

Organización y país: Bulgaria Training, Bulgaria

Nombre de la actividad: Feria Saludable

Descripción (¿Qué voy a aprender?): consejos para un estilo de vida saludable, cómo cuidarme en el trabajo y fuera de él, chequeos gratuitos, recetas saludables

Objetivo (¿Para qué voy a aprenderlo?): llevar un estilo de vida saludable, sentirse y verse mejor y ser más productivo en el trabajo

Materiales: materiales informativos, algunos muebles - mesas, escritorios, sillas, muestras de productos nutricionales. Puede organizarse en la oficina o en el exterior, incluso al aire libre sería estupendo.

Duración: puede organizarse a lo largo de un día determinado, una vez al año

Grupo objetivo: todos los empleados

Instrucciones para los facilitadores

Ponte en contacto con profesionales de la salud y nutricionistas de tu zona, infórmales de la iniciativa e invítalos a participar. Colabora con terceros en la elaboración de materiales informativos para comunicar el evento a los empleados. Piensa en algún concurso con premios para motivar a más participantes a visitar la feria. Por ejemplo, podría haber un concurso de cocina de recetas saludables. Al final, los autores de las mejores recetas ganarán un premio y sus recetas se publicarán en un libro que se repartirá a todos los empleados.

Tareas y procedimiento:

1. El primer paso es definir el lugar (interior, exterior, cara a cara, online) y la hora del evento.

2. A continuación, se debe realizar una investigación sobre los profesionales de la salud y los nutricionistas de la zona para preseleccionar a quiénes invitar como ponentes.
3. Asegurarse de informar a todos los empleados con antelación sobre lo que se avecina, para que puedan planificar su asistencia y presentar su receta saludable para participar en el concurso.
4. Compartir el orden del día y los ponentes invitados.
5. Enviar recordatorios a los empleados a medida que se acerque la fecha.

Conclusión y evaluación:

Se trata de una buena manera de reunir a todos los empleados e involucrarlos en un tema muy importante y relevante: su salud y bienestar. Durante el evento, los empleados podrán obtener información sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable, recibirán algunos consejos y asesoramiento de profesionales y tendrán la oportunidad de hacerse algunos valiosos chequeos como la temperatura corporal, el índice de masa corporal, el ritmo cardíaco, etc.

Además, habrá un concurso para las mejores recetas saludables. Los empleados tendrán la oportunidad de ser creativos y mostrar sus mejores habilidades culinarias, mientras se divierten y ganan premios. Tras el evento, todos los empleados recibirán un folleto con todas las recetas saludables, para que puedan cocinarlas en casa y mantenerse sanos y productivos en el trabajo.