

תוכנית רווחה אישית מותאמת במשרד שלך - מאת ד"ר בריאן קליינברג

הסיפור שלי מתחיל בקרירה שלי שהחלה בשנת 1983 בה ניהלתי וטיפלתי במצבי כאב קצרים ומתמשכים. במשך כל שנותיי המקצועיות לימדתי את הלקוחות והמטופלים שלי, כיצד למנוע פגיעה בשלד ומניעת מחלות. המסר של מניעה הוא התשוקה שלי מאז ומתמיד. זה מסר שהבאתי למשרדי החברה שלי במשך שלושה עשורים ויותר. חלק בלתי נפרד של הייעוץ הארגוני שלי הוא **אימון בריאותי הכולל חינוך המניע אנשים לקחת אחריות אישית לרווחתם**. זהו כלי רב עוצמה עבור אנשים בכל הגילאים לחיות באורח חיים בריא ופרודוקטיבי יותר. בגישה כזו הארגון זוכה לאדם מעורב יותר עם סבירות נמוכה להיעדרות מהעבודה, וסביר יותר שישאר במשך שנים כעובד בריא ונאמן. ההשקעה בכוח עבודה בריא מביאה תשואה בריאה בדרכים שונות גם לארגון וגם לפרט.

התוכנית שבניתי נקראת **"בחירה ושינויים: הבריאות שלך בידיים שלך"**. תוכנית זו, מותאמת אישית עבורך ונערכת במקום העבודה שלך, ומדגישה את החשיבות של **אחריות אישית על בריאות ורווחה**.

תוכנית הבריאות שלי בוחנת בעיות בריאותיות פיזיות, נפשיות ורגשיות, כולל כושר, תזונה, לחץ ותנוחה (ישיבה, עמידה) בעבודה ובבית. ההתמקדות של התוכנית היא לחנך ולהניע אנשים להיות יותר **מודעים** ולנקוט צעדים מעשיים להבטחת בריאותם הטובה יותר, הפחתת פגיעה ומחלות בשלד וכן, ושיפור הריכוז והיעילות במקום העבודה.

ישיבה של 8 עד 10 שעות כל יום במשרד (ואף יותר) גורמת לבעיות בריאותיות כרוניות, יותר ממה שאנשים חושבים ומבינים. זהו בדיוק המיקוד של המצגת שלי והאימון שאני מציע. עצם ההכרה במצב הנפוץ הזה של **ישיבה ממושכת במשרד ובישיבות, מהווה פריצת דרך חיובית עבור רבים, בהבנה של הצורך להתייחס לשלד ביתר תשומת לב**.

התוכנית כוללת מצגת שלי הנמשכת כ-45 דקות. לאחר המצגת אני נפגש **באופן אישי** עם כל אדם לפגישת אימון פרטית הכוללת ניתוח ארגונומי ופוסטורלי בתחנת העבודה שלהם, וכן שיחות לגבי כל ההיבטים של בעיות בריאותיות שוטפות. אני נוהג להציע רעיונות ליישומים של אורח חיים פרואקטיבי ובריא. שיחות אישיות אלה כוללות מגוון רחב של נושאים, כולל תזונה נכונה, שיגרת תרגילי כושר, קשב עצמי לסימפטומים (כאבים קלים/מתמשכים, הגבלת תנועה של גפיים), בעיות בריאות במשפחה, מצבי כאב כרוניים ובעיות בריאות הנפש. **אימון אישי כרוך בהבניית והטמעת אסטרטגיות ביחד עם הפרט כדי לנסות לפתח שיגרת חיים פיזית ונפשית טובה יותר, שיגרה שניתן ליישם באופן מיידי במשרד ובחיים בכלל**. כל אסטרטגיה מותאמת אישית עבור אותו פרט, כדי להשיג תוצאות מוצלחות לבריאות טובה יותר.

המעקב של התוכנית כפי שאני מציע, כולל סיכום של כל ההיבטים של התוכנית שניתנה לכל משתתף. **המשוב שאני מקבל מארגונים שהפעילו את תוכנית הרווחה האישית שלי, מצויין**. המשתתפים הביעו הערכה חיובית ומעשית, אשר משפיעה באופן משמעותי על תחושתם ורווחתם. התוצאות בדרך כלל מיידיות.

מידע נוסף והדגמות ללא תשלום זמינים לפי בקשה.