



ZDRAVSTVENO – PREVENTIVNO IZOBRAŽEVANJE

Kraj: Posestvo Herk, Sv. Jernej nad Muto

Datum: neopredeljen, 4 ali 5 nočitev

Namen programa je:

- + Odpravljanje zdravstvenih težav delavcev na fizični ravni s terapijami
- + Bistveno zmanjšati stroške podjetja zaradi odsotnosti z dela
- + Odkrivanje vzrokov za zdravstvene težave
- + Izobraževanje delavcev, kako preprečiti *bolezni v zvezi z delom*
- + Aktivacija timskega dela in izboljšanje medsebojnih odnosov
- + Zmanjšati odsotnost iz dela in povečanje produktivnosti
- + Dvigniti pripadnost do podjetja in motivacijo do dela

Program zajema:

- terapije (posebne terapevtske masaže, naravne terapije za odpravljanje zdravstvenih težav in energetsko regeneracijo notranjih organov, individualni in skupinski psihološki tretmani, posebne dihalne vaje – endogeno dihanje,
- preprečevanje in odstranjevanje bolezni v zvezi z delom (v teoriji in praksi)
- medicinska terapevtska gimnastika za preprečevanje bolezni v zvezi z delom
- organizirana rekreacija
- team building program
- chromoterapija, savnanje in uporaba masažnega bazena
- 4 x nočitev s polnim penzionom
- animacija in rekreacija po dogovoru
- sprehodi in pohodi glede na sposobnosti posameznikov
- organizirana vadba v fitnesu (po potrebi za okrepitev posameznih mišičnih skupin)

Prihod v sredo do 12h, namestitve, kosilo, analiza stanja udeležencev, predstavitev programa in pričetek programa v popoldanskem času.

Odhod v nedeljo po kosilu.

Cena na osebo je 660 eur pri skupini min 20 oseb.

Zagotavljamo kvaliteto namestitve, prehrane, programa, terapij in zdravljenja.

Strokovna ekipa: višji fizioterapevt Aljaž Vlasta, medicinski tehnik in instruktor športa ter rekreacije Čosič Zvone, terapevtski maser Kraljevič Mišo, bioterapevt Jug Dore, profesor Aljaž Boštjan, poslovni del in TB dir. Rok Aljaž. Zunanji sodelavec: ga. Vučina Urša dr.med.

Za pravilno in kvalitetno prehrano skrbi mednarodni kuharski mojster in instruktor Uroš.



Opcija za potrditev termina je akontacija v vrednosti 30%. Razliko se poravna v 14 dneh po opravljeni storitvi.

Hotel in vso osebje je v danem terminu zakupljen samo za vas.

Za vse morebitne informacij glede omenjenega programa, smo vam na voljo na 041 681 530 (Aljaž Boštjan).

Kaj so o našem programu povedali sindikati v svojih glasilih si pogledjte na naslednjih straneh:

Skupne službe

PREVENTIVNO IZOBRAŽEVALNI PROGRAM

Izobraževanje ali zabava? OBOJE!

Pri preskoku v vzdušje inovativnosti pomagajo besede Marshalla Mc Luhana, kanadskega filozofa in teoretika komunikacije: »Kdor misli, da obstaja razlika med izobraževanjem in zabavo, ne ve kaj dosti o enem ali drugem«.

Torej: čim več se zabavajmo, v želji, da bi ustvarili visoko dodano vrednost. Čeprav se zdi tvegana, inovativnost v resnici prinaša (finančno) varnost.

Uvod je morda malce nenavaden. Toda ko sem se pogovarjala z nekaterimi udeleženci preventivno izobraževalnih programov, ki so v takšni obliki v steklarni potekali prvič, mi je prišlo na misel ravno to – učenje brez zabave je nesmiselno! Suhoparno, duhamorno in neefektivno. Ko pa učenje prestavimo v prijetno gorsko okolje posestva Herk ali na slan morski zrak prijetnega Umaga – ja, pa dobimo povsem drugačno sliko. Naproti so mi sedeli ljudje, polni energije, z neverjetnim žarom v očeh. In me v praksi naučili, kako se zjutraj pravilno zbujata ter vstajata, kako se učim dihanja v postelji in kako se pravilno pije voda.

Draga Marica ter Novko – je prav zabavno in zanimivo!

Marica Radosavljevič, Stanislav Orožen in Cvjetin Neškovič so bili v Umagu. Junija. In bi še šli. In prav vsi imajo naslednje skupne točke:

- bilo je enkratno
- vrnili smo se kot prerajeni
- ne moremo prehvaliti izkušnje
- priporočali bi obisk za VSE zaposlene v naslednjih letih oz maximum, kolikor jih steklarna zmore poslati
- odlično organizirano
- še bi šli – kamorkoli, tudi z lastnim sofinanciranjem



Cvjetin je v steklarni zaposlen 30 let. Na preventivi je bil drugič. V Umagu je bil z družino.

"Izjemno sem presenečen, ker je tokrat ideja za preventivo padla z vrha in ne s strani sindikata ali delavcev. Organizirano je bilo krasno. Jaz sem dobil en tak zagon, da sem vstajal že ob pol šestih zjutraj, šel na kolo do Umaga in se vrnil, ko so drugi vstali za jutranjo

telovadbo. Prav vse mi je bilo všeč, razen morja. Istra v tem koncu pač ne blesti s čistim morjem in lepo obalo..."

Vse krasno torej.... Ampak nekaj so pa pogrešali v Umagu in na Herku...

"Da bi imeli enotne, lepe majice Steklarne Hrastnik. Ali pa trenirke, nekaj pač. Imeli smo namreč tekmovanja z drugimi turisti in smo pogrešali, da bi vsi vedeli, da smo iz Steklarne. Skratka – da bi nas končno malo "oblekli"..."

Tudi **Stanislav Orožen** spoznava koticke naše steklarne že 30 let. Stane je po naravi samotar. Po hudi hčerini bolezni se je umaknil in šel živeti v hribe. Pravi, da mu je omenjeno družjenje odprlo oči in srce ter mu spremenilo življenje. Na bolje!



"Ne morem prehvaliti. Prva liga je bilo! 7 dni smo posvetili učenju in spoznavanju lastnega telesa. Meditaciji, bioenergiji, pomenu znojenja pri odvajanju strupov.... Mah, ni dovolj pozitivnih besed, da bi opisal, kako dobro je delo, kako dragocena je bila ta izkušnja. Že prej sem si zadal, da bom živel drugače, bolj zdravo, pazil na prehrano... zdaj pa sem sploh odločen, da bom nadaljeval še bolje! Shujšal sem, uredil pritisk, imam pa še malo sladkorne, ampak je pod kontrolo. Zdravnik mi je pred kratkim dejal, da tako super izvidov že dolgo nisem imel."

Pravzaprav ni negativnih mnenj...

"Ne, res ne. Do penzije bi prav rad šel še enkrat na Herk. Prav vsi ga pohvalijo, tako da bi rad še to izkušnjo, če se bo le dalo!"



Pa so bili kakšni zadržki, da bi šli?

"Malo. Na začetku. Pa so bili nepotrebni. Enostavno to izkušnjo priporočam vsem, prav vsem – vodjem, vsem v pisarni, vsem v delavnicah, v proizvodnji... Meni je res spremenilo življenje. Spet sem se zblížal s hčerko in njeno družino, več vidim vnuka – nepopisno lepo! Če bi od te izkušnje odnesel samo to, da sem se zblížal z družino, bi bilo več kot dovolj, tako pa se počutim, kot da sem zadel tombolo!"

In da izkoristimo priložnost še za kakšno pripombo...

"Pohvalim telovadbo – ni mi še uspelo priti, vendar bom hodil. Rad bi, da bi vsi zaposleni dobili možnost kakšnih vikend paketov, z delnim sofinanciranjem, za kakšne podobne skrajšane programe. Da bi pričeli z organizacijo kakšnih planinskih izletov. Pa rad bi izkoristil pohvalo glede premika na

Skupne službe

PREVENTIVNO IZOBRAŽEVALNI PROGRAM

področju odnosa do ljudi – resnično se pozna na vzdušju med zaposlenimi na vseh ravneh. Pohvalil bi tudi Matejo Koritnik – vedno je bila zelo razumevajoča vodja."



Prva misel **gospo Marice** je bila, da je bilo vse skupaj prekratko. Da je čas tako hitro minil in da je bilo tako lušno, kot že dolgo ne.

"Odlično je bilo organizirano. Čeprav je bil urnik kar natrpan – telovadba, zajtrk, telovadba, sprehod, kosilo, počitek, vaje, družabne igre... je bilo vse skupaj **krasno**. Nihče ni nikoli manjkal na nobeni aktivnosti. Največ od vsega pa mi je pomenilo **druženje**."

Torej je dovolj, da se samo gre nekam?

"Ne, ne – vse te vaje so bile nujno potrebne. Naučiti nas, kako se pravilno diha, kako pravilno vstajamo s postelje... zame in za moje sodelavke! Vsem sem pokazala vaje za hrbtenico, razgibavanje, dihalne vaje... seveda so se malce smejale na začetku, ampak sem bila malo vztrajna, da naj poskusijo – in so videli, da jim dejansko pomaga!"

Vmes imam priložnost spregovoriti tudi z njenimi sodelavkami. Pogrešajo kakšno toplejše oblačilo, kakšen "steklarniški" brezrokavnik. Tam, kjer v PE Special delajo dodelavo, je menda kar precej prepišno in jih precej rado zebe. Pogrešajo kakšen izlet, **morda ogled kakšne tovarne**, kakšno lažjo turo v hribe. So pa tudi pohvalile, da imajo zdaj mnogo več informacij in mnogo več možnosti podajanja svojega mnenja. Pohvalile so tudi, da je bil po doooooolgem času organiziran piknik (pogovarjali smo se 2 dni prej, op.a.) in telovadbo. Pa da lahko kupijo cenejše karte za bazen.

Nato je Marica poudarila, da "moram obvezno pohvaliti Aljaža Boštjana. Nujno! Ker je res en fajn dečko! Po tej izkušnji se počutim, kot da sem zadela na lotu! Da te nekdo uči občutka za soljudi, kontrolo jeze... to si tudi misliti nisem mogla, da to res obstaja, da se da takšnih stvari tudi učiti."

Potem se nama je pridružil Novko. Novko je bil na Herku. Tako on kot Marica sta tukaj – ja, zdaj bi že lahko uganili – dobrih 30 let.

Novko: "Tako dolgo se v steklarni ni nič dogajalo, da se nam zdi, da se nam odpirajo nebesa, ali kaj. Pa da pridejo takšne pobude še z vrha vodstva... neprecenljivo. Da se razmišlja o LJUDEH... kaj vem... težko izrazim vse navdušenje v besedah. Vodstvu se bo takšno ravnanje z ljudmi definitivno obrestovalo na dolgi rok. Tako nad vodstvom kot nad osebjem na posestvu Herk sem navdušen. **OBVEZNO NAPIŠI, DA SE JIM NAJLEPŠE ZAHVALJUJEMO IN DA SO ZAKON!**"

Evo – napisano.



"Na Herku so res enkratni ljudje. In ta meditacija, pa bioenergija... malo sem bil skeptičen na začetku, pa so me gladko prepričali, da bienergija obstaja. Otipljivo obstaja. Pa da lahko preproste dihalne vaje pomagajo."

Novko me je v praksi naučil dihanja, pa vstajanja s postelje. Brez sramu se je na mojo prošnjo ulegel na tla in mi pokazal. Razgibavanje. Pravilno vstajanje. Pokazal je tudi, kako mu je z bioenergijo upognil hrbtenico in kako so meditali.

"Na Herku so nam dejali, da so bili tudi oni presenečeni nad nami. Pozitivno. Da smo krasni ljudje, vse ekipe, ki so bile gor. Vse aktivnosti pa so nam tako lepo pripravili – od streljanja z zračno puško, obiska mravljišča, lipe, meditacije, savne,



Ena skupinska s Herka z osebjem

Skupne službe

PREVENTIVNO IZOBRAŽEVALNI PROGRAM

jakuzi... Ma, poglej, kar kurjo polt imam, ko se spomnim vsega prijetnega. In res si želim, da bi VSAK, prav vsak lahko to poskusil in doživel. Videl sem veliko sveta, pa kaj takšnega še nisem doživel. Na sindikalnih izletih so se vedno pojavila kakšna trenja – tukaj jih pa preprosto ni blo... Menim pa, da bi na takle tretma morali tudi s pisarni – med proizvodnimi delavci je čutili več energije, res je bolje, v t.i. upravi pa še vedno vlada negativna energija. Žal."



Pripravljanje testa za kruh na Herku



Pa naj prispevek končam z Nado, čeprav sem intervjuje pravzaprav z njo začela. Ženske s takimi iskricami v očeh že dolgo nisem srečala. Ob njej začutiš, da ima za seboj vse izkušnje, ki jih nosi življenje. Letos jim je pogorela hiša. Umrli oče. Še kaj bi se našlo. Pa je sedela pred menoj, polna energije, notranje uglašena in... Navdušena.

"Mojca, enkratno je bilo. Najprej naj pohvalim direktorja. V moji skupini na Herku ga sicer ni bilo, je pa nekatere moje sodelavke v prejšnji skupini ganil do solz s svojimi besedami. Na Herku v moji skupini nas je bilo 8 punc in 12 fantov. Bili smo kot družina. Ma – bolje kot družina! Poskusili smo vse, kar so nam nudili. Počitim se kot prerोजना."

Razložil mi o svoji izkušnji z bioenergijo; pa kako so posebej delali s Sanjo (Lukovič, op.a.), ki ji je umrla vnukinja... in kako nikoli, nikoli ne smeš piti vode in poleg imeti negativnih misli, ker...

"...z negativnimi mislimi v telo vneseš tudi negativno informacijo, ki se prenese na vodo. In si narediš škodo. In vodo moramo piti na tešče, vsako jutro, med 2 in 5 deci. In res izvajam

vs, kar sem se naučila. V službi in doma. Ko se mi približajo ljudje z negativno energijo, se ustavim vdihnem in si rečem, da z menoj ni nič narobe. Poslušam, še enkrat vdihnem.... In odvrnem negativno energijo."

Udeležbo na Herku bi priporočala vsem v "upravi" – da se naučijo ne dvigovati glasu za vsako malenkost. Tudi kritiko se da povedati na zelo lep način. Jo clovek na drugi strani lažje sprejme in prizna.

"Prvič imam takšne izkušnje. In sem čisto druga oseba. Ne bom dovolila, da me kdo sprovcira, ne bom dovolila, da si nalagam prevelike občutke krivde. Naučila sem se res ogromno in za to sem globoko in trajno hvaležna."



Namesto zaključka...

Inovativna organizacijska kultura kar kliče po Einsteinu: »Ničesar posebnega nisem naredil. Samo na iste stvari sem pogledal drugače kot vsi doslej.« Zato je – kako preprosto – treba veliko gledati naokoli, poskušati, tvegati. Morda početi predvsem vse tisto, kar se od nas ne pričakuje. Recimo gledati risanke; obvezna »literatura« predmetnika inovativnosti je celovečerni risani film Spoznajte Robinsonove. V njem izumitelju Luku ne uspe pomemben izziv in trenutek, ko je povsem strt, je legendaren. Vsa družina Robinson mu začne ploskati: »Bravo, bravo, ni ti uspelo, čestitamo! Ker če ti ne uspe, si se nekaj naučil, če ti vedno samo uspeva, se ne naučiš veliko.« Spoznavanja s kulturo inovativnosti par excellence.

(povzeto po mag. Editi Krajnovič, HRM, november 2009)

Mojca Lavrič