



24alife

program Anti-stres

Healthier and Happier

Projekt »Trgovinko usposablja: Kako ravnati v primeru nasilja tretjih oseb in obvladovati stres na delovnem mestu?« je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



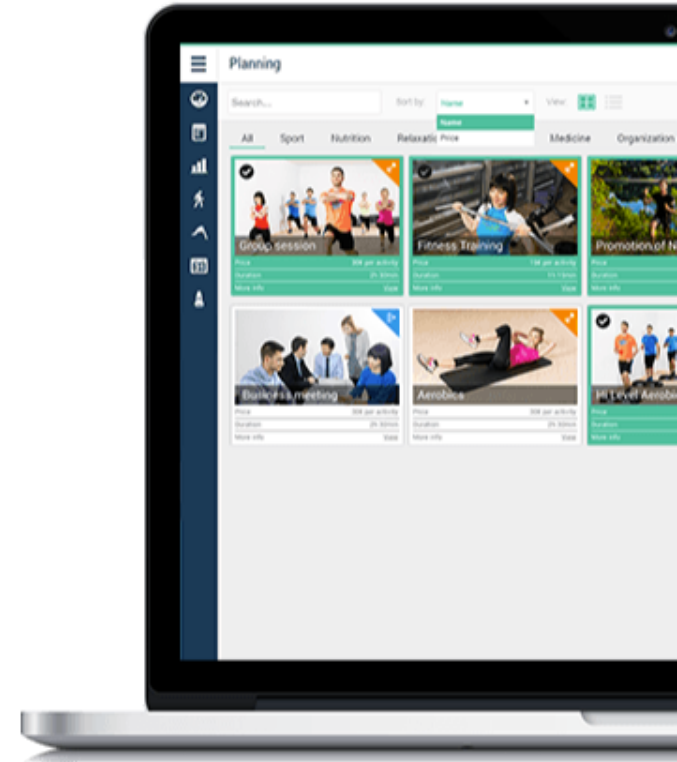
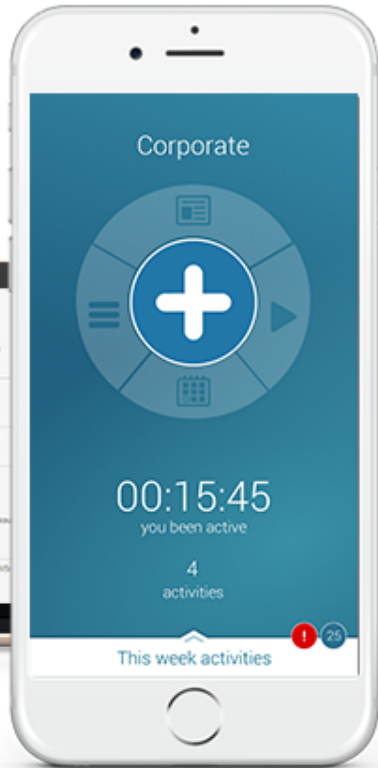
24alife
Antistress program

Glavni namen

90-dnevni program Anti-stres je učinkovit pristop k obvladovanju stresa na delovnem mestu. Vsakega posameznega zaposlenega motivira in vodi k uspešnemu doseganju želenega cilja.

Plus za vsakogar

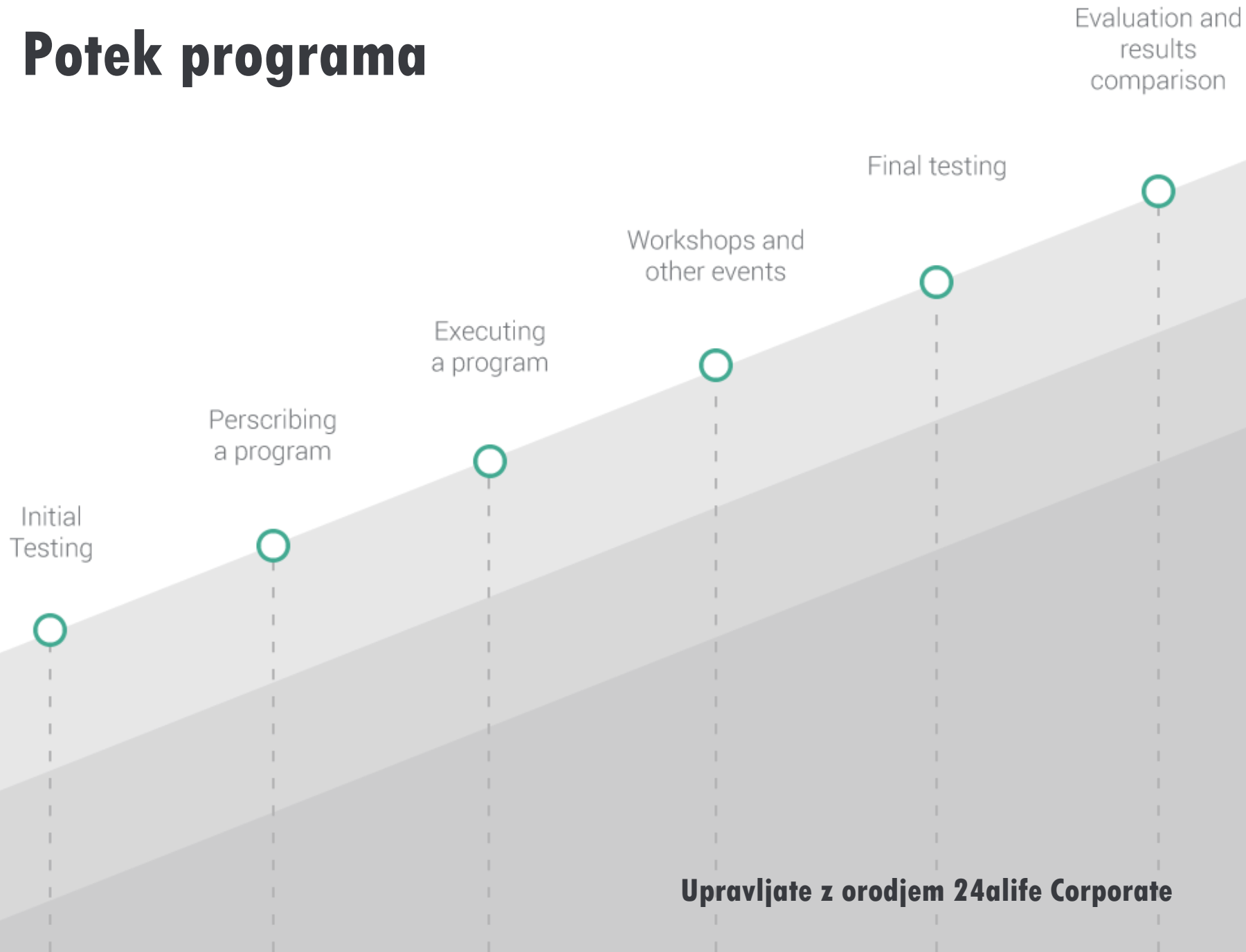
- + Zaposleni bo prepoznal težje obremenitve in se naučil zmanjševati negativne učinke stresa na svoje telo in zdravje.**
- + Zaposleni bo razvil strategije za uspešno soočanje s stresom.**
- + Zaposleni bo povečal svojo učinkovitost tako zasebno kot na delovnem mestu.**
- + Organizacija bo postala bolj zdrava, srečnejša in imela bolj produktivne zaposlene.**
- + Kadrovniki prejme orodje, s katerim lahko upravlja vse aktivnosti in spremlja napredek.**



*Zaposleni +
24life Personal*

*Kadrovska služba +
24life Corporate*

Potek programa



Upravlajte z orodjem 24alife Corporate

Vsako intervencijo pričnemo z evalvacijo...

1 Telesna pripravljenost

Preizkus hoje Rockport

Preizkus telesne moči

Razteznostni preizkus

2 Psihološka trdnost

Stresni profil

3 Celostno počutje

Telesna masa, BMI

Krvni tlak

... in ga nadaljujemo z individualiziranim programom



Program sestavljajo

- +** Izvedi več
- +** Ali ste vedeli?
- +** Prostočasne aktivnosti
- +** Prehranski dnevnik
- +** Psihološke vaje
- +** Vzdržljivostni treningi
- +** Treningi moči

Delavnice kot dodana vrednost...

- 1** Soočanje s stresom
- 2** Trenirajmo pametno
- 3** Skrbimo za zdravje in ne hranimo stresa
- 4** Ohranimo dobre navade

Naša izkušnja in rezultati

Kaj smo počeli?

- **Uvodno testiranje + krvna analiza**
- **Izvajanje programa – dnevne naloge**
- **Vadba v fitnessu – enkrat tedensko**
- **Delavnice in predavanja**
- **Končno testiranje + krvna analiza**

7
žensk



8
moških

Povprečna starost: 35 let

Kaj smo opazili?

Prehranski dnevnik – 0,48 vnosov / osebo / dan

Športne aktivnosti – 15 min / osebo / dan

Sprostitev – 7 min / osebo / dan

Tehtanje / krvni tlak – 0,15 meritev / osebo / dan



Naše ugotovitve

Psihološke spremembe

Povečana motivacija

Timsko delo in pripadnost

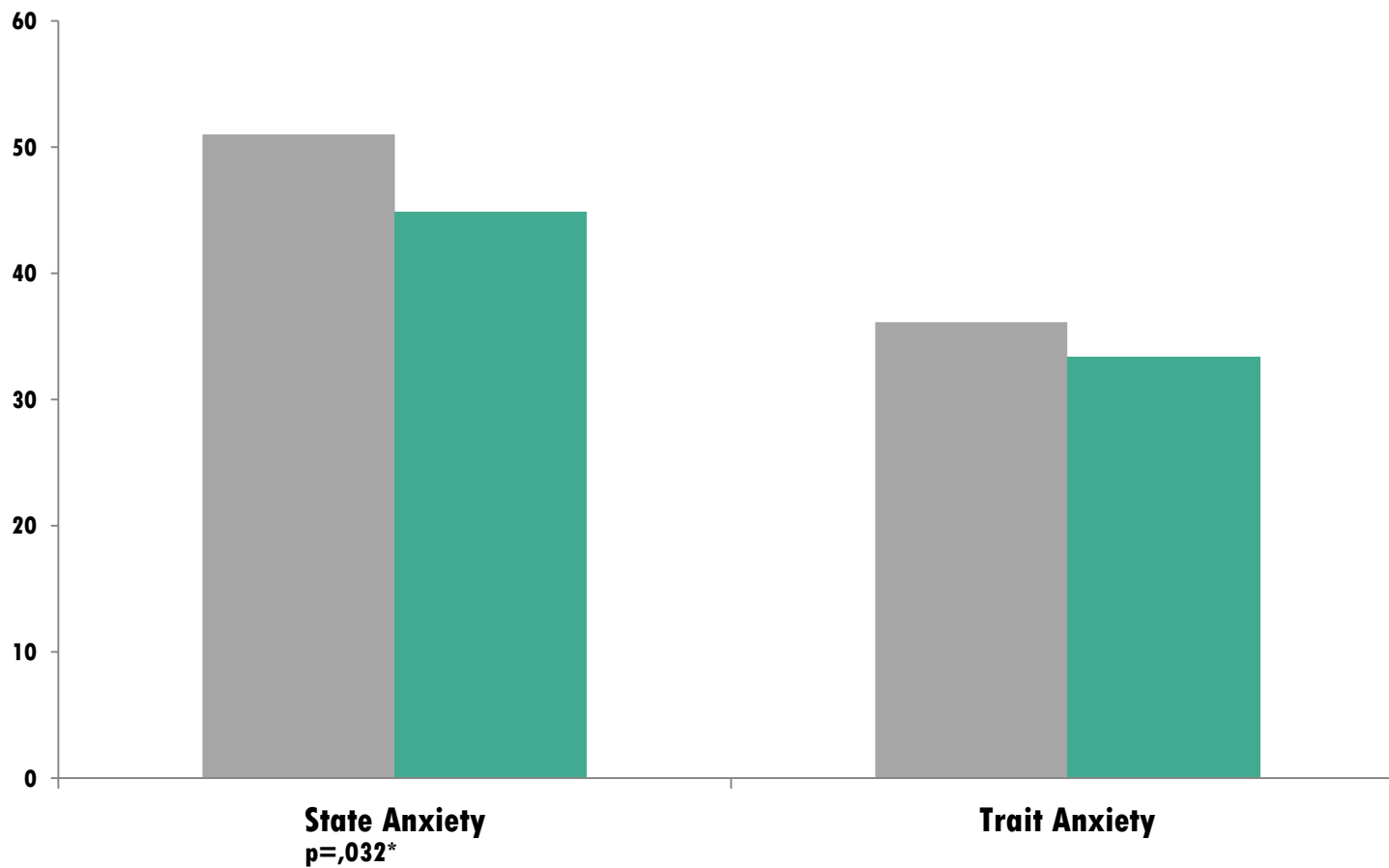
Izboljšanje splošnega počutja

Spontane skupinske aktivnosti



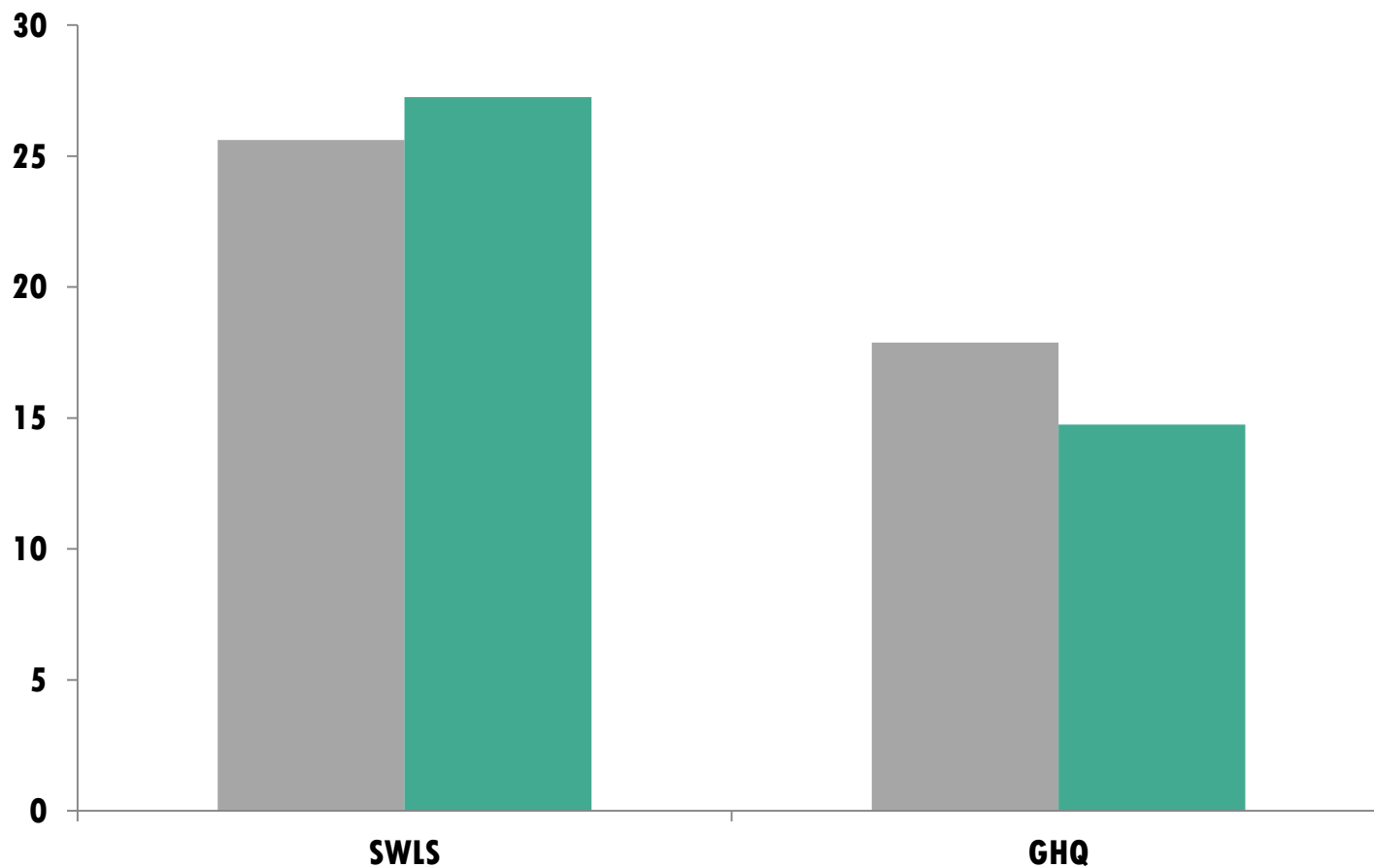
Naše ugotovitve

Anksioznost



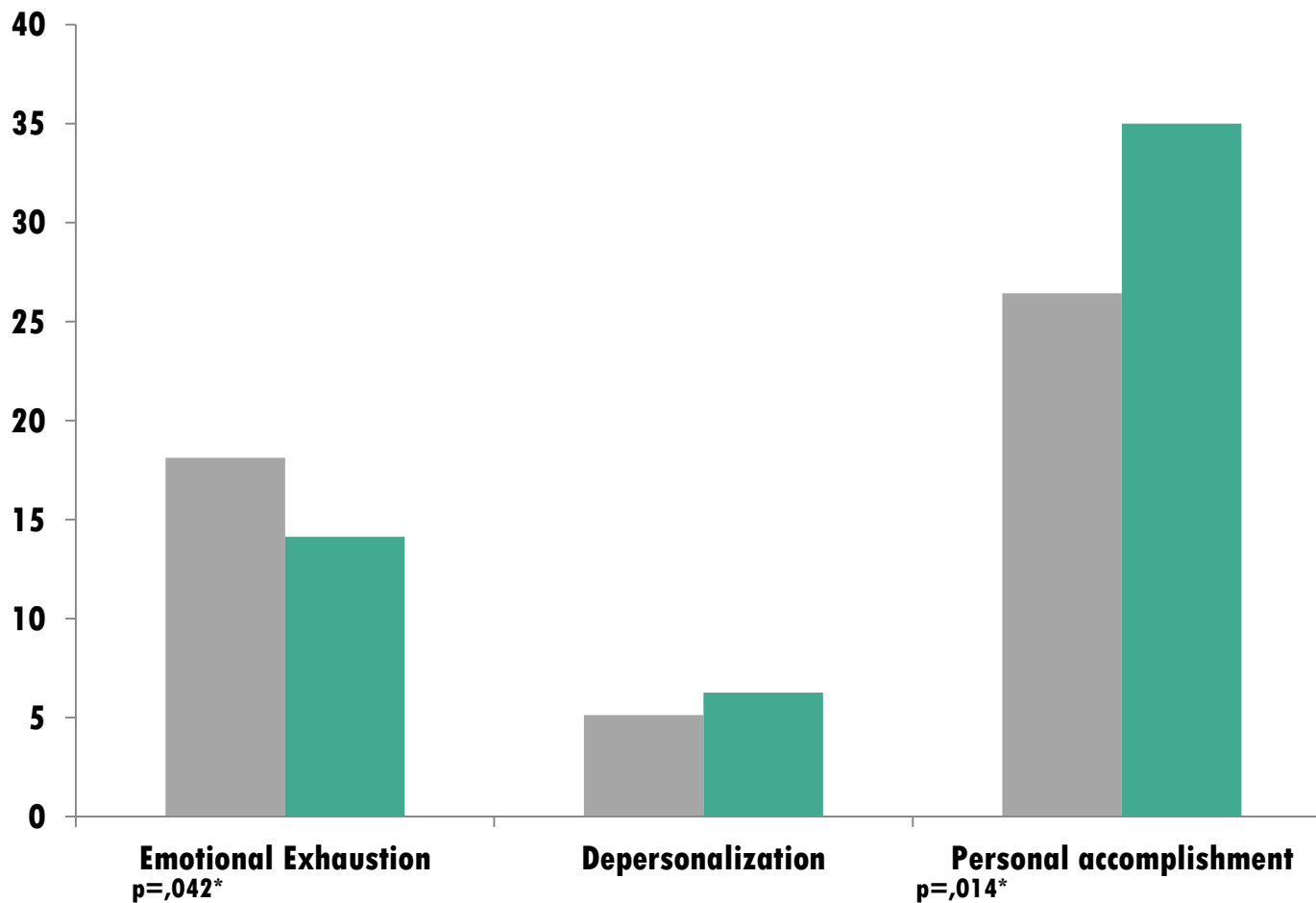
Naše ugotovitve

Življenjski slog in splošno zdravje



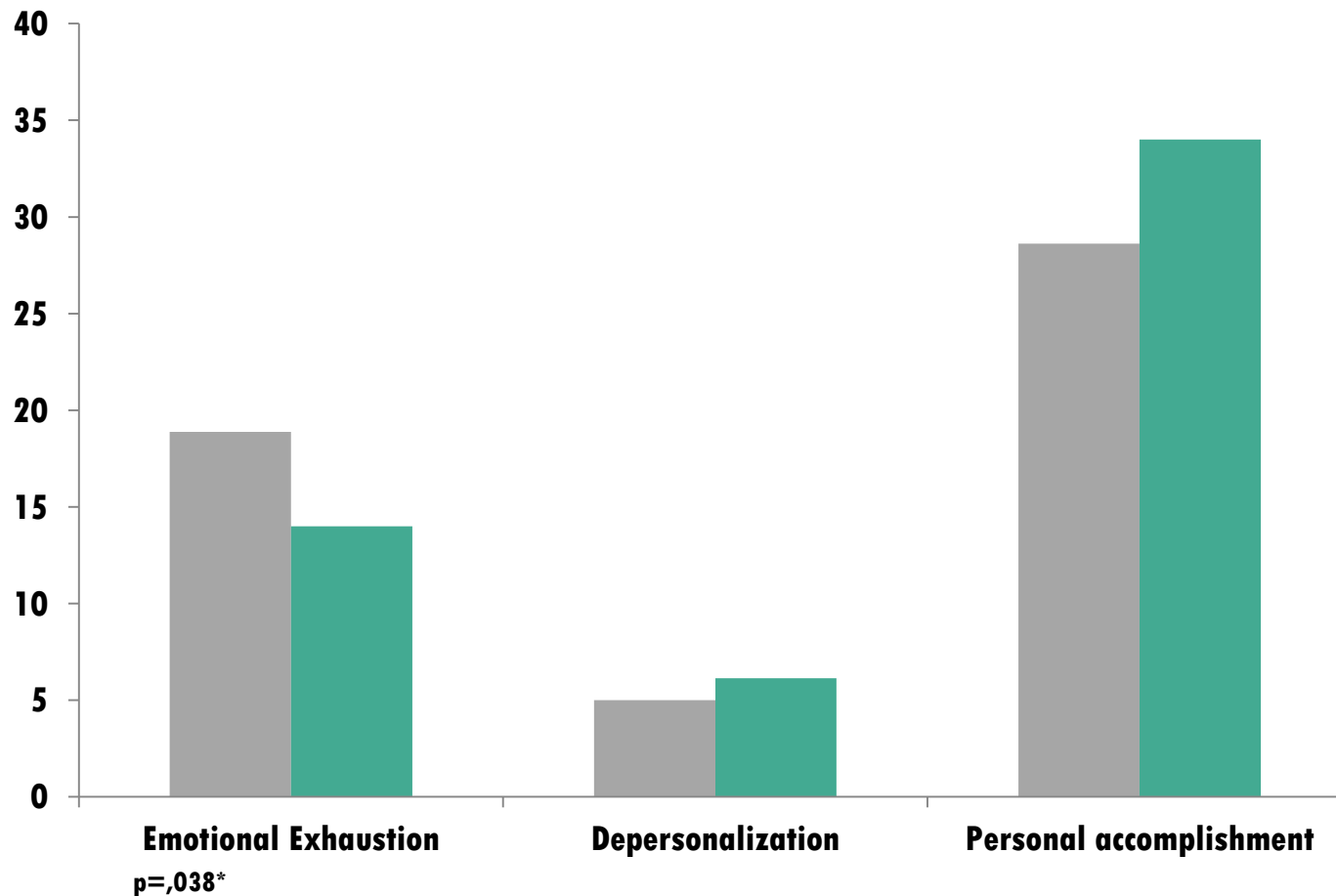
Naše ugotovitve

Izgorelost - pogostost



Naše ugotovitve

Izgorelost - intenzivnost



Naše ugotovitve

Telesne spremembe



Upad BMI

Zmanjšanje telesne maščobe

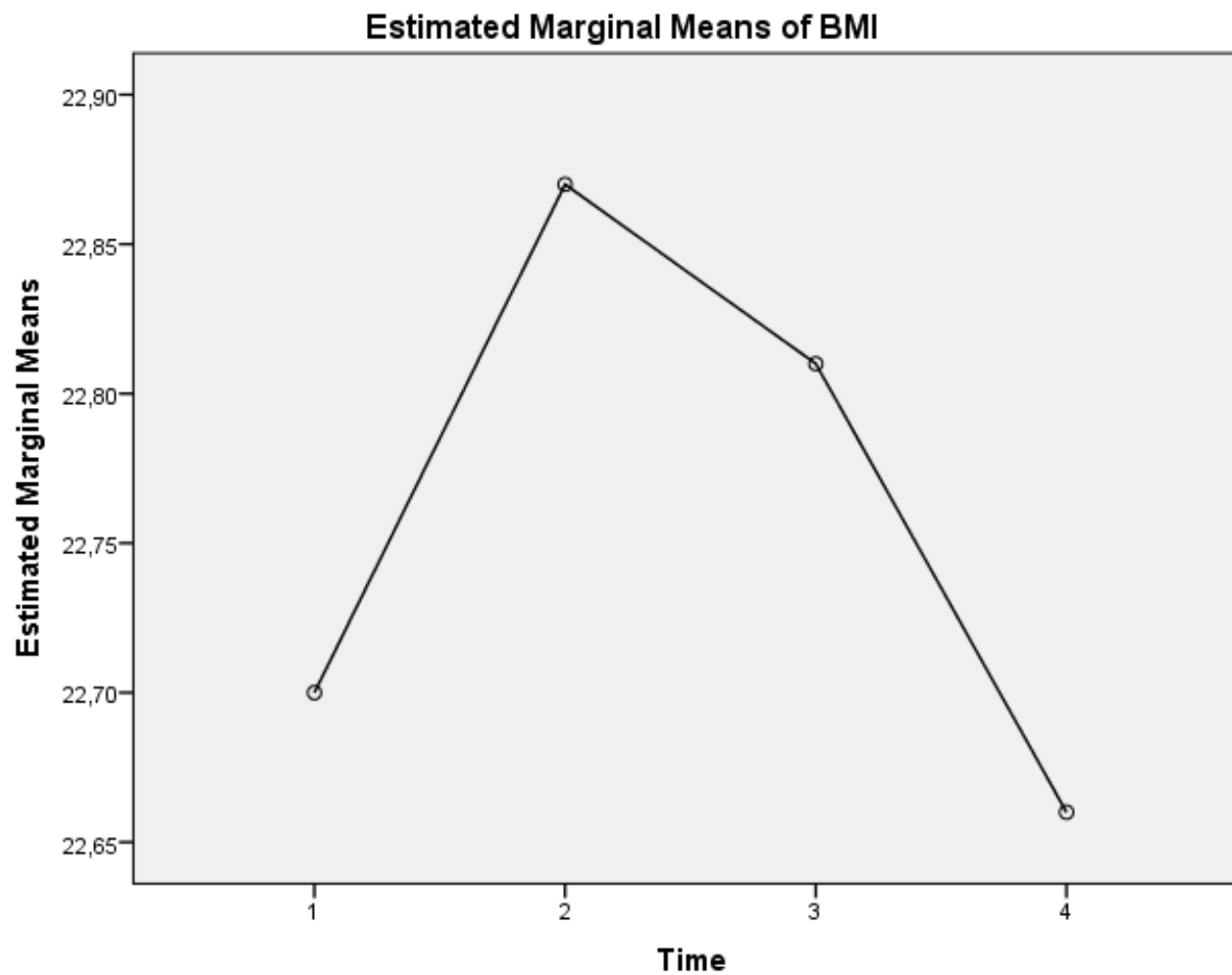
Povečanje mišične mase

Večja telesna pripravljenost

Izboljšanje razteznosti in moči

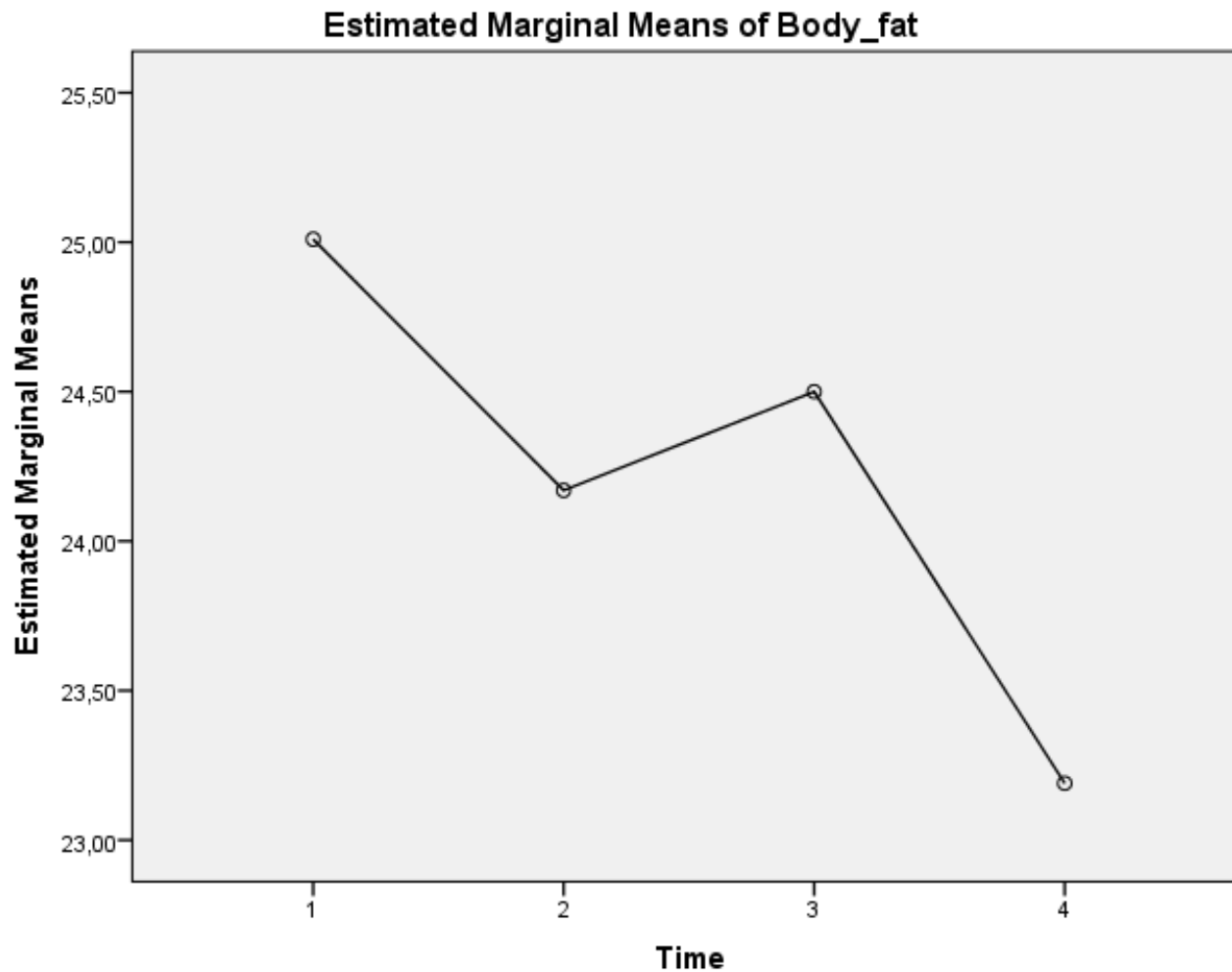
Naše ugotovitve

Telesna struktura – BMI



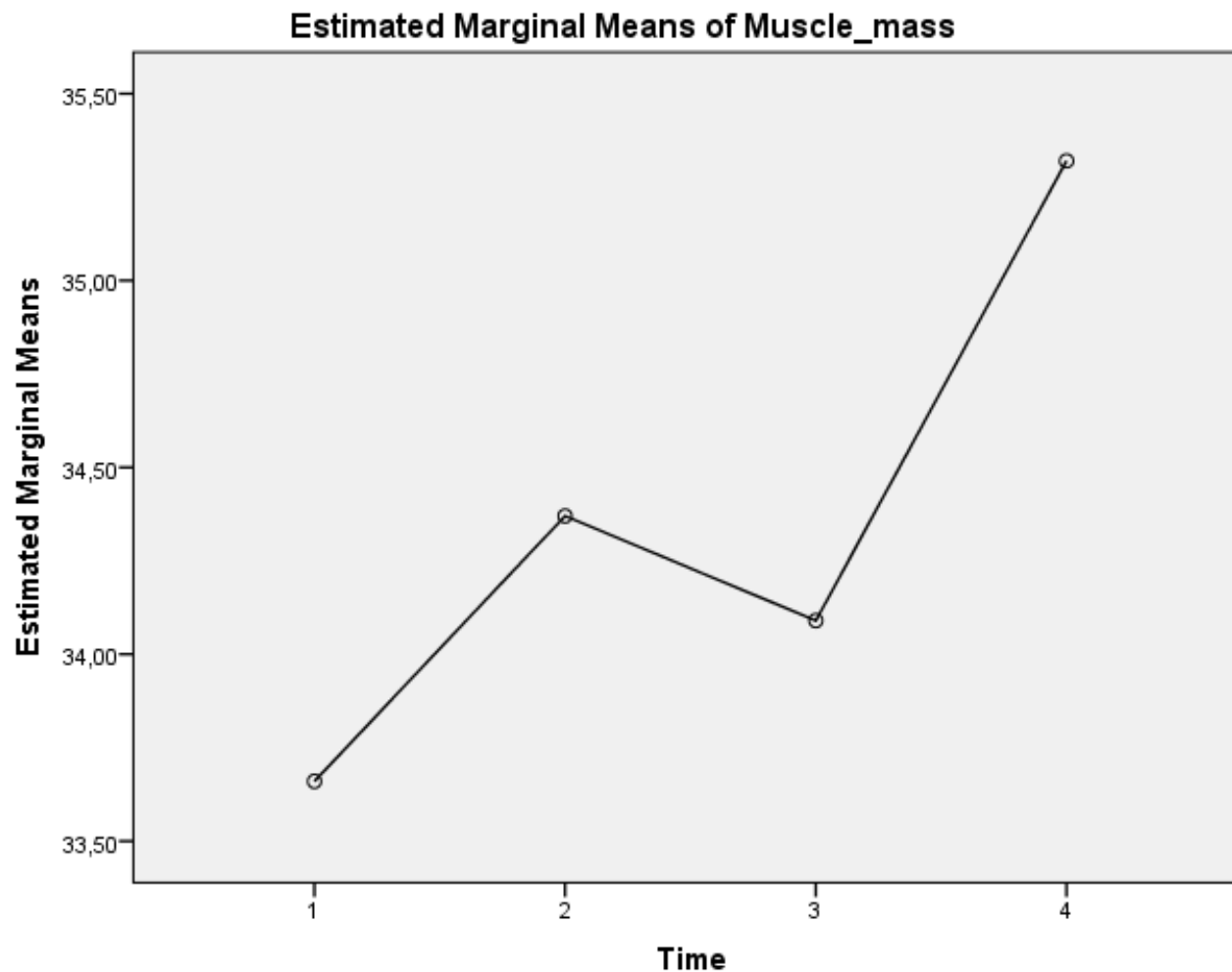
Naše ugotovitve

Telesna struktura – Telesna maščoba



Naše ugotovitve

Telesna struktura – Mišična masa



Naše ugotovitve

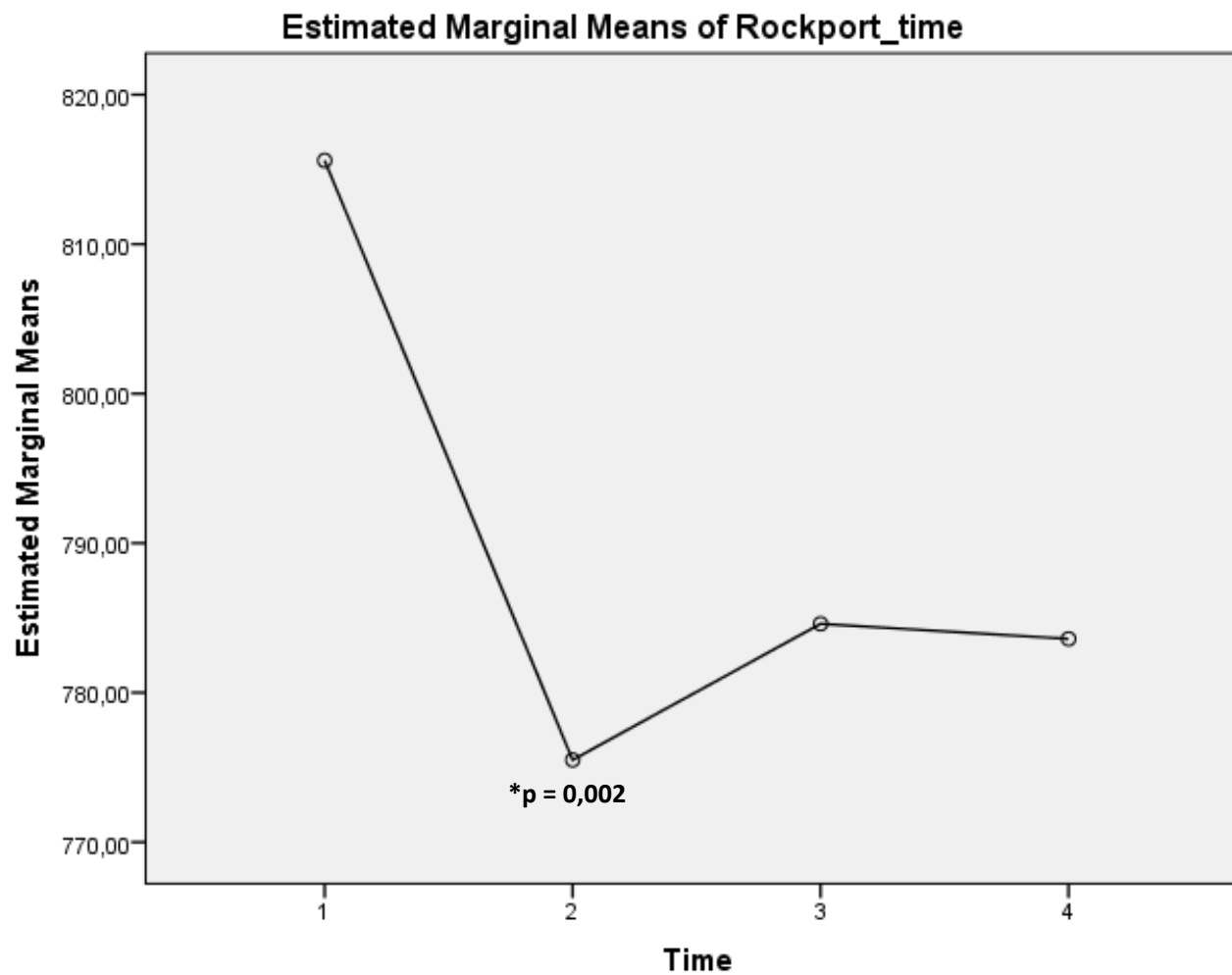
Telesne spremembe



Povečana telesna pripravljenost
Izboljšanje razteznosti in moči

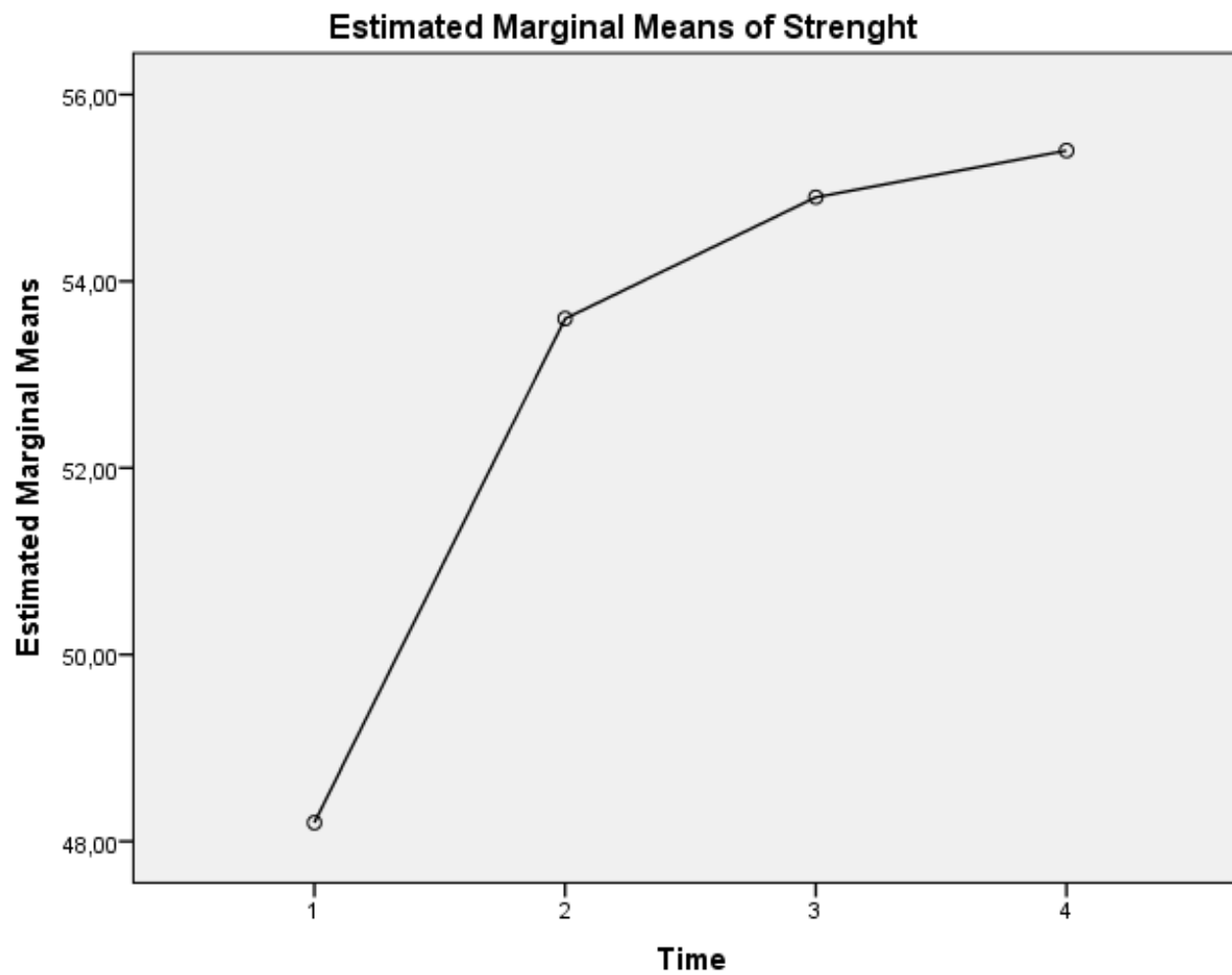
Naše ugotovitve

Rockport - čas



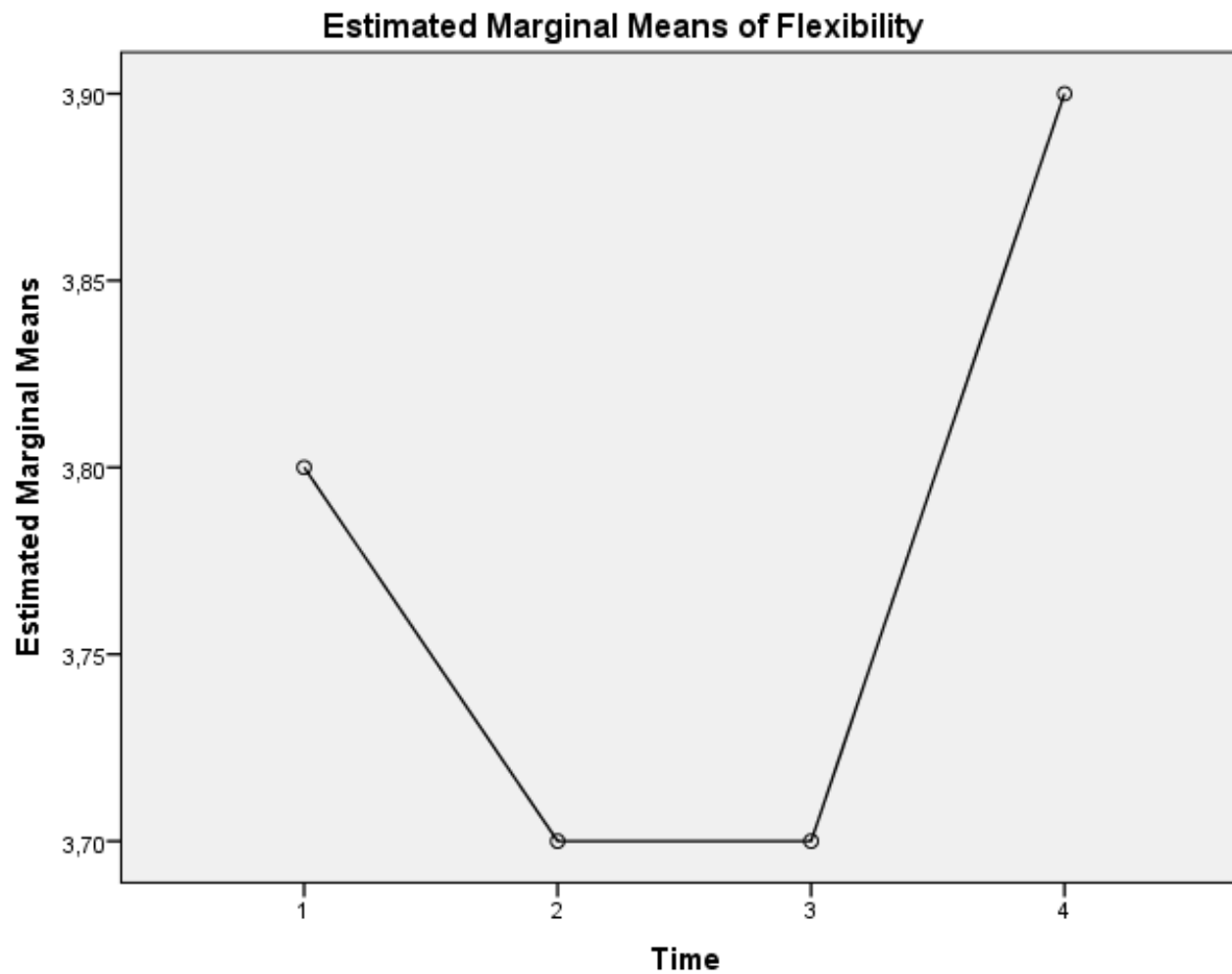
Naše ugotovitve

Mišična moč



Naše ugotovitve

Razteznost



Naše ugotovitve

Rezultati krvnih preiskav

| | 1. DAN | 90. DAN | Enota | Ref. Vrednost | t-test |
|---------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| Glukoza | 4,73 | 4,51 | mmol/L | 3.6 - 6.1 | 0,042 * |
| CK | 2,14 | 1,77 | μkat/L | največ 2.85 | 0,297 |
| CRP | 2,58 | 0,94 | mg/L | največ 5 | 0,021 * |
| Holesterol | 4,93 | 4,89 | mmol/L | 4.0 - 5.2 | 0,292 |
| HDL | 1,51 | 1,43 | mmol/L | nad 1,4 | 0,292 |
| LDL | 3,15 | 2,91 | mmol/L | 2.0 - 3.5 | 0,612 |
| Trigliceridi | 1,09 | 0,96 | mmol/L | 0.6 - 1.7 | 0,391 |
| TSH | 2,82 | 2,34 | mIU/L | 0.27 - 4.20 | 0,247 |
| Kortizol | 603,51 | 437,10 | nmol/L | 171 - 536 | 0,012 * |
| Testosteron | 4,87 | 5,42 | μg/L | 2,8 - 8,0 | 0,423 |

Zaključek

Učinkovit in prijeten pristop k skrbi za
zdravje na delovnem mestu.
Kmalu tudi novi Paketi zdravja



Hvala za pozornost.

Healthier and Happier