

JOGA V PODJETJU NI VEČ VPRAŠANJE

Če so bili včasih programi za zdravje zaposlenih redke dodatne ugodnosti, danes takšni programi v podjetjih postajajo skoraj nuja in to ne brez razloga. Veliko zdravnikov meni, da je danes stres vzrok za več kot 75 odstotkov vseh bolezni in to število še kar narašča. Joga je dokazano učinkovita tehnika za preprečevanje in zmanjševanje negativnih učinkov stresa.



POLONA NOVAK MALJKOVIČ,
vodja razvoja kadrov za CEA regijo v podjetju SAS Institute, učiteljica Hatha joge v Joga studio Sadhana in ena od izvajalk programa »SadhanaPro® Joga v vašem podjetju«

Današnji tempo v organizacijah povzroča marsikatero disfunkcionalno organizacijsko vedenje - tekmovalnost, negotovost, neravnovesje med zasebnim in službenim življenjem, medsebojne konflikte itn. Fiziologija telesa se sicer prilagaja tej dinamiki vendar, če so te prehitre in dolgotrajne, jih organizem kljub naprezanju, ne more več dohajati in ravnovesno stanje se v telesu poruši.

Kaj je stres?

Človek na preveliko breme odgovori s fiziološkimi in psihičnimi odzivi ter s spremembami vedenja. Kadar smo pod stresom, se vključi simpatični živčni sistem, ki pripravlja telo na »beg ali spopad«. Pri tem pride do proizvodnje hormonov (adrenalina in kortizola), ki povzročita napenjanje mišic, povečanje srčnega utripa, pospešeno in plitko dihanje, zvišan krvni tlak in potenje, nalaganje maščob in zaviranje imunskega sistema.

Če je raven dejavnikov stresa visoka, predvsem pa dolgotrajna, lahko takšno trajno neravnovesje povzroči marsikatero zdravstveno težavo: pojav vnetij, težave s spominom in koncentracijo, nespčnost, glavoboli, hipertenzija, prebavne motnje, upad motivacije, utrujenost, ki se lahko nadaljuje v izgorlost, tudi depresijo in anksioznost.

Kje je torej rešitev?

Telo potrebuje počitek za regeneracijo. Če mu tega ne omogočimo, si telo počitek izbori samo s simptomi izgorevanja in drugimi zgoraj omenjeni boleznimi, ki nas silijo k počivanju. Ker zaradi današnjega pospešenega ritma življenja, počitek ne more biti dolg, je rešitev torej v kratkem in intenzivnem počitku za zaposlene.

Zaradi današnjega pospešenega ritma življenja, počitek ne more biti dolg, je rešitev torej v kratkem in intenzivnem počitku za zaposlene.

Študija⁴ kaže, da podjetja z zelo učinkovitimi wellness programi poročajo o bistveno manjši prostovoljni fluktuaciji kot podjetja z manj učinkovitim programom (razmerje 9 % proti 15 %). Poleg tega podjetja, ki vlagajo v promocijo zdravja, lahko pričakujejo do 36 % nižji bolniški dopust.²

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu navaja, da se naložba v dober program zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu, po treh letih lahko celo do šestkratno obrestuje, pretežno zaradi manjših stroškov, zaradi odsotnosti z dela ter boljšega počutja in motivacije zaposlenih.³

Položaj v Sloveniji

Položaj v Sloveniji glede stresa na delovnem mestu ni nič bolj rožnat, v primerjavi z ostalo Evropo je več zaposlenih pod stresom. Med dejavniki, ki zaposlenim povzročajo največ težav, anketirani Slovenci v 37,7 % navajajo stres, v EU 22,3 %. Statistike, koliko podjetij v Sloveniji danes že ima vpeljana joga in/ali meditacijo ni, vendar po naših izkušnjah, kjer nudimo programe za vpeljavo joge v podjetja, zaznavamo, da trend vsekakor narašča.

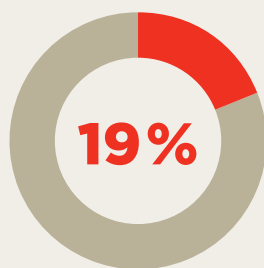
Joga je dokazano učinkovita tehnika za preprečevanje in zmanjševanje negativnih učinkov stresa

Tri tisočletna tradicija iz Indije, se danes v zahodnem svetu obravnava kot holistični pristop k zdravljenju in ga NIH (National Institute of Health) obravnava kot obliko dopolnilne in alternative medicine.

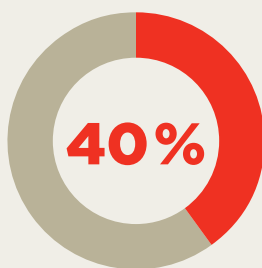
Dobro poznana zahodnemu svetu hatha joga predstavlja elementarno prakso, ki vključuje fizične vaje (asane), dihalne tehnike (pranajame), energetske in čistilne tehnike ter meditacijo. Proizvaja fiziološko stanje, ki je nasprotno odzivu telesa na »boj ali beg«.

Več študij je potrdilo številne mentalne, fizične in zdravstvene prednosti joge, med drugim dokazano nižanje stresnega hormona, neposredno pozitivno vpliva na mišični in skeletni sistem, avto-

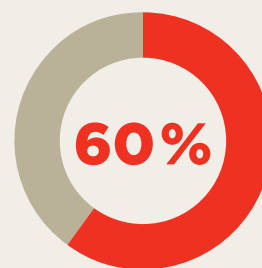
Danes je stres na delovnem mestu razlog za:



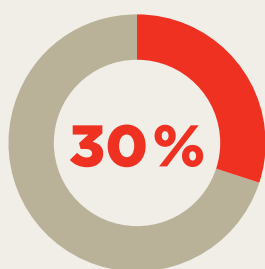
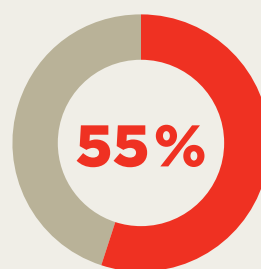
ODSOTNOSTI Z DELA



FLUKTUACIJE ZAPOSLENIH



NESREČ PRI DELU

KRATKOROČNE ALI
DOLGOROČNE NESPOSOBNOSTI
ZA DELOPROGRAMOV OSEBNE POMOČI
ZAPOSLENIH

Kljub tem statistikam, dinamiki v podjetjih in s tem povezanim pritiskom ni videti konca.

nomni živčni sistem in endokrini sistem žlez. Na psihosocialni ravni povečuje samozavest in razvija karakterne lastnosti pri človeku, kot so prijaznost, sočutje, samonadzor, goji tudi občutek notranjega miru in dobrega počutja.

Za zaposlene lahko tako pozitivne učinke joge v podjetju povzamemo v nekaj točkah:

- Boljše samozavedanje in sposobnosti zaznavanje stresa ter posledično hitrejšo ukrepanje;
- zmanjšanje simptomov stresa, tesnobe in depresije;
- krepitev fizične in psihične odpornosti na stres;
- regeneracija telesa, blaženje oziroma odpravljanje posledic dolge prisilne drže;
- več energije, zdravja;
- boljše kognitivne sposobnosti (spomin, koncentracija);
- boljša storilnost in rezultati.

Za podjetja pa to pomeni:

- Povečanje morale in zavzetosti zaposlenih;
- boljši odnosi med zaposlenimi;
- zmanjšanje odsotnosti zaradi bolniškega dopusta;
- večja uspešnost in produktivnost zaposlenih;
- konkurenčna prednost za talente na trgu.

Joga v podjetju danes ni več vprašanje. Ostaja le vprašanje »kako«.

Pomembno je, da podjetje izbere program, ki je prilagojen potrebam in željam podjetja ter zapo-

slenim. Joga v podjetju se lahko izvaja v pisarnah zaposlenih, sejnih sobah, brez blazin in športnih oblačil, kar za pisalno mizo. Vsekakor brez zavedanja lastne odgovornosti posameznika za zdravje ne gre, pomembno pa je, da podjetje vrednoto zdravja zaposlenih iskreno spodbuja in podpre. Kazalniki zadovoljivo nakazujejo naraščajoč pozitiven trend v to smer tako globalno kot tudi v Sloveniji.

Joga v podjetju se lahko izvaja v pisarnah zaposlenih, sejnih sobah, brez blazin in športnih oblačil, kar za pisalno mizo.

Literatura in viri

- 1 Podjed, K. (2013). Celovit pristop k upravljanju s stresom v podjetjih. Dostopno na: <http://www.dela-vska-participacija.com/priloge/2006-1.docx>
- 2 Best Practices in Health Care Employer Survey Report. Dostopno na: <https://www.willistowerswatson.com/en/insights/2018/01/2017-best-practices-in-health-care-employer-survey>
- 3 O promociji zdravja na delovnem mestu. Dostopno na: <https://www.gzs.si/zdravi2/vsebina/O-promociji-zdravja-na-delovnem-mestu>
- 4 Towers Watson Wyatt in National Business Group On Health (2017). Dostopno na: <https://www.willistowerswatson.com/?item=%252fdownloadmedia&user=extranet%255cAnonymous&site=website>