

Bądź corpopit czyli dlaczego warto ćwiczyć w biurze



W codziennej, wyteżonej pracy menedżera nie ma miejsca na poświęcenie właściwej ilości czasu (jeśli w ogóle...) na właściwe zadbanie o relaks swojego ciała i umysłu, które będąc nieustannie eksploatowane, bez możliwości ich zharmonizowania, regeneracji i relaksacji, zaczynają wysyłać „właścicielowi” pierwsze sygnały alarmowe. Gdy nie zostaną one wychwycone lub są – co gorsze – świadomie zbagatelizowane sprawiają, iż w pewnym momencie ciało domaga się uwagi i stopniowo „wylacza” funkcje pozwalające na sprawne funkcjonowanie.

I tutaj wpadamy w swoisty zaklęty krąg. Z jednej strony bowiem marzymy o tym, by mieć więcej siły fizycznej i psychicznej, aby sprostać codziennym wyzwaniom. Z drugiej zaś często szukanie sposobu na odreagowanie stresu po pracy kończy się niepowodzeniem ponieważ jesteśmy zbyt zmęczeni aby poświęcić swój wolny czas na ćwiczenia fizyczne lub jakąkolwiek inną aktywność ruchową.

Coraz częściej wykorzystywane są dofinansowywane przez pracodawcę karty typu MultiSport, które umożliwiają pracownikowi korzystanie, za niewielką kwotę, z obiektów sportowo-rekreacyjnych. Nie zawsze jednak tego typu rozwiązanie przynosi zamierzony skutek. Wiąże się to z koniecznością poświęcenia czasu wolnego pracownika po pracy na dojazdy do klubu, na co nie zawsze wystarcza pracownikowi energii, samozaparć czy wewnętrznej dyscypliny. Z drugiej zaś strony firmy zwykle nie weryfikują częstotliwości uczęszczania swoich pracowników na zajęcia, co dodatkowo nie wpływa korzystnie na ich motywację w dłuższej perspektywie.

Z codziennego doświadczenia wiemy, że najczęściej jedyne o czym myślimy po długim dniu pracy, to jak najszybsze dotarcie do domu i poświęcenie reszty swojego wolnego czasu rodzinie albo tzw. biernemu wypoczynkowi ;-). Z czasem energii mamy coraz mniej, a próby zregenerowania sił w trakcie urlopów powodują jedynie jeszcze większy stres i rozchwianie w momencie powrotu do codziennego rytmu. Jak więc temu zaradzić?

Znakomitym rozwiązaniem mogą się tutaj jawić **zajęcia fizyczno-mentalne w miejscu pracy.**

- Nie wymagają dojazdu na miejsce i stania w korkach,
- Stanowią doskonały sposób na doenergetyzowanie ciała, relaks fizyczny i psychiczny, odreagowanie stresu, ustabilizowanie i wyciszenie emocji.
- Są znakomitą odnową fizyczną i "resetem psychicznym", po którym pracownik wraca do swoich zadań ze zdwojoną energią i zrelaksowanym, odświeżonym umysłem.

Samuraj Biznesu proponuje zajęcia w biurze, z wykorzystaniem dalekowschodnich narzędzi pracy z ciałem i umysłem, takich jak **Tai Chi Chuan, Wing Tsun Kung Fu, Chi Kung oraz **filozofia zen**. Wszystkie one wspaniale harmonizują ciało, umysł i ducha wojownika biznesu!**

Wystarczy tylko zwykła sala, wyłączona z ruchu na czas zajęć, chwila czasu wolnego i...chęć zmiany swojego życia. Zostań Samurajem swojego życia!

Wyniki badań British Heart Foundation (próba – 2.000 menedżerów):

- 55% osób spędza czas w pracy siedząc lub stojąc
- 48% badanych nie rusza się z miejsca i nawet lunch spożywa przy biurku
- 40% deklaruje chęć ćwiczenia w biurze ale obawia się spocenia i związanego z tym dyskomfortu, oraz bycia obserwowanym przez kolegów z pracy
- **81% nie udaje się w ogóle znaleźć czasu na jakąkolwiek formę ruchu !**