PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1788 di martedì 25 settembre 2007

Consigli per il benessere lavorativo

Alcune indicazioni per aiutare i lavoratori a rendere il clima più sereno e salvaguardare la propria salute.

Pubblicità

google_ad_client

"Lasciatevi tentare a promuovere la salute in azienda". Una mela, con un ospite indesiderato, è il logo scelto per l'iniziativa di promozione della salute in azienda realizzata dalla Suva, istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro.
Il bruchetto della mela rappresenta la difficoltà spesso riscontrata dai lavoratori ad attuare i consigli tesi a migliorare o promuovere la salute, la tentazione a lasciar perdere, perché costa troppa fatica o perché non si trova la giusta motivazione.

Con una raccolta di 38 schede la Suva vuol mostrare ai lavoratori che promuovere la salute e rendere il clima lavorativo sereno è più facile di quanto si pensi.
I consigli ad esempio indicano come superare la routine, come pianificare e gestire al meglio le riunioni o le pause.
Pubblicità

Riguardo alla postura, ad esempio, viene sottolineato come la postura del corpo diritta va a vantaggio non solo della schiena, ma anche della respirazione.
"Immaginate di avere intorno alla testa un laccio che vi tira verso l'alto. Tenete le spalle rilassate verso il basso e spingetele leggermente indietro. Inspirate profondamente e osservate la posizione diritta che assume la vostra schiena.
Il vostro respiro non è più profondo e migliore?"
Il consiglio è di prestare sempre attenzione alla giusta postura (in piedi, mentre si cammina o nella posizione seduta), in quanto una postura corretta migliora anche l'autostima.

E' bene ricordare che i consigli forniti sono di carattere generale; alcuni potrebbero tuttavia non essere compatibili con determinati ambienti di lavoro o con le procedure aziendali. Prima di applicarli, quindi, è importante verificare questo aspetto...
Leggere anche una sola scheda al giorno e mettere in pratica le indicazioni fornite (per quanto possibile) può costare un piccolo sforzo, ma è può essere un " regalo" per sé e per i colleghi di lavoro.

Le schede sono consultabili qui.
Pubblicità
google_ad_client

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.