

WELLBEING PROJECT

3 Πυλώνες

mindfulness-wellbeing-sports culture.



Ναυτιλία



Προγράμματα Ψυχικής
Υγείας και Ευεξίας

Σκοπός του project

- Να προωθηθεί και να καλλιεργηθεί η κουλτούρα του wellbeing σε όλους τους εργαζομένους
- Να βελτιώνονται συνεχώς οι συνθήκες εργασίας των εργαζομένων και μαζί η καθημερινότητά τους
- Να προσεγγίσουμε τη φιλοσοφία του wellbeing από διαφορετικές πλευρές (συμβουλευτική, αθλητισμός, ευεξία)

Οι δράσεις έως τώρα...

Διαδραστικό workshop με θέμα “Mindfulness & Stress Management”.

Ομάδα εισηγητών: Ψυχολόγος, Νευρολόγος και Personal Trainer.

2 φάσεις:

1η φάση - 2ήμερο workshop για το management team της εταιρείας. 14 ανώτερα στελέχη παρακολούθησαν το εργαστήριο.

2η φάση - 4ήμερο workshop με ανοιχτή δήλωση συμμετοχής για το προσωπικό των κεντρικών γραφείων μας στον Πειραιά και το οποίο τελικώς παρακολούθησαν 32 εργαζόμενοι. Κατά τη διάρκεια του workshop οι εργαζόμενοι εκπαιδεύτηκαν βιωματικά να ελέγχουν το stress τους, να το μετασχηματίζουν σε ενέργεια και να εφαρμόζουν τεχνικές συγκέντρωσης και χαλάρωσης.

Με τη λήξη του προγράμματος οι συμμετέχοντες έλαβαν το βιβλίο “Mindfulness /an eight – week plan for Finding Peace in a Frantic World” των Mark Williams & Danny Penman.

Εθνικοί Αγώνες Εργασιακού Αθλητισμού

Καλλιέργεια αθλητικής κουλτούρας & κίνητρο για συστηματική προπόνηση

Η Arkas Hellas S.A. είχε παρουσία σε αθλήματα όπως Beach Volley, Αγώνας Δρόμου 5χλμ, Tennis, Ποδοσφαίρο 5Χ5, Basket 3on3, Ping Pong.

26 εργαζόμενοι από τα κεντρικά μας γραφεία στην Αθήνα συμμετείχαν διάφορα αθλητικά τουρνουά με μεγάλο ενθουσιασμό! Οι υποψηφιότητες συμμετοχής στα δημοφιλή αθλήματα - ποδόσφαιρο και basket - ήταν περισσότερες από το επιτρεπόμενο για τη σύσταση ομάδας, από τους διοργανωτές.

Κατάκτηση της 1ης θέσης και του χρυσού μεταλλίου με τη μικτή ομάδα Beach Volley

Wellbeing

Εμπειρίες ευεξίας και χαλάρωσης για τους εργαζομένους μας σε Πειραιά και Θεσσαλονίκη.

Σε συνεργασία με την εταιρεία workwell.

Δυνατότητα επιλογής των εργαζομένων ανάμεσα σε υπηρεσίες massage 20λεπτης διάρκειας ή ενός ωραίου μαθήματος office yoga & ergonomics.

Όλοι οι εργαζόμενοι απόλαυσαν ενεργειακά mix καρπών και ευεργετικά ροφήματα και έλαβαν έναν οδηγό εργονομίας και σωστής στάσης, κατά τη διάρκεια της εργασίας σε περιβάλλον γραφείου.