

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



TAKIM ÜYELERİ
ARASINDAKİ SOSYAL
ETKİLEŞİM, İLETİŞİM
KALİPLERİNİ
İYİLEŞTİRİR.

> %50

ÇALIŞANLARIN %23'Ü
İŞ YERİNDE
TÜKENMİŞLİK YAŞIYOR.

%23

%63

KADIN ÇALIŞANIN, İŞ
YERİNDE EN İYİ
ARKADAŞI VARSA
DAHA BAĞLI OLDUĞU
GÖRÜLÜYOR.

%44'Ü, İŞ YERİNDE
EĞLENCENİN İŞ
AHLAKINI ARTIRDIĞINA
İNANIYOR.

%44

%79

KATILIMCI, İŞ YERİNDE
EĞLENCENİN ÖNEMLİ
OLDUĞUNU
DÜŞÜNÜYOR.



İŞ YERİNDE EN İYİ
ARKADAŞI OLANLAR,
OLMAYANLARA GÖRE 2
KAT DAHA FAZLA İŞE
BAĞLI.

İŞ YERİNDE BAĞ KURMANIN GÜCÜ

İş yerinde verimlilik yalnızca görevlerin tamamlanma hızıyla değil, çalışanların birbiriyle kurduğu bağlarla da yakından ilişkilidir. Araştırmalar, çalışanların %23'ünün iş yerinde tükenmişlik yaşadığını ortaya koyarken; bu durumu azaltan en önemli unsurlardan birinin, sosyal etkileşim ve güvene dayalı iletişim olduğu görülüyor.

İş yerinde bir "en iyi arkadaş"a sahip olmak, çalışan bağlılığını neredeyse iki katına çıkarıyor. Özellikle kadın çalışanlarda, güçlü arkadaşlık bağlarının işe olan bağlılığı %63 oranında artırdığı gözlemleniyor. Bu bulgular, sadece bireysel mutluluğun değil, kurumsal başarının da takım ruhuyla beslendiğini gösteriyor.

Katılımcıların %79'u, eğlenceli ve sosyal ortamların iş yerinde önemli olduğunu düşünürken; %44'ü, bu ortamların

iş ahlakını bile pozitif etkilediğine inanıyor. Takım üyeleri arasındaki etkileşimi artıran aktiviteler ise sadece motivasyonu değil, aynı zamanda iletişim kalitesini ve birlikte problem çözme becerilerini de geliştiriyor.

Bu noktada, kurum kültürünü güçlendiren, çalışanların hem eğlenip hem geliştiği yaratıcı etkinlikler öne çıkıyor. Günümüzde birçok kurum, dönemsel olarak takım içi etkileşimi artıran ve çalışan refahını odağına alan organizasyonları tercih ediyor. Bu etkinlikler, kurum içinde sürdürülebilir bir bağlılık ve güven ortamı yaratmanın en etkili yollarından biri olarak öne çıkıyor.

İşinize bağlı, enerjisi yüksek ve birbirine güvenen ekipler yaratmak artık sadece bir tercih değil, bir ihtiyaç. Çünkü birlikte gülen ekipler, birlikte büyür.



Etkinlik Ajandası

8

DÜNYA FİZYOTERAPİSTLER GÜNÜ

- Tetik Masajı
- Stretching ve Doğru Postür
- Ofis Yoga/Pilates
- Ofis içi Masaj Etkinliği

21

DÜNYA BARIŞ GÜNÜ

- Birlik Bilinci Atölyesi
- Birbirimize Görünmez Bağlarla Bağlıyız- Aktif Meditasyon
- Çeşitlilik ve Kapsayıcılık Söyleşisi
- Mutluluk ve Sosyo İlişkilerimiz

27

DÜNYA TURİZM GÜNÜ

- Online Şehir Turları
- Amsterdam'dan Live Gezi
- Fener - Balat Gezisi
- Bağ Bozumu Gezisi

29

DÜNYA KALP GÜNÜ

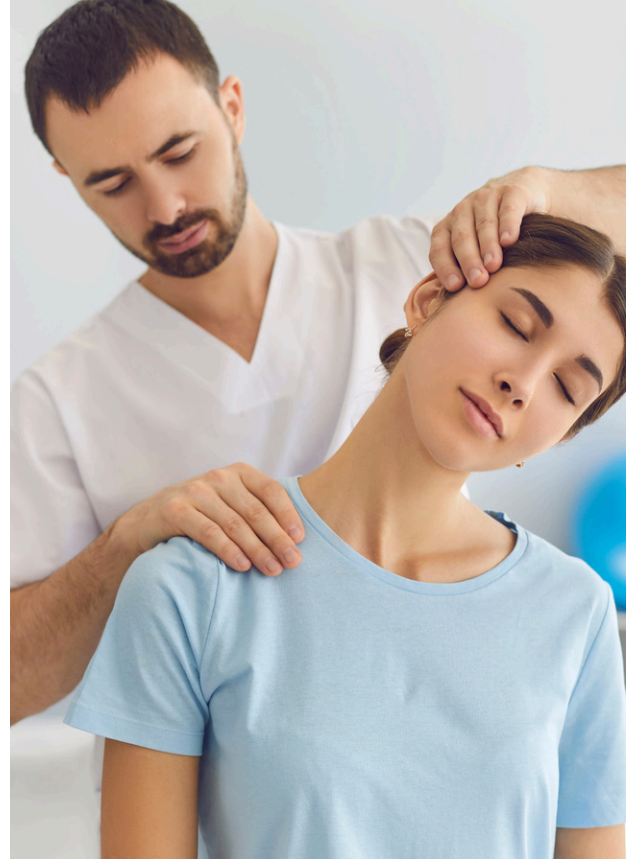
- Kalp ve Damar Sağlığı Semineri
- Sağlıklı Beslenme Söyleşileri
- Qigong ile Yaşam Enerjini Dengeleme Atölyesi
- Kalp Çakrası Sevgi Meditasyonu
- Nefes ile Kaliteli Hayat Atölyesi

Wellbeing Bülteni

8 EYLÜL DÜNYA FİZYOTERAPİSTLER GÜNÜ

Fizyoterapistler, insan hareket yetilerini, fonksiyonlarını ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için çalışan profesyonellerdir. Fizyoterapi, fiziksel tedavi ve rehabilitasyonun yanı sıra hastalıkların önlenmesi konusunda da önemli bir rol oynar.

Dünya Fizyoterapistler Günü, fizyoterapistlerin sağlık hizmetlerindeki katkılarını ve toplum sağlığına olan etkilerini kutlamak ve farkındalık yaratmak için bir fırsat sunar. Bu gün, fizyoterapistlerin çalışmalarını ve mesleklerini daha geniş kitlelere tanıtmak, mesleğin değerini ve önemini vurgulamak için önemli bir platform sağlar.



21 EYLÜL DÜNYA BARIŞ GÜNÜ

Toplumsal barış ve huzur, bireylerin ve toplumların sağlık ve refahı için kritik bir faktördür. Barış ortamı, insanların güven içinde yaşamalarını sağlar ve sosyal ilişkilerin gelişmesine olanak tanır. Bu da toplumsal ve bireysel sağlığı olumlu yönde etkiler. Barışçıl bir ortamda, insanlar stresten uzak, sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürme ve kişisel gelişimlerini destekleme fırsatı bulabilirler. Ayrıca, barışçıl ortamlarda eğitim, sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler gibi temel insan ihtiyaçlarının karşılanması daha etkin bir şekilde sağlanabilir. Dolayısıyla, Dünya Barış Günü, toplumsal barışın ve huzurun sağlık ve refah açısından taşıdığı önemi vurgulamakta ve küresel çapta barışın teşvik edilmesi gerekliliğini hatırlatmaktadır.





DÜNYA KALP GÜNÜ 2025: KALP SAĞLIĞINDA FARKINDALIK ZAMANI

Her gün attığını hissetmeden yaşadığımız kalbimiz, bedenimizin en sadık ama en kırılgan parçası. Saniyede ortalama 70 kez atan bu organ, yaşamın ta kendisi. 29 Eylül Dünya Kalp Günü, bize bu mucizevi yapının ne kadar kıymetli olduğunu ve onu korumanın neden hayatımızın merkezinde olması gerektiğini hatırlatıyor.

Kalp Hastalıkları: Sessiz Bir Salgın

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kalp-damar hastalıklarının dünyada ölümlerin bir numaralı nedeni olduğunu vurguluyor. Yılda yaklaşık 17.9 milyon insan, yani tüm ölümlerin %32'si kalp hastalıkları nedeniyle hayatını kaybediyor. Bu ölümlerin dörtte üçü ise düşük ve orta gelirli ülkelerde gerçekleşiyor. (World Health Organization, 2024 - Cardiovascular diseases (CVDs) fact sheet)

Özellikle hipertansiyon, yüksek kolesterol, sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam tarzı, tütün kullanımı ve stres, kalp hastalıklarının başlıca risk faktörleri arasında. Oysa çoğu kalp hastalığı, yaşam tarzı değişiklikleriyle önlenabilir ya da kontrol altına alınabilir.

Kalbimizi Nasıl Koruruz?

Dünya Kalp Federasyonu (World Heart Federation), kalp sağlığını korumanın en temel yollarını şöyle sıralıyor:

- Günlük en az 30 dakika egzersiz yapmak
- Dengeli ve bitkisel ağırlıklı beslenmek
- Tuzu azaltmak, işlenmiş gıdalardan uzak durmak
- Sigara ve alkolü bırakmak
- Düzenli olarak tansiyon, kolesterol ve kan şekeri ölçümlerini yaptırmak

(World Heart Federation, 2023 - Preventing heart disease)

Ayrıca kalbimiz sadece fiziksel olarak değil, duygusal ve sosyal sağlığımızla da yakından ilişkilidir. Sürekli stres altında yaşamak, duygusal baskılarla baş edememek, kalp ritminden kan basıncına kadar birçok parametreyi olumsuz etkiler. Bu yüzden kalbe iyi bakmak, aslında bütüncül bir yaşam dengesini kurmaktan geçer.

Küçük adımlar büyük farklar yaratır: Asansör yerine merdiven kullanmak, her gün kısa bir yürüyüş yapmak, ekran süresini sınırlayıp sevdiklerinizle vakit geçirmek ya da sadece derin bir nefes almak... Tüm bunlar kalbiniz için kıymetlidir.

Unutmayın, kalbiniz hayatınızın merkezidir. Ona ne kadar iyi bakarsanız, yaşam size o kadar sağlıklı ve güçlü karşılık verir.



27 EYLÜL DÜNYA TURİZM GÜNÜ

GEZMEK NEDEN RUHUMUZA İYİ GELİR?

Gezmek, sadece yeni yerler görmekten ibaret değildir. Yeni bir sokağa adım attığınızda duyduğunuz merak, hiç tanımadığınız bir mutfağın tadında aldığınız ilk lokmada hissettiğiniz heyecan, yüzyıllardır ayakta duran bir yapıya dokunurken düşündüğünüz “buradan kimler geçti?” sorusu... Tüm bunlar, gezmenin zihinsel ve duygusal dünyamızdaki derin karşılıklarıdır.

Seyahat etmek keşfetmenin, anlamamanın ve bağ kurmanın ne kadar kıymetli olduğunu hatırlatır bize. Yeni coğrafyalar, farklı kültürler ve bilinmeyen hikâyeler arasında dolaşmak, iç dünyamızda da bir yolculuğa çıkmak gibidir. Kimi zaman bir dağın zirvesinde sessizlikle karşılaşırız, kimi zaman bir şehir kalabalığında kendimizi yeniden tanırız.

İyi yaşamı destekleyen her şey gibi seyahat de bir “wellbeing” unsurudur. Planlamasıyla umut verir, yolculuğuyla heyecanlandırır, dönüşünde ise bolca anı ve ilham bırakır. Her gezinin sonunda biraz daha genişlemiş bir zihinle ve yenilenmiş bir kalple döneriz.

Wellbeing Academy Türkiye, tam da bu felsefeyle, gezmenin iyileştirici gücünü deneyimlemen için ilham verici rotalar sunuyor. Her yıl bağ bozumu mevsiminde düzenlenen turlar, doğayla yeniden bağ kurmanı sağlarken; İstanbul’un tarihi sokaklarında gerçekleşen yürüyüş turları, yaşadığımız şehrin katmanlarını görmeyi mümkün kılıyor. Üstelik zaman ve mekân engeline takılmadan, online müze ve şehir gezileriyle dünyanın dört bir yanına evinden ulaşmak da mümkün.

Bu Dünya Turizm Günü’nde bir valiz hazırlamasanız da olur. Yeter ki zihniniz açık, kalbiniz merak dolu olsun. Çünkü bazen bir adım, tüm yolculuğun başlangıcıdır.

Eylül Ayı Atölye Önerileri

- Kışa Girerken Detoks ile Güçlenme
- Sonbahar'da Amsterdam - Live gezi
- 06 - 07 Eylül Corporate Rowing Cup
- Vücut Tipine göre Beslenme ve Trend Diyetler
- Stretching ve Doğru Postür Atölyesi
- Ofis İçi Masaj
- Bağ Bozumu Gezisi
- Şarap Tadım Atölyesi
- İllüstrasyon Atölyesi
- Ofise Dönüşte Pratik Şıklık- Smart Casual Giyim
- Etkili Takım Yaratmak

“Nereye
gidersen git,
bütün kalbinle
git.”

KONFÜÇYÜS

