

Organización y país: Bulgaria Training, Bulgaria

Nombre de la actividad: Actividad O'Clock

Descripción (¿Qué voy a aprender?): Conjunto de ejercicios sencillos para mejorar la circulación sanguínea y la concentración y para aumentar los niveles de energía durante la jornada laboral

Objetivo (¿Para qué voy a aprenderlo?): Para estar más sano, sentirse con más energía y ser más productivo durante el trabajo

Materiales: un equipo de gimnasio ligero estaría bien, pero también se puede realizar sin ningún recurso adicional

Duración: 16 minutos repartidos a lo largo de la jornada laboral, 2 minutos de ejercicio cada hora

Grupo objetivo: todos los empleados

Instrucciones para facilitadores

Es importante que el facilitador haga una buena selección de algunos ejercicios físicos cortos y sencillos y que demuestre a los empleados cómo ejecutarlos correctamente. Debe haber una señal/alarma cada hora punta para notificar la hora del ejercicio.

El papel del facilitador es también observar a los empleados mientras hacen el ejercicio para asegurarse de que lo realizan correctamente, lo que minimizaría la posibilidad de cualquier lesión.

Tareas y procedimiento:

1. Hacer una selección de unos cuantos ejercicios físicos cortos y sencillos que puedan realizarse junto al escritorio (ejemplos abajo).

2. Definir una lista de orden para cada ejercicio y el número de repeticiones (por ejemplo, empezar con 10 y aumentar gradualmente).
3. Dar instrucciones y demostrar a todos los empleados cómo ejecutar correctamente cada ejercicio.
4. Hacer sonar la alarma cada hora en punto para notificar a todos que es hora de un ejercitante.
5. Realizar la actividad en el orden adecuado.

Ejemplos de energizantes (ejercicios físicos):

Sentadillas



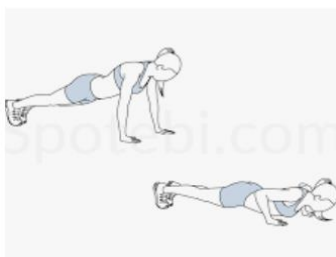
Burpee



Saltos de tijera



Flexiones



Conclusión y evaluación:

Se trata de una forma rápida, sencilla y fácil de mejorar la circulación sanguínea y los niveles de energía de los empleados, para garantizar que su concentración y su productividad sean óptimas en el trabajo. Se puede realizar una breve encuesta después de los primeros días para recabar opiniones y conocimientos sobre si la selección de ejercicios y el número de repeticiones son bien aceptados por todos o necesitan algún ajuste.