



Uus koosolekute formaat „Talk and Go“



SISEKAITSEAKADEEMIA
ESTONIAN ACADEMY OF SECURITY SCIENCES

Ettevõtte: Sisekaitseakadeemia

Parima praktika sihtgrupp: kontoritöötajad; kõik ettevõtte töötajad

Probleem

Töötajad olid väsinud pikkadest ja igavatest koosolekutest, kus ümber laua istudes kasvab stress, närvilisus ning kahaneb motivatsioon ja töötuju. Traditsiooniline koosolekute pidamise viis on iganenud ning seetõttu esitasime innovatsioonikonkursile idee ning tegime juhtkonnale ettepaneku kiita heaks uus koosolekuformaat „**TALK and GO**“.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Tegemist on uue ja innovaatilise võimalusega, mis rikastaks akadeemias kasutusel olevate koosolekuformaatide valikut. Koosolekuformaat võimaldab viia läbi koosolekuid/arutelusid/ajurünnakuid/jms mõtletegevust nõudvaid arutelusid vabas õhus jalgutades. Vabas õhus liikudes paraneb inimese verevarustus, ajju jõuab rohkem hapnikku ning seega paraneb ka inimese mõtlemisvõime. Selle tulemusena tõuseb töövõime ning mõttetões jõutakse paremate tulemusteni.

Tulemused

Teaduslikult on tõestatud, et kõndimine on inimese kõige loomulik liikumisviis. Jalutamine vähendab kolesterooli hulka, vähendab südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise riski, vähendab naistel rinna- ja emakaelavähki haigestumise riski. Pool tundi jalutamist kulutab sama palju kaloreid kui veerandtunnine jooksurina või 20 minutit ujumist! Paraneb füüsiline vorm ja sellega seoses ka kehamassihindeks. Tund jalutuskäiku võib pikendada Sinu elu tunni võrra. Ainukese raskendava tegurina võib välja tuua märkmete tegemise võimaluse koosoleku ajal. Antud juhul on diktofoni kasutamine heaks ja tulemuslikuks lahenduseks.

„TALK and GO“ aitab kaasa õnnelikuma ning parema Sisekaitseakadeemia arengule. Liikudes eraldub lihastest õnnetunnet tekitav hormoon, mistõttu on töötajad õnnelikumad ning neil on vähem stressi. Valgusteraapia aitab vähendada talvemasendust, väsimust, uneprobleeme ning suurenenud söögiisu.

„TALK and GO“ tagab päevase minimaalse liikumisvajaduse rahuldamise ning seetõttu jääb rohkem aega perele, hobidele, lõõgastumisele. Tulemuseks on rahulolevamad ja õnnelikumad inimesed!

Uus koosolekuformaat on leidnud laialdast kasutust akadeemia töötajate hulgas. Heakskiit juhtide poolt pole jäänud vaid sõnakõlksuks. Ka juhtide kalendritest leiab kinnitust koosolekuformaadi populaarsusest. IT-inimeste kaasabil on loodud isegi Outlooki võimalus saata koosolekukutse asukohaga „TALK and GO“.

Vaata ka näitlikku [videot](#).