

Pro Fit e-learningové lekce

jako nástroj zlepšení životního
stylu zaměstnanců v kanceláři



Jak jsme došly k záměru vytvořit e-learning pro zdravý životní styl?

Za poslední rok jsme vedly jako lektorky nemálo **workshopů a seminářů pro zaměstnance firem** na téma lidského zdraví a jeho ovlivnitelnost životním stylem.

Náš pohled je takový, že **velmi malými změnami lze dosáhnout ohromných úspěchů** ve zmírnění rizik civilizačních chorob, zlepšení subjektivního pocitu zdraví, „wellbeing“ a díky tomu zlepšení kvality, efektivity práce.

Našimi akcemi prošly lidé z **managementu, administrativy i terénní technici a dělníci**. Semináře jsou od účastníků velmi pozitivně hodnoceny jednak pro názorné ukázky a příklady z reálného života a hlavně pro praktické tipy, co konkrétně je vhodné dělat či nedělat, na co se z toho nepřehledného množství doporučení zaměřit v první řadě. Vycházíme z odborných poznatků tzv. medicíny založené na důkazech (Evidence Based Medicine) a doporučení odborných společností.

Z našich zkušeností z workshopů jsme došly k závěru, že kromě určitého „nakopnutí“ ke změně je nutné nabízet klientům i dlouhodobou podporu v průběhu jejich snažení. Je nasnadě, že individuální konzultace, trénink či koučink funguje u změn životního stylu nejlépe – nicméně je velmi nákladný jak finančně, tak mnohdy neúměrně časově a proto si na něj mnoho lidí netroufne.

Alternativou osobních intervencí může s úspěchem být, jak ukazují i recentní studie, právě e-learningový program zaměřený na zlepšení stravovacích a pohybových návyků.



Koncept Pro Fit e-learningu

Tři edukačně-motivační e-learningové moduly pro zaměstnance se sedavým zaměstnáním:

1. Racionální strava – energie pro efektivní práci
2. Optimální pohyb a pracovní výkon
3. Time management aktivního životního stylu

Ve všech modulech je zachována hierarchická struktura od nejdůležitějšího k podrobnějším informacím. Uživatel, který chce e-learningem pouze rychle projít nemusí podrobnější informace vůbec rozbalovat a projde pouze úplným základem, těmi 20%, které dělají 80% efektu.

E-learning je proložen vždy otázkami, které uživatele nutí se zamyslet nad svým vlastním životním stylem. Vše názorně ukazujeme pomocí obrázků, které posílí vizuální paměť a řadou praktických tipů, jak určitá doporučení „bezbolestně“ zavést do svého životního stylu. Např. *„Vozte s sebou v autě tenisky a po cestě z práce si můžete udělat rychlou procházku.“*

Nesnažíme se pouze prezentovat obecně známá fakta, ale zábavnou formou motivovat uživatele, že má cenu se sebou něco dělat. Vysvětlujeme proč jsou některé věci důležitější než jiné, dáváme fakta do souvislostí. Celým programem provázíme my dvě na fotkách, videích. Osobním, lidským přístupem a vlastním příkladem ukážeme, aktivní životní styl v praxi.

Naší zásadou je, že není nutné být na 100%, stačí na 80%.



Modul 1.

Racionální strava - zdroj energie pro efektivní práci

Přínos jednotlivých živin pro lidské zdraví, co já osobně mohu na svém jídelníčku vylepšit?

◆ Proč jíst ovoce a zeleninu?

Myslíte si, že sníte dostatek vlákniny? A k čemu je vlastně vláknina dobrá? V čem si pomohu, když se na ni zaměřím ve svém jídelníčku?

◆ **Co si namazat na chleba a na čem smažit?** Jak vybírat, umět se rozhodnout podle konkrétního účelu. Neexistuje zdravá a nezdravá potravin, záleží pouze na způsobu použití a množství, které jí sním.



◆ **Jak vyžrát na chutě na sladké?** Není to jen o množství cukru, záleží na tom, co a jak si k jídlu připravíte. A navíc nabídneme i pár technik z oblasti sebekoučování, které pomohou, když je pevná vůle v úzkých.

◆ **Co jíst před a po cvičení, jak si nakombinovat jídelníček pro svůj pracovní den abych se dobře soustředil/a?** Ukážeme, jak je to s potřebou bílkovin ve stravě, k čemu jsou dobré a jaké potraviny zařazovat, abychom jich měli optimální množství.

◆ **Co se dočteme na etiketách potravin?** Na co si dát pozor jako běžný spotřebitel, éčka v potravinách, nasycené mastné kyseliny, sůl a další.

Modul 2.

Optimální pohyb a pracovní výkon

Hypokinesa, nedostatek pohybové aktivity, je pravděpodobně škodlivější než nevhodně složený jídelníček. Jak, co a kolik se hýbat, abychom si zlepšili svou zdravotní prognózu.

◆ Proč je pohyb lék?

Jak působí pohybová aktivita na naše tělo? Jak ovlivňuje naše metabolické pochody, hladiny krevního cukru, krevních tuků, mou psychiku?

◆ Lepší fit-fat nežli nonfit-nonfat.

Jak málo pohybu stačí k velkému efektu. Proč není nutné zdolávat rekordy, zato je nutné nepřestávat.



◆ Jak vybrat optimální pohybovou aktivitu právě pro mě?

Chvála chůze. Kolik kroků za den ujdou ke zdraví? Musím běhat, když nechci?

◆ Sed není pro člověka přirozená poloha, co s tím, když musím celý den sedět u počítače.

Jak si upravit ergonomicky správné místo? Jak se protáhnout přímo na židli u počítače a ulevit tak přetíženým svalovým skupinám?

◆ Chci od pohybu i něco více.

Tepová frekvence při různých druzích sportu. Jakou intenzitou cvičit, když chci redukovat hmotnost, jaká intenzita mi pomůže ke zlepšení kondice? Jak si hodnoty sám individuálně nastavím? Co mi pomůže v dlouhodobé motivaci k pohybu?

Modul 3.

Time management aktivního životního stylu - jak skloubit pracovní vytížení, pravidelný pohyb a vyvážený jídelníček.

Nejde stihnout úplně všechno, ale pravděpodobně toho člověk zvládne více, než si myslí. Jak si rozumně naplánovat pohyb a jídlo aniž bych v práci něco zameškal/a.

♦ O co mi vlastně jde?

Chci podávat ve volném čase náročné sportovní výkony, nebo jen nechci dostat infarkt v 50ti? Jak si správně naformovat předsevzetí z oblasti zdravého životního stylu?

♦ Pravidelná strava předchází pocitům vyčerpání, nesoustředěnosti a nervozity

Snídaní to začíná, co s sebou na svačinku do práce, podle čeho vybírat oběd v restauraci, tipy pro domácí večere.



♦ Kde vzít čas a chuť na sport?

Plánování předem je základ. Jak překonat, když se mi nechce jít cvičit aneb jak se řídí slon

♦ Co dělat, když selžu ve svých předsevzetích, kde brát pevnou vůli?

Selhání je zcela normální, z chyb se můžeme jednoduše poučit. Co mi může pomoci, co mne může motivovat – osvědčené tipy od našich klientů.

♦ Jak si vytvořit svůj osobní tréninkový a výživový plán

Postupnými úkoly překonám i velké cíle. Záchytné body při plánování vhodného jídelníčku a cvičení.

O nás



MUDr. Marie Skalská

Lékařka na kardiologii IKEM, později v Kardiocentru MUDr. J.Škrobákové. Od r. 2006 lektorka kurzů kognitivně-behaviorální terapie obezity STOB, autorka programu redukce hmotnosti pro klienty s diabetem a spolutvůrkyně www.stobklub.cz. Studentka doktorského studia, vyučující na FTVS UK. Držitelka Aerobic and group fitness instruktorky FISAF a dalších cvičebních licencí. Členka řady odborných společností.



MUDr. Ing. Tereza Hodycová

Absolventka 2. LF UK a Fakulty managementu VŠE (management zdravotnictví). Pracovala ve farmaceutické společnosti Glaxo Smith Kline. Zde vedla marketingové aktivity léku alli v ČR a SR. Od roku 2009 lektorkou kognitivně-behaviorální terapie obezity STOB, kde se také podílela na vývoji www.stobklub.cz. Absolvovala výcvik v metodice motivačních rozhovorů a technikách NLP.



e: profitinstitut@profitinstitut.cz
www.profitinstitut.cz
t: 603 159 182

