

Organizace a země: Bulgaria Training, Bulharsko

Název aktivity: Trh zdravých tipů

Overview (Co se naučím?): Tipy na zdravý životní styl, jak o sebe pečovat v práci i mimo pracovní dobu, bezplatné prohlídky, zdravé recepty

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Vést zdravý životní styl, cítit se a vypadat lépe a být produktivnější v práci

Potřeby: Informační materiály, nábytek – stoly, židle, vzorky výživových produktů. Trh může být uspořádán v kanceláři nebo mimo ni, skvělý by byl i venkovní prostor

Čas: Může být zorganizován v průběhu dne, jednou i několikrát do roka

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

Spojte se s praktickými lékaři a odborníky na výživu ve svém okolí, řekněte jim o vaší akci a pozvěte je na ni. Vytvořte informační materiály, které budou o akci informovat zaměstnance. Vymyslete soutěž s cenami, abyste tím motivovali více zaměstnanců k návštěvě trhu. Například můžete uspořádat soutěž ve vaření zdravých receptů. Autoři nejlepších receptů na závěr získají cenu a jejich recepty budou zveřejněny v knize/brožurě, která bude rozdána všem zaměstnancům.

Úkoly a postup:

1. Prvním krokem je určení místa (uvnitř, venku, jeden na jednoho, online) a času konání akce.
2. Poté by měl být proveden průzkum mezi zdravotníky a odborníky na výživu ve vaší oblasti a sestaven užší seznam osob, které mají zájem a budou pozvány jako hostující řečníci.

3. Nezapomeňte předem informovat všechny zaměstnance o tom, co se chystá, aby si mohli naplánovat účast a připravit svůj zdravý recept k účasti v soutěži.
4. Zveřejněte program a hostující řečníky.
5. S blížícím se datem zasílejte zaměstnancům upomínky.

Závěr a hodnocení:

Je to příjemný způsob, jak shromáždit všechny zaměstnance a zapojit je do velmi důležitého a relevantního tématu – jejich zdraví a duševní pohody. Během akce budou zaměstnanci moci získat informace o tom, jak vést zdravější životní styl, dostanou několik tipů a rad od odborníků a budou mít možnost nechat si provést vyšetření, jako je měření tlaku, indexu tělesné hmotnosti (BMI), srdeční frekvence atd.

Kromě toho proběhne také soutěž o nejlepší zdravé recepty. Zaměstnanci budou mít možnost být kreativní a předvést své kuchařské dovednosti, a přitom se bavit a vyhrávat ceny. Po skončení akce obdrží všichni zaměstnanci brožuru se všemi zdravými recepty, které během dne viděli a ochutnali, aby si je mohli uvařit doma a zůstali v práci zdraví a produktivní.