

Organizacija in država:

Bulgaria Training, Bolgarija

Ime aktivnosti:

Sejem zdravja

Pregled (Kaj se bom učil?):

zdravi nasveti o zdravem načinu življenja, kako skrbeti zase v službi in izven delovnega časa, brezplačni pregledi, zdravi recepti

Cilj (Zakaj se bom učil?):

zaradi zdravega načina življenja, boljšega počutja, lepšega videza in večje produktivnosti pri delu.

Material:

informativni materiali, nekaj pohištva – mize, stoli, vzorci prehranskih izdelkov. Aktivnost je lahko organizirana v pisarni ali izven le-te, lahko tudi na prostem.

Čas:

aktivnost lahko poteka tekom celega dneva, enkrat letno.

Ciljna skupina:

vsi zaposleni

Navodila za moderatorje

Stopite v stik z zdravniki in nutricionisti na vašem območju, seznanite jih s pobudo in jih povabite k sodelovanju. Sodelujte z zunanji osebami pri pripravi informativnega materiala, da dogodek predstavite zaposlenim. Razmislite o kakšnem natečaju z nagradami, ki bi motiviral več udeležencev, da se udeležijo sejma zdravja. Organizirate lahko tudi kuharsko tekmovanje, kjer bi se tekmovalci pomerili v pripravi zdrave hrane. Avtorji najboljših receptov bi na koncu prejeli nagrado, njihovi recepti pa bi bili objavljeni v knjigi, ki bi jo prejeli vsi zaposleni.

Naloge in postopek:

1. Prvi korak je določitev kraja (v zaprtih prostorih, na prostem, v živo, spletno) in čas dogodka.
2. Nato bi bilo potrebno pregledati seznam zdravstvenih delavcev in nutricionistov na tem območju, da se lahko izberejo gostujoči predavatelji.
3. Vse zaposlene vnaprej obvestite o prihajajočih dogodkih, da bodo lahko načrtovali svojo udeležbo in oddali svoj zdrav recept za udeležbo na natečaju.
4. Razdelite dnevni red in gostujoče govornike.
5. Ko se datum približuje, obvestite vse zaposlene.

Zaključek in evalvacija:

To je lep način, da zberete vse zaposlene in jih vključite v zelo pomembno in relevantno temo – njihovo zdravje in dobro počutje. Med dogodkom bodo zaposleni lahko dobili informacije o tem, kako živeti na bolj zdrav način, dobili bodo tudi nekaj nasvetov strokovnjakov ter imeli priložnost opraviti nekaj dragocenih pregledov, kot so telesna temperatura, indeks telesne mase, srčni utrip ipd.

Poleg tega bo potekalo tekmovanje za najboljše zdrave recepte. Zaposleni bodo imeli priložnost biti kreativni in pokazati svoje najboljše kuharske sposobnosti, ob tem pa se tudi zabavati in osvojiti nagrade. Po dogodku bodo vsi zaposleni prejeli knjižico z vsemi zdravimi recepti, da jih bodo lahko kuhali doma in posledično ostali zdravi ter produktivni pri delu.