



Pikutamine

Ettevõtte: AllePal OÜ

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad

Probleem

Pidevalt kontoris istuvas asendis tekivad lihaspinged seljas, kaelas ja mujal, millega omakorda kaasneb ka stress ja halb meeleolu.

Parima praktika tegevuse kirjeldus

Juhendaja abiga korraldati "pikutamise koolitus". Tegevuse käigus saavad kõik töötajad juhendaja abiga lõõgastuda ja pinges olevaid lihaseid lõdvestada. Lisaks õpitakse hingamist ning õigeid asendeid, mis ei koormaks selga. Selline koolitus on toimunud viis korda ühe nädalaste intervallidega.

Tulemused

Lisaks seljavalude kaebuste vähenemisele paraneb ka töötajate meeleolu. Ühistegevusena paraneb ka meeskonna ühtekuuluvustunne.

