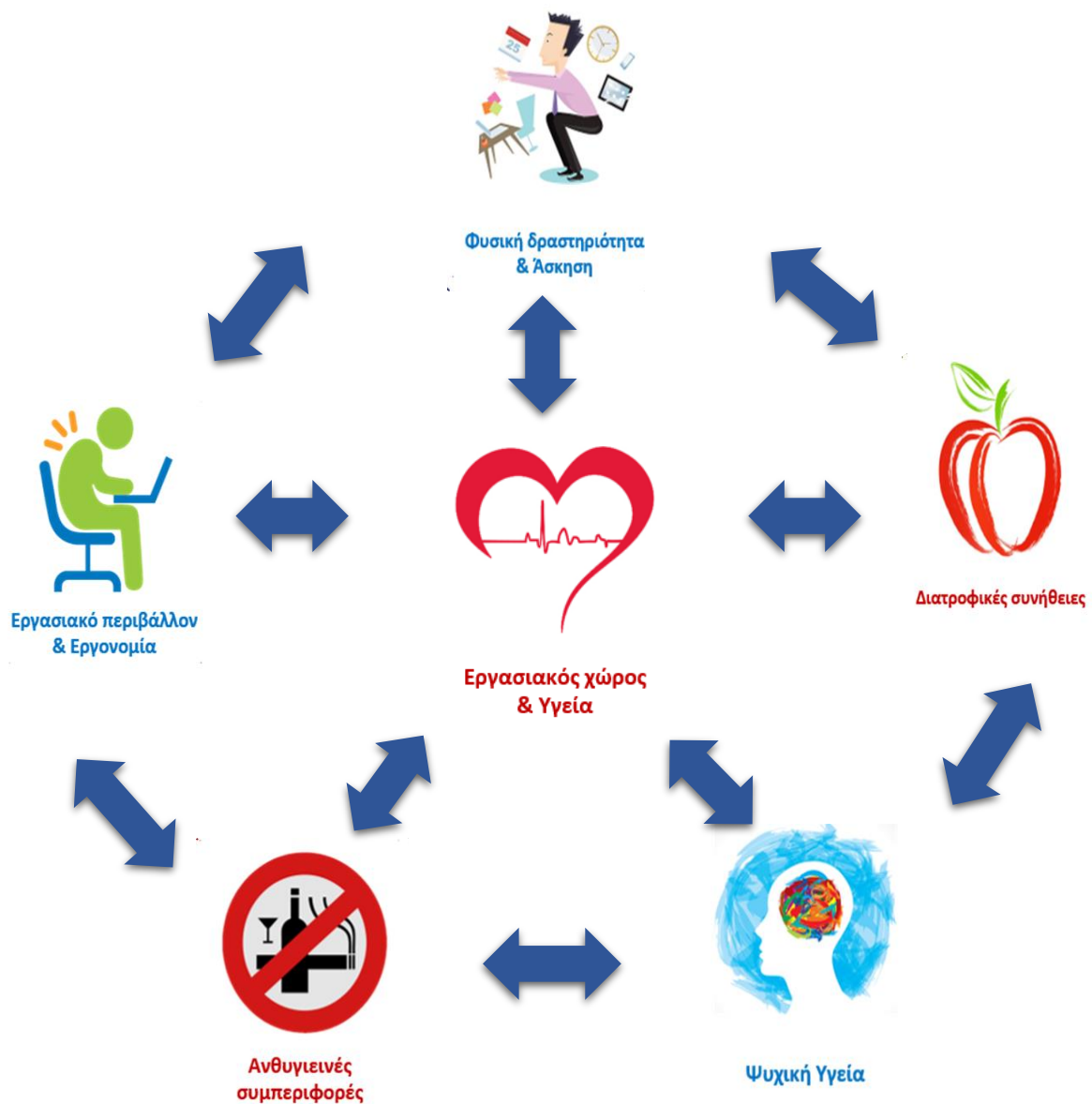


## Πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας

Ένα πρόγραμμα ευεξίας στο χώρο εργασίας για να είναι αποτελεσματικό πρέπει να δίνει έμφαση σε όλους τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την υγεία, την ποιότητα ζωής και κατ' επέκταση την αποδοτικότητα των εργαζόμενων.

### Πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας στο χώρο εργασίας



Πιο αναλυτικά, ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας στο χώρο εργασίας είναι σημαντικό να περιλαμβάνει:



Φυσική δραστηριότητα  
& Άσκηση

Προγράμματα άσκησης υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού, με στόχο τη βελτίωση:

- ★ της κινητικότητας και της δύναμης των μυϊκών ομάδων που καταπονούνται από την πολύωρη καθιστική εργασία (π.χ. αυχένα, οσφυϊκή μοίρα, καρποί, γόνατα κ.α.),
- ★ της ισορροπίας και
- ★ της αερόβιας ικανότητας.



Διατροφικές συνήθειες

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε θέματα σχετικά με:

- ★ τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην υγεία και την καθημερινότητα,
- ★ την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στο χώρο εργασίας κ.α.



Εργασιακό περιβάλλον  
& Εργονομία

Βιωματικές δράσεις και εκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την υιοθέτηση των βασικών εργονομικών αρχών στο χώρο εργασίας και τη διαμόρφωση ενός ασφαλούς, άνετου, ευχάριστου και λειτουργικού εργασιακού περιβάλλοντος.



Ανθυγιεινές  
συμπεριφορές

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικές με την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ κ.α.) στην καθημερινότητα και την επίδρασή τους στην υγεία, τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών με στόχο την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών στο χώρο εργασίας κ.α.



Ψυχική Υγεία

Βιωματικές δράσεις άσκησης για τη μείωση του άγχους και του στρες (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης κ.α.) και εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε θέματα σχετικά με τη σημασία της άσκησης στην ψυχική υγεία, την υιοθέτηση τεχνικών χαλάρωσης στην εργασία κ.α.