

2022

אורח חיים מודע ופעיל מקומות עבודה

יגאל ברקוביץ - מאמן גופני & מנטלי & מיינדפולנס
בגישה המוטיבציונית MI – מאמן מוסמך.

FaceBook: [Igal Berkovich](#)

WebSite: [Coach - Igal Berkovich](#)

Email: Igal56@gmail.com

דמיינו שאתם מתחילים את היום שלכם ללא דאגה כיצד להכניס ללוח הזמנים הצפוף שלכם אימון גופני/מיינדפולנס ואין לכם דאגה מתי ומה תאכלו, מכיוון שמישהו דאג לכם כבר. זה קורה במקומות עבודה בהם מאמינים כי עובד שידאגו לרווחתו ולבריאותו יהיה עובד מרוצה ויעיל יותר, יחסיר פחות ימי עבודה, תפוקתו תעלה והוא ירגיש מחויבות לחברה בה הוא עובד.



סקר שנערך עבור תכנית "נקודת מפנה" בהובלת הבנק הבינלאומי, מצא כי כ-70% מהישראלים מאמינים כי שמירה על אורח חיים בריא מגדילה את הסיכוי שלהם להצליח בעבודה. בנוסף, טוענים 72% מהנשאלים כי שמירה על אורח חיים בריא אכן מאפשרת להם, בפועל, להצליח טוב יותר בעבודה

מחקרים רבים מראים כי לעובדים חשובה יותר ההתייחסות להם זוכים במקום העבודה בהשוואה לתוספת במשכורת. ואכן, מחקרים בתחום פסיכולוגיה תעסוקתית, ששואלים עובדים כיצד הם רוצים לשפר את איכות חייהם, בשלושת המקומות הראשונים ולפי הסדר, הם מציינים כי הם רוצים לחוות פחות לחץ (סטרים), לעשות יותר פעילות ממריצה ומרגיעה ולא פחות חשוב לאכול בריא יותר.

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732

קבוצות אימון נפתחות פועלות ומתקיימות בזכות הצורך של רוב האנשים בסביבה תומכת מצד חברי הקבוצה ומצד שני לתמיכה של מאמן, כל זאת על מנת לקיים אורח חיים בריא ומשטר אימונים **סדיר ועקבי**. אנשים מחפשים את ההיבט החברתי ולפעמים הוא הופך להיות המניע הראשון להגעה לאימונים ולהשתתפות בתחרויות.

חברי הקבוצה תומכים זה בזה, מעודדים את המתקשים ושומרים על רמת מוטיבציה גבוהה המסייעת להגיע ליעדים האישיים של כל אחד. בקבוצה קטנה, המאמן מסוגל להגיע אל כל אחד מהמתאמנים, לחזק את המתקשים, להעשיר את המתקדמים ולייצר אנרגיה והשראה בקבוצה תוך מתן תשומת לב אישית לכל אחד ואחד מחברי הקבוצה.

לבסוף, ולא פחות חשוב, אימון קבוצתי מוזיל את עלויות האימון לכל אחד מחברי הקבוצה/למעסיק, ולמעשה הקבוצה נהנית [ממאמן מקצועי ובעל ניסיון רב](#) אשר מצליח להביא כל אחד מהמתאמנים לתוצאות אותן הציב לעצמו כיעד.

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732



תכנית וולביינג (Wellbeing) טובה תהיה כזו שתיתן מענה בשלושת היבטים של ניהול לחץ וסטריס, אימון גופני ואיזון תזונתי, ויצרת סינרגיה בין שלושתם

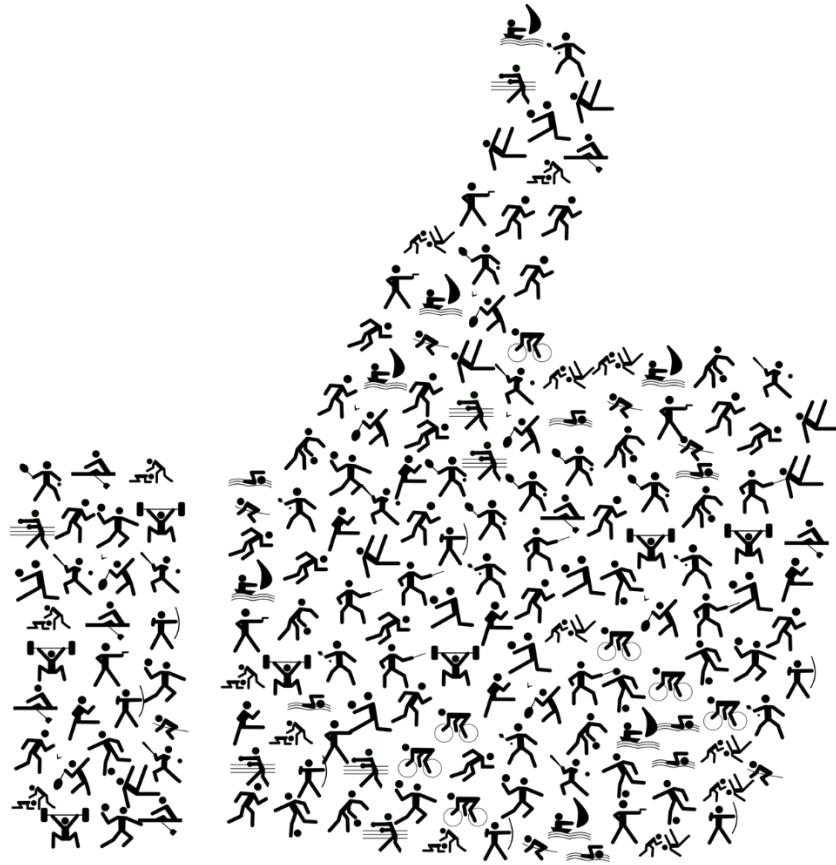
אם נסתכל מעיניו של המעסיק גם בהיבט הכספי, תכנית של וולביינג (Wellbeing) שכוללת רווחה גופנית, נפשית וחברתית בחברות היא בעלת ערך ערכי-כלכלי. בעלות השקעה יחסית נמוכה לכל עובד, המעביד יכול לתת לעובד מערך מקיף ותומך לניהול אורח חיים בריא, לאפשר לו לאזן ביתר קלות בין חיי העבודה לחיי האישי ואלו ייטעו בעובד תחושת אכפתיות ודאגה וזאת על ידי אימון גופני / אימון(קואצ'ינג) לשיפור הרגלי אורח חיים/ אימון מיינדפולנס.

יחד עם זאת, תוספת של אותו הסכום למשכורת של כל עובד לא היתה מורגשת ביחס להנגשת פתרונות לקיום אורח חיים בריא שמקבלת אפקט הרבה יותר חזק.

תכנית וולביינג טובה תהיה כזו שתיתן מענה בשלושת היבטים של ניהול לחץ וסטריס, אימון גופני ואיזון תזונתי, ויצרת סינרגיה בין שלושתם תוך שזירה של התחומים האישי, החברתי והמשפחתי.

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732



על מנת שהתכנית תצליח ושתהפוך להיות חלק מהדי.אנ.איי של החברה, היא צריכה להיות מתוכננת מראש לטווח הארוך של לפחות שנה

הרצון לסבסד/לשלם לעובד על מנוי בחדר כושר כזה או אחר, לרוב לא תשיג את המטרה של שני הצדדים. על מנת שמעסיק יקבל תמורה מלאה לכסף שלו, התכנית צריכה לקחת בחשבון משתנים רבים ויש להכיר היטב את אפיוני החברה ומאפייני העובדים.

על מנת שהתכנית תצליח ושתהפוך להיות חלק מהדי.אנ.איי של החברה, היא צריכה להיות מתוכננת מראש לטווח הארוך של לפחות שנה. לרוב "נגיעות" בריאות לא מביאות לשינוי בקרב מסה קריטית של אנשים.

מקום העבודה הינו במה נהדרת להנגשת אימונים לעובד שיביאו לליכוד ולגיבוש עובדים ברבדים השונים בתוך צוותי העבודה ובין המחלקות השונות. בנוסף, כל מי שעוסק בספורט מבין את

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732

המשמעות של קיום אורח חיים פעיל התורם להרגשת חיוניות, נמרצות והשגת יעדים בתחומים אחרים בחיים.

מעסיקים שמבינים זאת וינחילו זאת במסגרת העבודה, יקבלו עובדים חיוניים, נמרצים ובריאים יותר.

גם אם אינכם מנכ"לים או מנכ"ליות, אך הנכם בעלי תפקידים אחרים בעלי השפעה בארגון או בחברה, תוכלו להטמיע תכנית וולביינג בתוך המחלקה עליה אתם אחראים ואז יהיה קל יותר להתרחב לשאר המחלקות לאחר הצלחה שתשיגו בקרב העובדים הכפופים לכם.

הפעילויות שאני מציע להפעיל בחברתכם:

אימון גופני:

✓ אימוני כושר פונקציונלי- הכולל אימון משקל גוף/ אימון רצועות טיראיקס, אימון קאטלבלס/ אימון משקולות

✓ אימוני ריצה – מתחילים מאפס, יעדים 5 ק"מ, 10 ק"מ, ..

✓ בניית תוכנית אימונים - לזוו ומעקב אחר התקדמות

✓ אימון שחיה- מתחילים ובסיס, שיפור סגנון, לימוד סגנון חדש, אימון מאסטרוס, הכנה לאימון מים פתוחים/ מים פתוחים

אימון מנטלי משולב מיינדפולנס:

✓ סדרת הרצאות השראה ומוטיבציה בנושא בריאות וספורט להגברת המודעות והמוטיבציה כל זאת דרך שיחה פתוחה הכוללת שיח.

✓ אימון קואצ'ינג לאורח חיים –סדרה של מפגשים אישיים או בקבוצות קטנות לשינוי הרגלים מעקבים כגון אכילה על בסיס רגשי/ התמכרויות/ איזון סטרוס והרווחה האישית.

✓ אימון ותרגול מיינדפולנס (מודעות קשובה) – דרך נהדרת להגברת המודעות, הריכוז, הרגיעה ושמחת החיים.

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732

הייחוד בשירות שלי הוא שילוב הדיסציפלינות, הראייה הכוללת מהפרט הקטן ביותר שיובילו לתוצאות ארוכות טווח. תכנית כזאת תייצר שילוב מיטבי בין היכולות והצרכים של הפרט בארגון ובין המטרות שהציב לעצמו הארגון. שילוב כזה יוצר חיבור בין העובד לארגון, מעודד מוטיבציה, ומוביל לעלייה בתפוקות, בנאמנות העובד לארגון ולשיפור התוצאות העסקיות של הארגון.

החזון שעומד לנגד עיני הוא יצירת חברה אקטיבית ובריאה יותר, אני יודע כי ספורט זה עונג ושמחה אלוה אתכם איך להפוך אותו לדרך חיים. חיים בריאים יותר, חיים של חיוניות וחוויה אמיתית.

ההצלחה שלכם, היא ההצלחה שלי, נכון גם להפך 😊

בואו נצא לדרך!

054-5771732



יגאל ברקוביץ - מאמן גופני & מנטלי & מיינדפולנס בגישה המוטיבציונית MI

חבר מוסמך, לשכת המאמנים בישראל

לקריאה אודותיי לחצו כאן

להמלצות לחצו כאן

דף הפיסבוק שלי

מוכנים לייעוץ ורוצים להתקדם?

התקשרו כעת או השאירו הודעתכם ואשמח לחזור אליכם בהקדם, 054-5771732