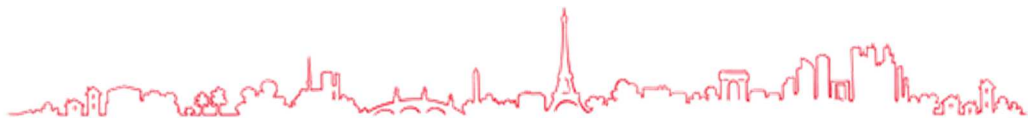


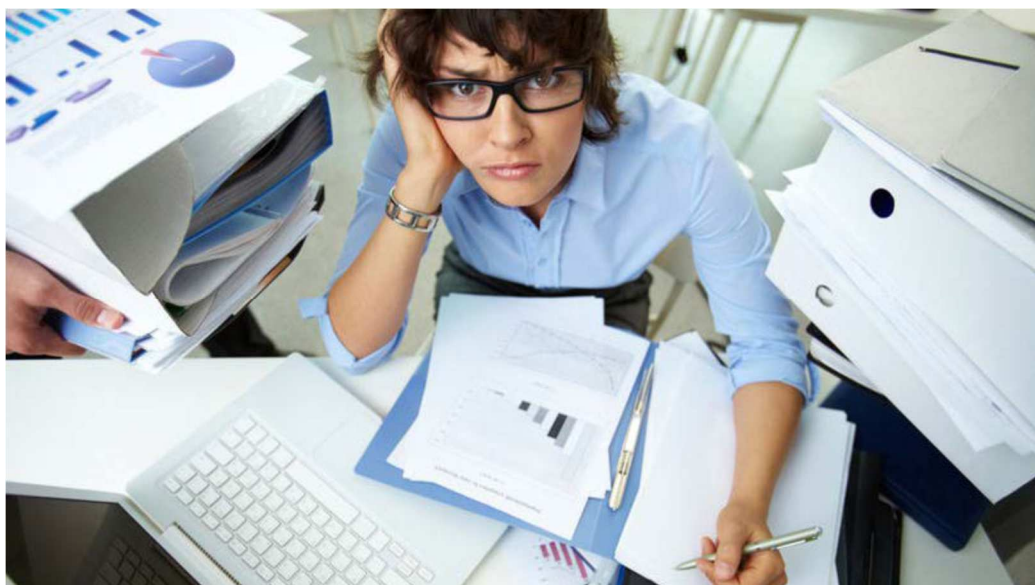
# EURÓPSKY KONCEPT REGENERÁCIE PRACOVNÝCH SÍL



Inovatívny prístup pre mestské celky



Dnešná doba, charakteristická rýchlym tempom, premiérou informácií, konkurenčnými tlakmi a kumuláciou pracovných náplní do jednej pracovnej pozície, je náročná pre zvládnutie ľudským organizmom. Štatistiky hovoria o náraste počtu pacientov trpiacich syndrómom „burn out“ (vyhorenie, totálne vyčerpanie). Súčasným Európskym trendom sa stáva sociálna starostlivosť o fyzické a psychické sily zamestnanca, pretože unavený, pomalý, chybujúci či netvorivý, chorľavý alebo opakovane práceneschopný pracovník nie je efektívnym prínosom pre zamestnávateľa. Je preč doba, kedy si zamestnávateľia nahovárali, že trh pracovných síl je plný kvalifikovaných a kvalitných ľudí. Zakúsili aj opačnú stranu mince, a to, že nábor nových zamestnancov zvyšuje náklady firmy, doba zaúčania sa nových zamestnancov prináša chybovosť a neefektívnosť, že vysoká fluktuácia destabilizuje firmu, nehovoriac o špičkových manažéroch a špecialistov, ktorých je lepšie si udržať, ako o nich prísť aj s únikom firemných informácií či know-how...



## PRACOVNÝ STRES JE PROBLÉMOM CELEJ EURÓPY. AKÉ SÚ JEHO PREJAVY ?

- *hnačka a zvierajúca bolesť brucha – spôsobuje ju krč v oblasti brucha*
- *búšenie srdca alebo arytmia*
- *bolesť a zvieranie hrudnej kosti*
- *plynatosť, nechutenstvo*
- *svalové napätie v oblasti krku a dolnej časti chrbta spojené s bolesťou*
- *úporné bolesti hlavy, ktoré často začínajú na zátylku a šíria sa k temenu hlavy a čelu*
- *neprijemné pocity v krku (hrča)*
- *ťažkosti so sústredením zraku na jeden bod, dvojité videnie*
- *vyrážky na tvári*
- *pokles sexuálnej túžby, impotencia, frigidita*
- *zmeny v menštruačnom cykle*
- *prudké a výrazné zmeny nálad*
- *nadmerná únava*
- *nepozornosť, problémy sústredenia*
- *podráždenosť, úzkostlivosť*
- *pocit únavy hneď ráno po zobudení*
- *zvýšená konzumácia alkoholu, cigariet či drog*

(Zdroj: Pravda.sk – Zdravie a prevencia)

Nadnárodné korporácie zvyčajne majú rozpracovaný systém starostlivosti a benefitov pre svojich zamestnancov. Nie je zriedkavé, že vo svojich budovách majú zriadené fitness, wellness centrá či relaxačnú miestnosť. Menšie firmy umožňujú svojim zamestnancom čas na siestu.



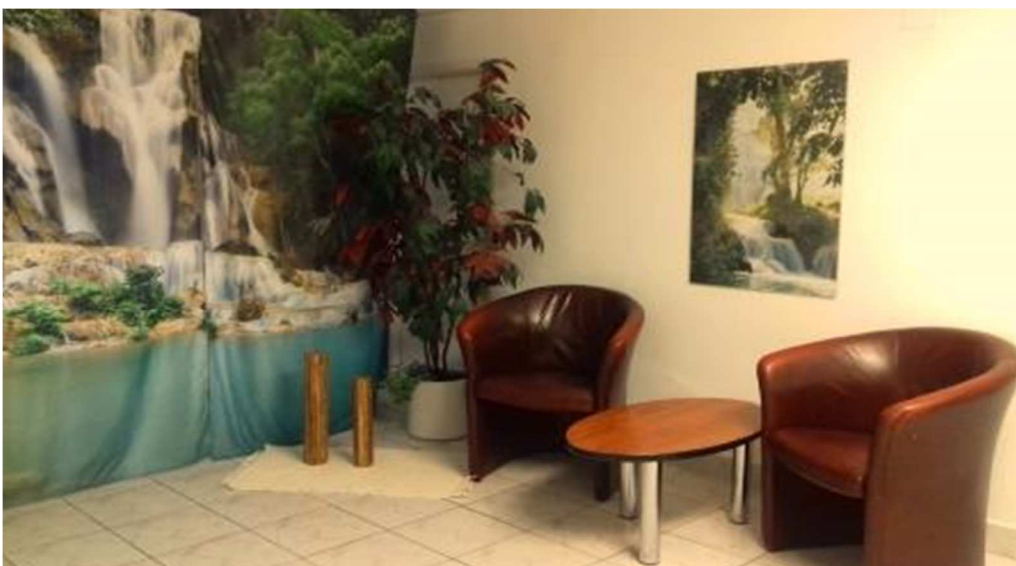


„Siesta“ pochádza z latinského slova „sista“, čo znamená šiestu hodinu dňa práce, kedy biorytmus človeka potrebuje krátku prestávku na svoj reštart. Na oplátku za krátky časový výpadok získa organizmus človeka zvýšenie produktivity s lepšou koncentráciou, zníženie nervového napätia, úľavu od bolesti, lepšiu náladu, lepší život celkovo. Pri začiatku pracovnej doby o 9 h vychádza siesta o 15 h. Z výskumu, ktorý robili talianski vedci vyplynulo, že ideálna doba relaxu je 20 min. Menej je nedostatočný čas na rýchlu relaxáciu, dlhšie by človek stratil na akčnom rytme dňa. Siesta predstavuje nielen spánok, ale aj akúkoľvek formu odpočinku v priebehu dňa, so spánkom či bez neho. Denný spánok dodržiava naše základné biologické rytmy, optimálne zdravie a zdravý a prirodzený spôsob života. Život je postupnosť období aktívnych činností a odpočinku. Je nevyhnutné správne usporiadať tieto alternatívy, aby sme maximalizovali svoj výkon, žili v dobrom zdraví šťastný život.

## SPÁNOK JE ZLATÝ, ALE NIE V KANCELÁRII...



**OÁZA HARMÓNIE, o.z.** sa definuje ako relaxačné a regeneračné centrum špeciálne prispôbené mestskému životnému štýlu a ponúka rad inovatívnych služieb. Vo svojich cieľoch ako občianske združenie (non-profit) má ochranu a podporu zdravia, prevenciu, podporu duševných kvalít jedinca a i. Ťažiskovou činnosťou je harmonizácia jednotlivcov a skupín zvukom.



Sluch je prvý zmysel, ktorý sa v človeku rodí a posledný, ktorý umiera. Už v 4. mesiaci tehotenstva reaguje nenarodené dieťa na zvuky a človek počuje i v kóme a v bezvedomí. Hudbou, spevom a rytmom liečili šamani, Indiáni, Egypťania, Číňania. Zvuky lúky, spev vtákov, zurčanie potoka, šum morských vln aj klopanie dažďa dokážu človeka vrátiť k prirodzenej a vrodenej harmónii. Pravidelné počúvanie zvukov prírody od najútlejšieho veku zbavuje deti agresivity, rozvíja kreatívne myslenie, zväčšuje citlivosť. Zvuky pôsobia na našu psychiku aj na fyzické telo. Zvuky nevnímame iba sluchom, jednotlivé vibrácie pozitívne pôsobia aj na naše vnútorné orgány, na žľazy s vnútorným vylučovaním, na mozgové centrá, ktoré produkujú viac endorfínu - hormónu šťastia a znásobujú nám tak dobrý životný pocit. Relaxácia zvukmi je jedna z najúspešnejších metód liečenia stresu, rôznych psychických a psychosomatických porúch. Zmierniť stres, relaxovať, upokojiť myseľ, emócie a telo prostredníctvom zvukov je prirodzené a spontánne.

## REGENERAČNÝ BAMBUSOVÝ STĹP



*Unikátny relaxačný a terapeutický nástroj pre harmonizáciu mysle, tela a duše za pomoci zvuku padajúcich kvapiek vody. Je odvodený od dažďovej palice, ktorú používali šamani indiánov z Južnej Ameriky. Zvukový šum pripomínajúci zvuk dažďových kvapiek nás uvádza do hlbokých relaxačných hladín mozgových vln alfa, théta, delta, ktoré sú pre mozog vysoko ukludňujúce. Tento stav, kedy sa spomaľuje tok myšlienok, nás dostáva do hlbokého stavu kludu. Niekoľko minút trvajúce šumenie stĺpu uvoľňuje myseľ natoľko, že sa vo vnútornom uchu prevádzajú zvukové vlny na elektrickú energiu, ktorá dobíja bunky mozgu. Prichádza stav plného uvoľnenia tela a hlbokéj relaxácie. V ľudskom organizme začnú prebiehať blahodárne procesy, vďaka ktorým je obohatený mozog aj celé ľudské telo. Uvoľnením vnútorného stresu dochádza k celkovej regenerácii, harmonizácii a spusteniu samoliečivých procesov v tele. Stĺp je vyrobený z prírodných materiálov a naladený na frekvencie od 1 Hz do 22 000 Hz. Vyrába sa ručne, jeho telo je z rezonančného bambusu so špecifickými rezonančnými vlastnosťami. Obsahuje tisíce bambusových ladených ihličiek s kryštálmi, ktoré sa presýpajú podobne ako piesok v presýpacích hodinách.*

## REŠTART SÍL

Šum z Relaxačného bambusového stĺpu umožňuje okamžitý relax, zdiemnutie, odpútanie sa od starostí, umožní rýchlo nabrat' nové sily do ďalšej výkonnej pracovnej aktivity. V OÁZE HARMÓNIE je vytvorené prostredie z takýchto stĺpov, evokujúce dažďový prales so zvukmi zurčiacej vody v prírode. Kapacita je do 10-15 ľudí každú polhodinu. Priestor je členený paravanmi pre individuálne izolovanie sa. Oproti iným relaxačným procedúram (napr. počúvanie CD, psychowallkman ai.) majú bambusové stĺpy tú výhodu, že práve elektrosmog z tela vedú odbúravať.

Návštevné hodiny v OÁZE HARMÓNIE (Gajova 4, Bratislava) pre ŠUM DAŽĎOVÉHO PRALESA sú momentálne nastavené každú stredu od 15:00 – 19:30, pretože klienti zväčša prichádzajú až po skončení svojho pracovného času, idúcky domov. Pri zvýšenom počte záujemcov dokážeme flexibilne reagovať a upraviť otváracie hodiny, či už na celodennú prevádzku alebo viac dní v týždni.





## Ponuka občianskeho združenia OÁZA HARMÓNIE pre Vašu firmu

OÁZA HARMÓNIE je otvorená rôznym formám spolupráce, predkladáme dva návrhy, o ktorých si myslíme, že by Vás mohli zaujať.

### Relaxácia Vašich zamestnancov v priestoroch OÁZY HARMÓNIE (Gajova 4, Bratislava)

Zamestnanci Vašej firmy by vo svojom voľnom čase navštevovali podľa potreby Oázu harmónie, vmiešaní medzi bežných návštevníkov a čerpali by vopred zakúpenú permanentku.

Bežná cena pre návštevníka ŠUMU DAŽĎOVÉHO PRALESA je 5 € / 30 min. Pre Vašu firmu ponúkame 20 % zľavu pre zamestnancov v rámci Vášho benefičného firemného systému. Pre tento druh služieb zákon povoľuje použiť sociálny fond tvorený firmami v prospech zamestnancov. Je na Vašej firemnej politike, či by ďalšie zľavy z ceny hradila svojim zamestnancom, či nie.

Pre uľahčenie administrácie navrhujeme stanoviť permanentky na vstup vo výške 80 € na 20 vstupov po 30 min, resp. celkovo na 10 hodín, ktoré by boli čerpané ľubovoľne, v rôzne dlhých vstupoch. Permanentky môžu byť prenosné či neprenosné - na meno.

### Skupinový reštart pracovných síl pre teamy Vašej firmy

Workshopovým spôsobom celodenný program ušitý na mieru kolektívom o veľkosti 10-15 ľudí v priestoroch OÁZY HARMÓNIE (uzavretá spoločnosť počas pracovného dňa alebo vikendu). Súčasťou programu je kompletná revitalizácia tela na bunkovej úrovni, energetický detox, psychogiena jednotlivca i teamu, ktoré povedú ku znovunadobudnutiu tvorivých síl a maximálnej efektívnosti pracovných výkonov.

Cena dohodou, v závislosti od rozsahu, počtu kolektívov, opakovaní.

*Ing. Alena Wagnerová*

riaditeľka

Občianske združenie

OÁZA HARMÓNIE, o.z.

Gajova 4 , 811 09 Bratislava

Mobil: +421 908 099 559

Email: [alena@oazaharmonie.sk](mailto:alena@oazaharmonie.sk)

[www.oazaharmonie.sk](http://www.oazaharmonie.sk)

Prílohy:

1. Linky, štatistiky a doplňujúce informácie



Príloha

## Linky, štatistiky a doplňujúce informácie

Na týchto linkoch môžete nájsť príklady, ako v zahraničí riešia zmienenú problematiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rdqr8i4bAqA>

<http://www.elle.fr/Loisirs/Sorties/News/On-a-teste-le-bar-a-sieste-2737365>

<http://www.quejadore.com/sorties/ZZZenbar-le-premier-bar-a-sieste-a-Paris-68845-06-06-2017>

[https://www.youtube.com/watch?v=s\\_yjHJIEVTK](https://www.youtube.com/watch?v=s_yjHJIEVTK)

<https://www.youtube.com/watch?v=-bCMd-qNuSg>

<https://www.youtube.com/watch?v=dGkrRC3aTOM>

### Štatistiky...

*„K negatívnym vplyvom zle riadených psychosociálnych rizík na jednotlivca patrí zažívanie pracovného stresu, zlé duševné zdravie, vyhorenie, ťažkosti s koncentráciou, robenie väčšieho množstva chýb, problémy doma, užívanie drog a alkoholu, ako aj zlé fyzické zdravie, predovšetkým kardiovaskulárne choroby a problémy podporno-pohybovej sústavy.*

*K negatívnym vplyvom na organizáciu patrí oslabenie celkovej výkonnosti podniku, zvýšenie práceneschopnosti, neželaná prítomnosť (zamestnanci prídu do práce, keď sú chorí a nie sú schopní efektívne pracovať) a zvýšenie počtu úrazov a zranení. Absencie zvyknú byť dlhšie ako absencie vyplývajúce z iných príčin a pracovný stres môže prispieť k zvýšeniu počtu predčasných odchodov do dôchodku, najmä u administratívnych zamestnancov.*

*Aký je rozsah tohto problému? Štatistické údaje sú reálne. Zo štúdií vyplýva, že 50 – 60 % zo všetkých vymeškaných pracovných dní možno pripísať pracovnému stresu a psychosociálnym rizikám (8). Ide o druhý najčastejšie hlásený zdravotný problém súvisiaci s prácou v Európe – po poškodeníach podporno-pohybovej sústavy. Počas obdobia deviatich rokov takmer 28 % európskych zamestnancov oznámilo, že sú vystavení psychosociálnym rizikám, ktoré ovplyvňujú ich duševnú pohodu. Odhadované náklady pre podniky a celú spoločnosť sú značné a na vnútroštátnej úrovni dosahujú miliardy eur. Celkové náklady vyplývajúce z porúch duševného zdravia (súvisiacich aj nesúvisiacich s prácou) sa v Európe odhadujú na 240 miliárd EUR ročne. Menej ako polovicu tejto sumy predstavujú priame náklady napríklad na liečbu a 136 miliárd EUR predstavuje strata produktivity vrátane práceneschopnosti v dôsledku ochorenia.*

*Vnútroštátne náklady vyplývajúce z pracovného stresu vo Francúzsku sa v roku 2007 odhadovali na 2 až 3 miliardy EUR. Odhaduje sa, že v Spojenom kráľovstve sa počas rokov 2009 – 2010 v dôsledku pracovného stresu stratilo približne 9,8 milióna pracovných dní a práceneschopnosť zamestnancov trvala v priemere 22,6 dňa. V Rakúsku sa psychosociálne poruchy uvádzali ako hlavný dôvod predčasného odchodu administratívnych zamestnancov do dôchodku a bola to príčina viac ako 42 % prípadov predčasného odchodu do dôchodku v tejto kategórii zamestnancov.“*