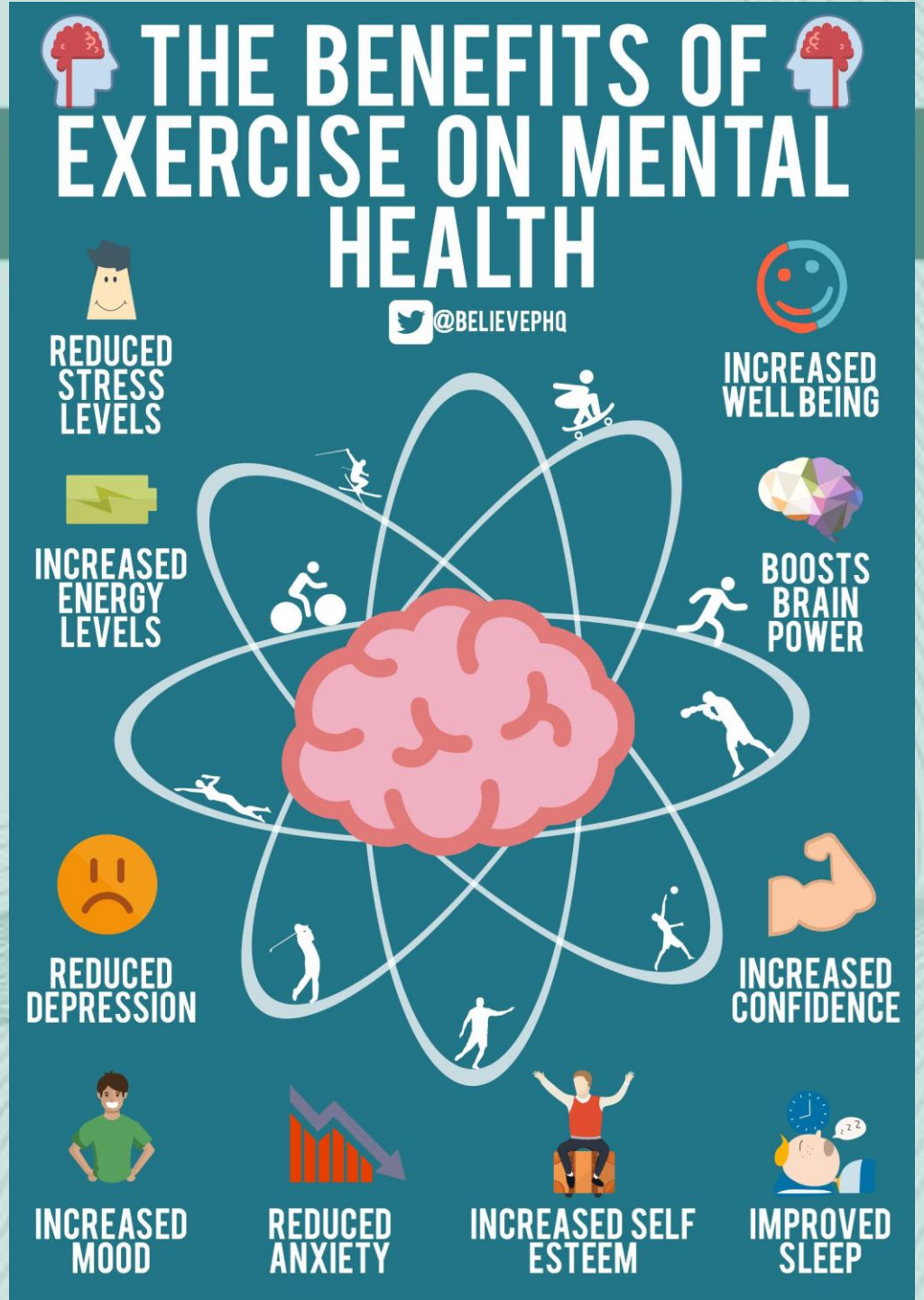
https://www.youtube.com/watch?v=7s0CpRfyYp8&ab_channel=TED

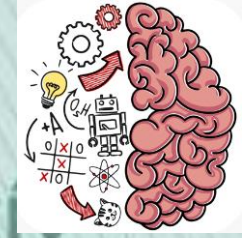
Mozgató szervrendszer - Hely- és helyzetváltoztatás kivitelezője

- Szoros együttműködés az aggyal
- **Szükséglete:** használat, ellenállás, nyújtás, tápanyag
- **Ellensége:** inaktivitás, túlzott terhelés
- **Jógyakorlatok:** aktivitás növelése, korrekciós gyakorlatok,hidratálás, tápanyag ellátás, ízületvédelmi eszközök









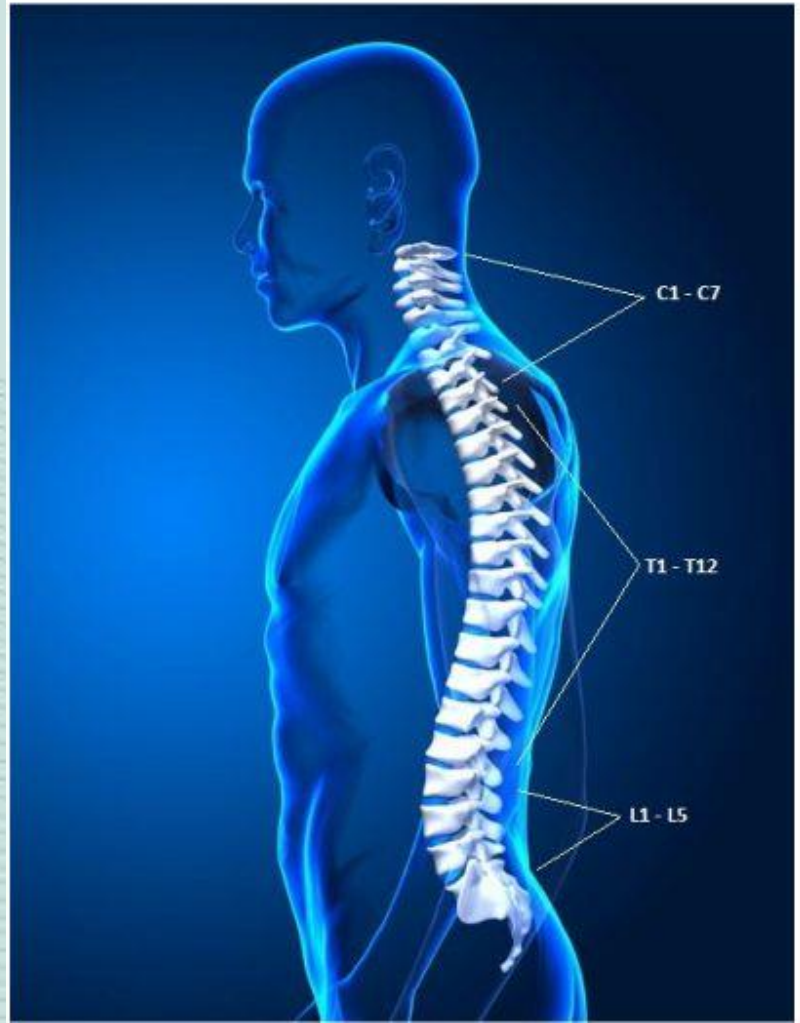
Munkahelyi Nagykövet

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

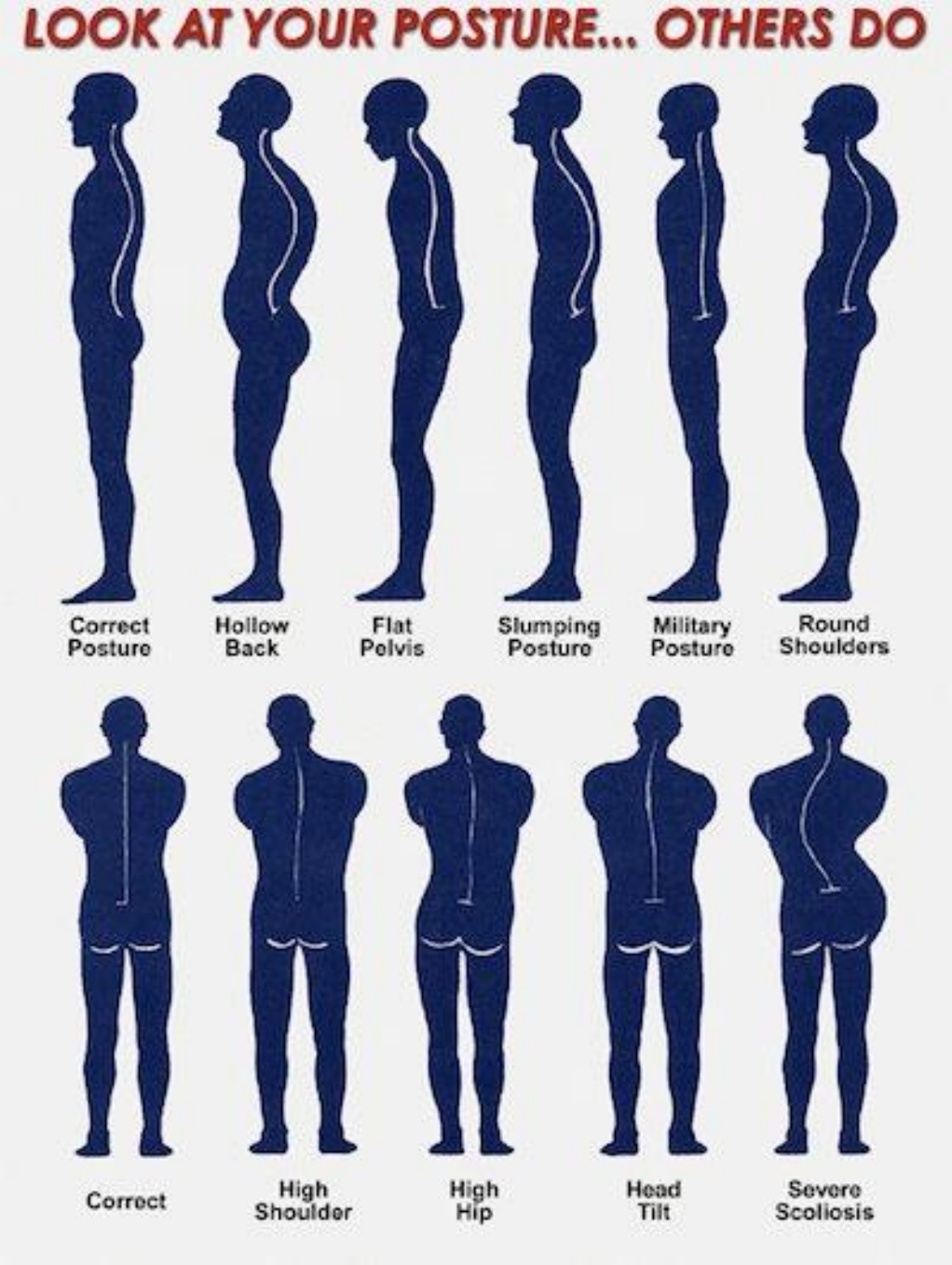
Aktív Magyarország

CSAK GERINC? TARTÁS, KITARTÁS, MAGATARTÁS…

A gerincoszlop és a kapcsolódó szervek



- C1 vérellátás,fej,agy,Fülek
- C2 Látó és hallóidegek, melléküregek
- C3 arc,fülek,fogak
- C4 orr,ajkak,száj
- C5 hangszalagok,torok,garat
- C6 nyak,váll,mandulák
- C7 pajzsmirigy,váll,könyök
- T1 alkar,csukló,ujjak
- T2 Szív,Szívkoszorúér
- T3 tüdő,Légcső,mellékhártya
- T4 epehólyag és epevezeték
- T5 máj,vérkeringes
- T6 gyomor
- T7 hasnyálmirigy, nyombél
- T8 lép
- T9 mellékvese
- T10 vese
- T11 vese,húgyvezeték
- T12 vékonybél,nyirokrendszer
- L1 vastagbél,lágyék
- L2 vakbél,has,comb
- L3 nemi szervek,méh,húgyhólyag
- L4 Prosztata, ülőidegek
- L5 alsolábszar,boka,lábfej



Te mit teszel a váz- és izomrendszeredért?

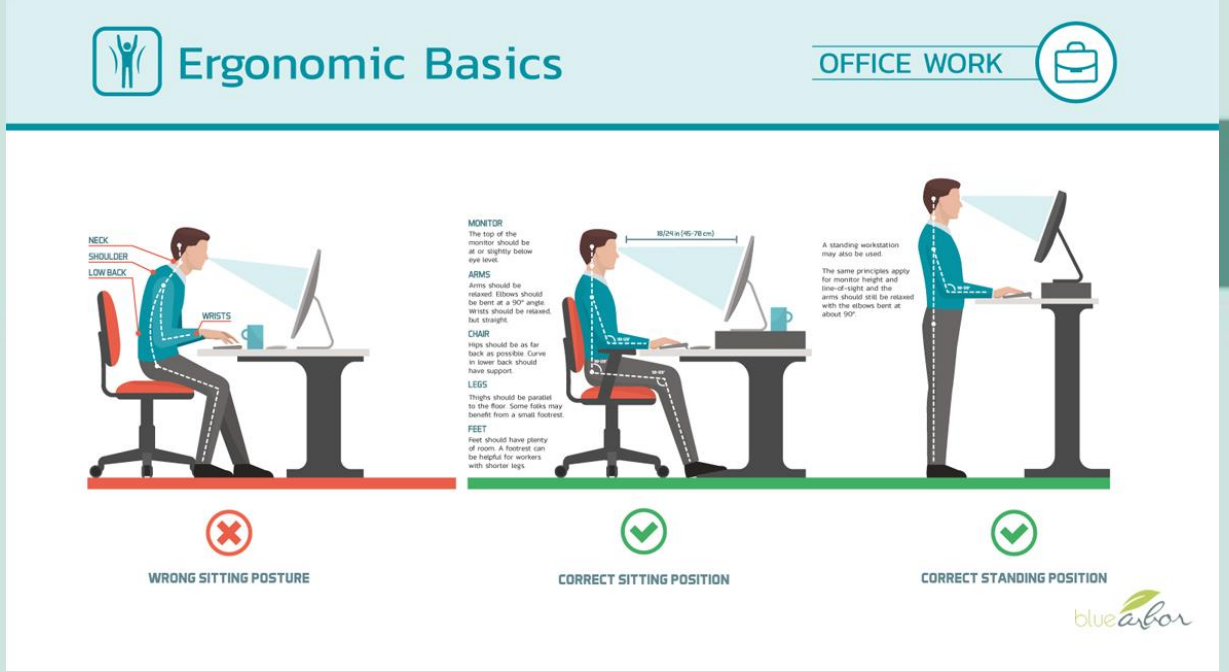
Aktív
Munkahelyi Nagykövet

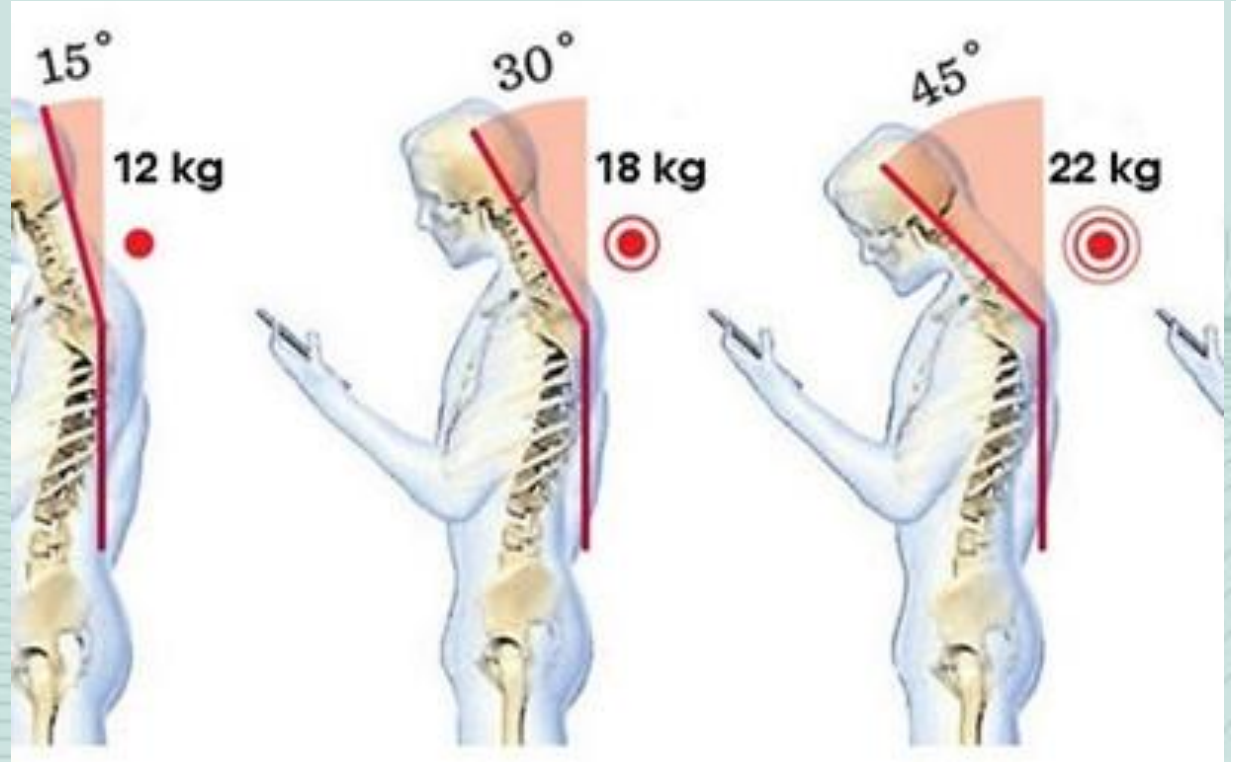
?

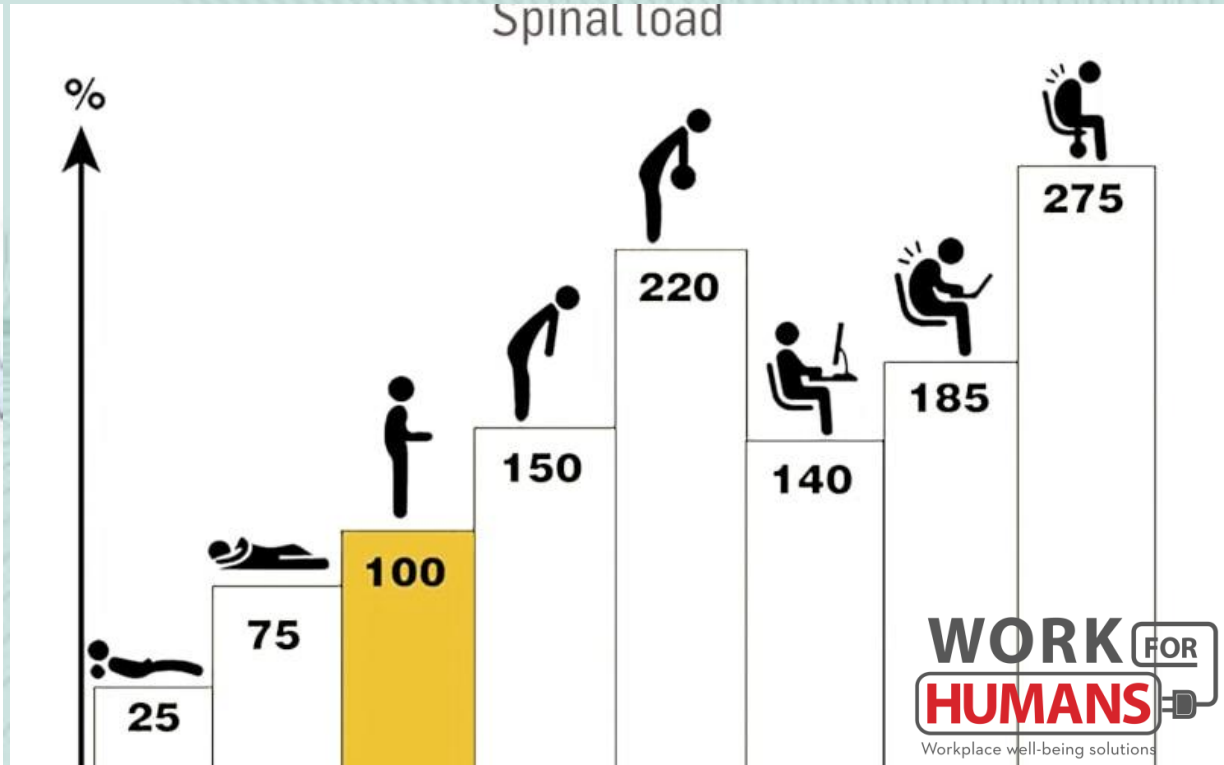
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Aktív Magyarország

Irodai ergonómiai ötletek







Munkavégzés ERőforrások

Szellemi munkavégzés

- **Onboarding**
- **Ergonómia**
- **Aktív munkahely**
- **Önkontroll fejlesztés – eszközök**
- **Egészségmagatartás fejlesztése – kommunikáció**

Erőforrások

OXIGÉN

VÉRKERINGÉS

VÍZ

FIZIKAI AKTIVITÁS

NAPFÉNY

REGENERÁCIÓ

ALVÁS

CUKOR

Fizikai munkavégzés

- **Onboarding**
- **Ergonómia**
- **Aktív munkahely**
- **Ízületvédelem**
- **Antropometria**

Activity based workplaces

Funkció, nem csak kinézet

Fizikai aktivitás növelése

Statikus helyzetek csökentése

ABW

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

Ahonnan ered a probléma, ott találjuk a megoldást is

MIÉRT-ek tudatosítása

Megoldások, jógyakorlatok a munkahelyeken

EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

Főnök vs. vezető

(Vezetői) Példamutatás

Hogyan támogatja a well-being törekvéseidet?

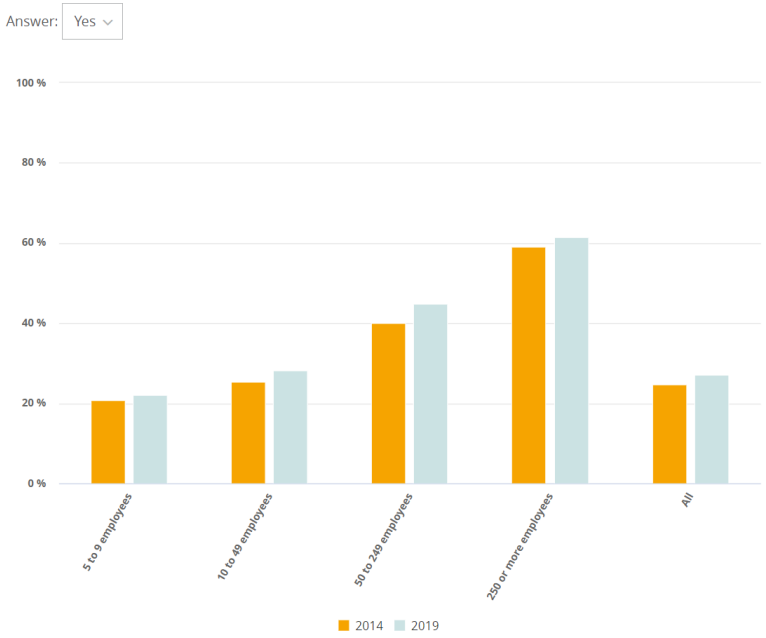
Javaslatok – Guidelines EU OSHA

- Töltsd a munkanapod 50 %-t vagy kevesebbet üléssel.
- Kerüld el a hosszantartó ülést – állj fel legalább 20-30 percenként.
- Ülj kevesebbet, állj fel mozogj amikor csak tudsz, de 2 óránként mindenképp iktass be 10 perc mozgást.
- 5 óránál ne ülj többet a munkanapod alatt.
- Dolgozz aktív testhelyzetekben, váltogasd az ülést/állást/járást.
- Gyárak – túl sok állás sem jó, hiszen kell a pihenés!

EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

Aktív munkahelyek



EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT
EGYESÜLET

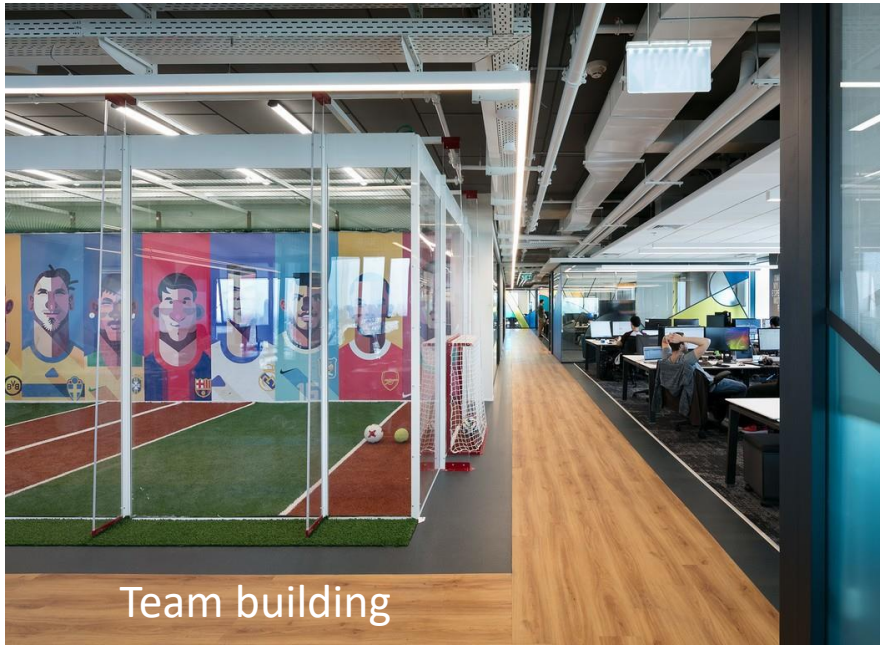
Prevenció!!! Stratégia?

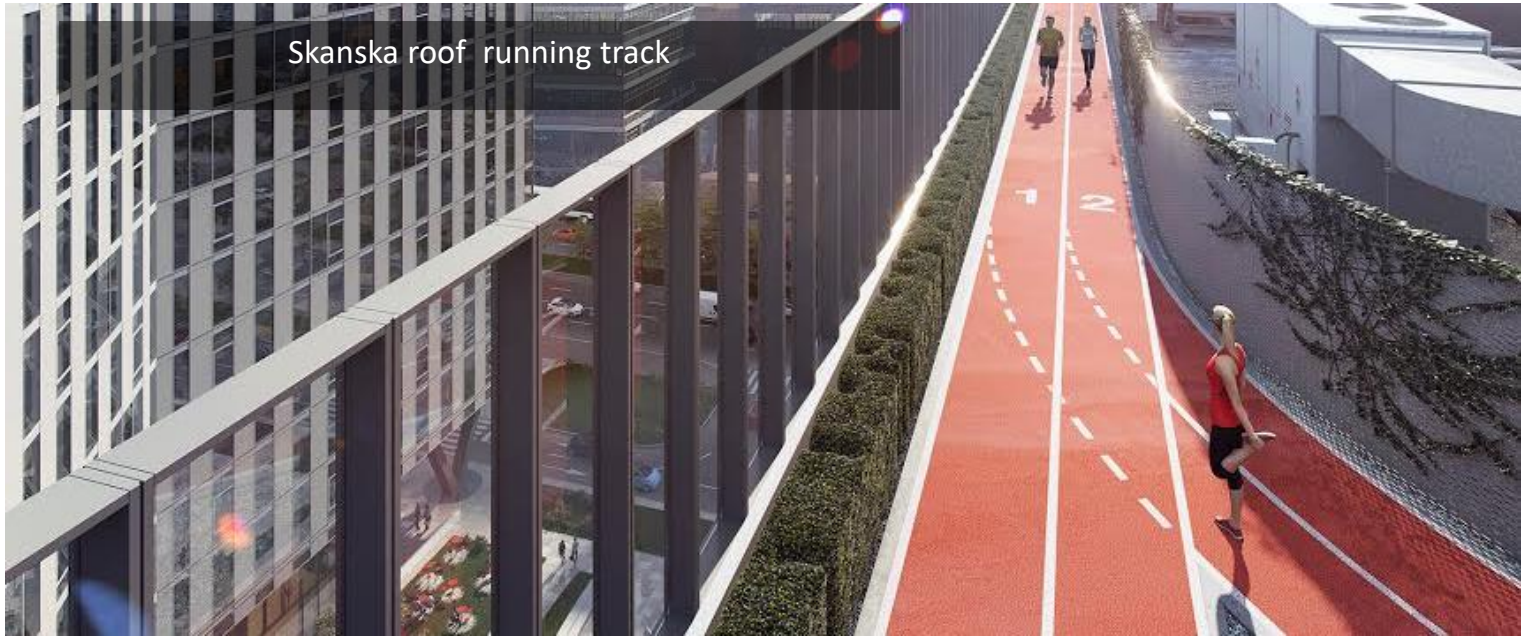
EGÉSZSÉGESEBB MUNKAHELYEKÉRT EGYESÜLET

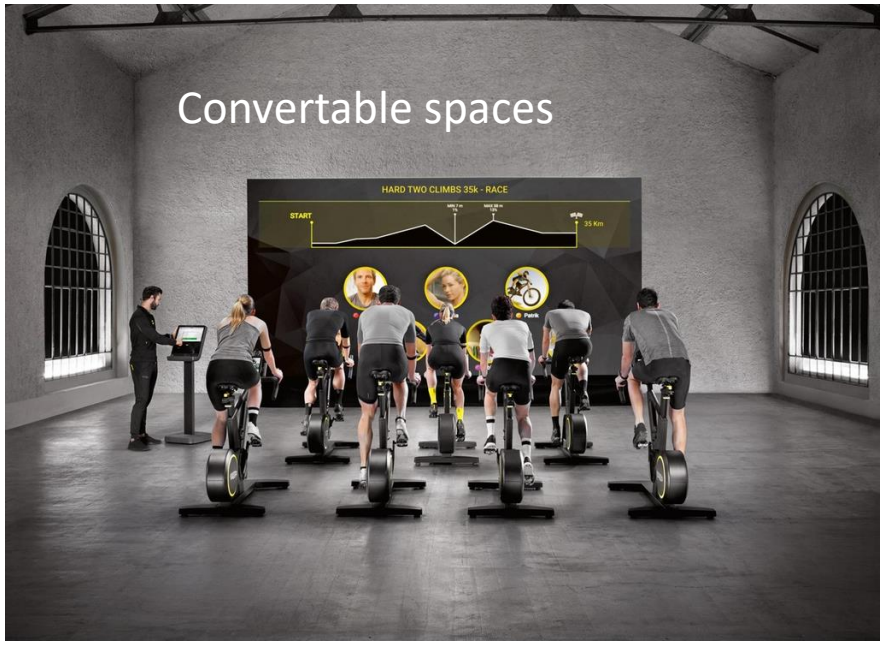
- Ergonómikus munkaállomás és munkakörnyezet biztosítása - dinamikusság
- Munkaszervezés – ülés limitálásának és a mozgás támogatásának a biztosítása - Kontrol
- Munkakörnyezet és kultúra a mozgás támogatására - Vezetők
- Párbeszéd, munkacsoport – Együttműködés, bevonás
- Egészség promótálása - Edukálás
- Intervenciók, policy-k – Értékrend megszilárdítása

Fizikai aktivitást biztosító épület

- Szellemi munkakörök: Mozgásszegény életmód
  →számos betegség kialakulása
- Coworkingre hangolás: Activity Based Workplace
  →mozgásra, aktív időtöltésre alkalmas terek







NEW ENVIRONMENT

NEW ENVIRONMENT

TEAM 1
TEAM 2
JOOLA
INSIDE

Activity based workplaces - creative

Manager Solutions

NEW ENVIRONMENT

Relax

Regeneration

Silence

Lowering stress

MÉRHETŐSÉG

Hol csúszhat el az egészségprogram?

(Virgin Pulse, 2018)

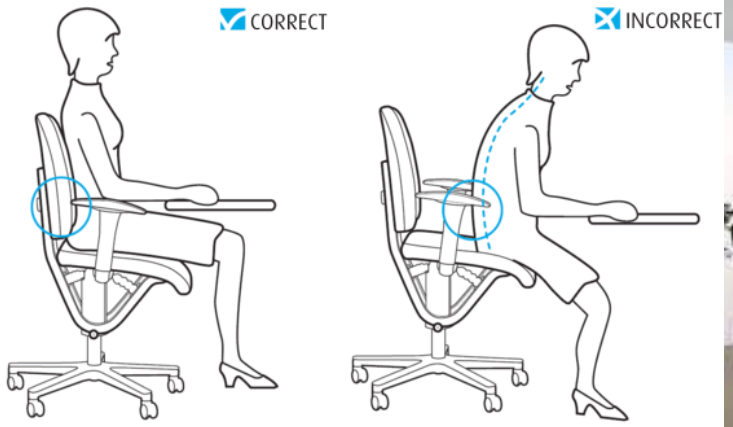
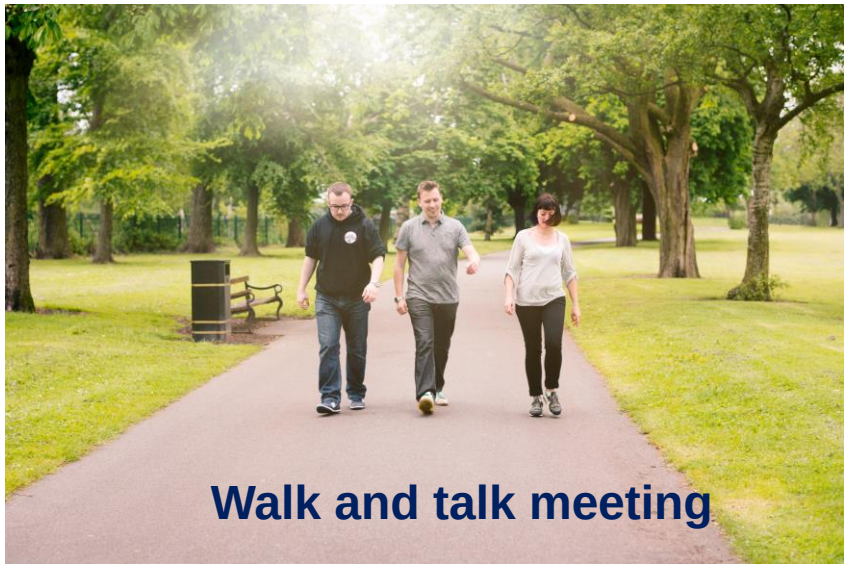
- Hiányzik a **szaktudás**, és mégis belülről akarják megoldani
- Nem tudják, kire is kell fókuszálni, ki a **célcsoportja** az egészségprogramnak (nem csak az egészségesen élő 15%)
- Nem **mérnek**
- Egyen-megoldásokban gondolkodnak, **vállalatra és egyénre szabás** szükséges
- Túlbonyolítják, **egyszerű, mindenki által érthető és elérhető megoldás** kell
- Túl rövid idő alatt szeretnék látni az egészségprogramok hatását, miközben a **viselkedés, az egészségtudatosság nem hetek alatt változtatható meg**!

4. Téma – programot tervezünk

- Csoportfeladatok, szakmai szempontrendszerünk amire a programterv épül

- Állítsatok össze egy munkahelyi sportprogram ötletcsomagot
  - Kinek csináljátok? (pl. IT KKV)
  - Milyen feltételek szükségesek hozzá? (Eszköz, költség, idő, stb.)
- Rövid összefoglalás
- 20 perc

OUR BODY NEEDS:



- Adapted sitting, support your low back to avoid pain and stooping.
- Activity – hack your sitting with different postures – standing, walking, small exercises.
- In every working hour for at least 10 minutes stand up and move to get back your circulation and concentration.
- Stretch your shortened muscles.
- Strenghten your core and.
- Remind yourself to be upright.