

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



NİSAN: STRES FARKINDALIK AYI

İş hayatında stres yeni bir konu değil. Hatta çoğu zaman “işin doğası” gibi kabul ediliyor. Yoğun takvimler, üst üste toplantılar, yetişmesi gereken işler... Bir noktadan sonra stres, konuşulmayan ama herkesin bildiği bir arka plan gürültüsüne dönüşüyor.

Belki de mesele sadece “stresli miyiz?” sorusu değil. Daha çok şu sorular:

- Stresli olduğumuzda iletişimimiz nasıl değişiyor?
- Toplantılarda sabrımız ne kadar azalıyor?
- Bir e-postaya verdiğimiz yanıtın tonu neden aniden sertleşebiliyor?

Çoğumuz stres yaşadığımızı fark ediyoruz ama stresin davranışlarımıza nasıl yansıdığını her zaman fark etmiyoruz.

Oysa kurumsal hayatta küçük reflexler büyük etkiler yaratabiliyor. Stres Farkındalık Ayı belki de bu yüzden önemli. Bize stresi tamamen ortadan kaldırmayı değil, bir adım geri çekilip kendimizi gözlemlemeyi hatırlatıyor.

Çünkü bazen fark ettiğimiz küçük bir şey bile çok şeyi değiştirebiliyor:

- “Şu an biraz gerildim.”
- “Bu toplantı beni düşündüğümden daha fazla yordu.”
- “Bu e-postayı belki biraz sonra göndermek daha iyi olabilir.”

İş hayatında stres muhtemelen hep olacak. Ama onu fark ettiğimizde, o bizi değil, biz onu yönetmeye başlıyoruz.



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com



Etkinlik Ajandası

1

STRES FARKINDALIK AYI

- Farkındalık Seminerleri
- Wellbeing Yetkinlik Programları

4

DÜNYA SOKAK HAYVANLARI GÜNÜ

- Barınak Ziyareti
- Kedi & Köpek Evi Yapımı - Atölye

7

DÜNYA SAĞLIK HAFTASI

- Ofis İçi Kurumsal Wellbeing Etkinlikleri
- WAT Diyetisyenleri ile Ölçümleme

11

DÜNYA NEFES GÜNÜ

- Nefes Egzersizleri ile Stres Yönetimi

15

DÜNYA SANAT GÜNÜ

- Sanat Galerilerinde Etkinlikler
- Sanat Tarihi Söyleşileri
- Sanat Atölyeleri
- Müze Gezileri

22

DÜNYA GÜNÜ

- Ekoloji Filmleri - Film Okuma
- İklim Değişikliği Semineri
- İleri Dönüşüm Atölyeleri

28

DÜNYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ GÜNÜ

- İSG Eğitimleri
- Doğru Postur Atölyesi

Wellbeing Bülteni

NİSAN: STRES FARKINDALIK AYI

Stres Farkındalık Ayı, her yıl Nisan ayında kutlanan ve stresin bireylerin üzerindeki etkilerine dikkat çekmeyi amaçlayan küresel bir farkındalık dönemidir. Bu girişim ilk olarak 1992 yılında İngiltere merkezli **The Stress Management Society** tarafından başlatılmıştır. Amaç, stresin yalnızca bireysel bir sorun değil, aynı zamanda iş hayatını ve toplumsal yaşamı etkileyen önemli bir konu olduğunu görünür kılmak ve insanları stresin belirtilerini tanımaya, nedenlerini anlamaya ve daha sağlıklı başa çıkma yöntemleri geliştirmeye teşvik etmektir.



4 NİSANDÜNYA SOKAK HAYVANLARI GÜNÜ

Dünya Sokak Hayvanları Günü, sokak hayvanlarının yaşam koşullarına dikkat çekme ve toplumda hayvan hakları bilincini güçlendirme amacıyla son yıllarda uluslararası düzeyde yaygınlaşmış bir farkındalık günü olup her yıl 4 Nisan'da anılmaktadır; Türkiye'de de başta **Hayvan Hakları Federasyonu (HAYTAP)** ve **World Animal Protection** gibi kuruluşların çalışmalarıyla desteklenmektedir. Bu günün temel amacı, sokak hayvanlarının yalnızca korunmaya muhtaç değil, birlikte yaşam kültürünün bir parçası olduğunu hatırlatmak, sahiplendirme, kısırlaştırma ve yerel destek mekanizmalarının önemine dikkat çekerek kalıcı bir toplumsal farkındalık oluşturmaktır.

15 NİSAN DÜNYA SANAT GÜNÜ

Dünya Sanat Günü, sanatın evrensel birleştirici gücüne ve toplumsal dönüşümdeki rolüne dikkat çekmek amacıyla, her yıl 15 Nisan'da, sanat tarihinin en önemli isimlerinden **Leonardo da Vinci**'nin doğum günü anısına, **International Association of Art** (IAA/AIAP) öncülüğünde kutlanmaktadır. Bu özel gün, sanatın yalnızca estetik bir ifade değil; yaratıcılığı, eleştirel düşünceyi ve kültürler arası diyalogu güçlendiren bir toplumsal değer olduğunu vurgulayarak, bireylerin sanata erişimini artırmayı ve özellikle genç kuşaklarda kalıcı bir sanat farkındalığı oluşturmayı amaçlar.



22 NİSAN DÜNYA GÜNÜ

Dünya Günü (Earth Day), çevre sorunlarına küresel ölçekte dikkat çekmek amacıyla ilk kez 1970 yılında, ABD'li çevre aktivisti ve senatör Gaylord Nelson'un öncülüğünde başlatılmış ve günümüzde her yıl 22 Nisan'da, **EARTHDAY.ORG** koordinasyonunda dünyanın birçok ülkesinde kutlanan bir farkındalık günü hâline gelmiştir. Bu günün temel amacı; iklim krizi, çevre kirliliği ve doğal kaynakların korunması konularında toplumsal bilinci güçlendirmek, bireyleri sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarına yönlendirmek ve gezegenin geleceği için ortak sorumluluk duygusunu yaygınlaştırmaktır.

WELLBEING

TREND SAĞLIK MI,

KÜLTÜRÜYLE SAĞLIĞA

GERÇEK İYİLİK HÂLİ Mİ?

YENİDEN BAKMAK

Son yıllarda sağlıklı yaşam kavramı; adım ve uyku takibi yapan uygulamalardan aralıklı oruca, meditasyondan kişiselleştirilmiş beslenme planlarına kadar uzanan çok sayıda trendle yeniden şekilleniyor. Özellikle yoğun iş temposu içinde çalışanlar için bu yaklaşımlar, sağlığı daha görünür ve ölçülebilir hâle getirerek farkındalık yaratıyor.

Güncel sağlık trendlerinin en önemli faydası, bireyin kendi bedenini daha yakından tanımasını sağlamasıdır. Uyku düzeni, günlük hareket miktarı ve stres seviyesi gibi veriler somutlaştıkça, sağlığa yönelik küçük ama etkili davranış değişiklikleri daha kolay hayata geçirilebiliyor. Ayrıca bu araçlar, sağlığı gündelik hayatın doğal bir parçası hâline getirme konusunda motive edici bir rol oynuyor.

Buna karşın, **trendlerin en büyük dezavantajı, herkese uygunmuş gibi sunulmalarıdır.** Sosyal medyada hızla yayılan diyetler, bilimsel temeli zayıf “detoks” uygulamaları ve aşırı kısıtlayıcı beslenme modelleri; hem fiziksel sağlığı zorlayabiliyor hem de bireyde suçluluk ve yetersizlik duygularını tetikleyebiliyor. Sağlık, zamanla destekleyici bir araç olmaktan çıkıp yeni bir performans alanına dönüşebiliyor.

Tam bu noktada, **wellbeing yaklaşımı sağlığa daha bütüncül bir perspektif kazandırır.**

“ Bu yılın en anlamlı kazanımı ise yeni bir trend denemekten çok, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde daha şefkatli, daha gerçekçi ve sürdürülebilir bir wellbeing kültürü inşa etmeye adım atmaktır. ”

Wellbeing kültürünün sağlığa katkısı üç temel başlıkta öne çıkar:

- Stres yönetimi ve duygusal farkındalık sayesinde **mental dayanıklılığı güçlendirir.**
- Ekip içi güven ve sosyal bağları destekleyerek **aidiyet duygusunu artırır.**
- Kısa vadeli hedefler yerine, **sürdürülebilir alışkanlıkları teşvik eder.**

Kurumsal hayatta wellbeing bakış açısı, yalnızca spor imkânları sunmakla sınırlı değildir. Esnek çalışma modelleri, psikolojik destek mekanizmaları, yöneticilerin empatik iletişimi ve gerçekçi iş planlaması, çalışan sağlığını doğrudan etkileyen unsurlar hâline gelir.

Bu çerçevede Dünya Sağlık Haftası, sağlığı popüler uygulamalar üzerinden değil, yaşamın tamamını kapsayan bir denge içinde yeniden düşünmek için önemli bir hatırlatmadır. Haftanın temel dayanağı, küresel ölçekte sağlık politikalarına yön veren Dünya Sağlık Örgütü'nün ortaya koyduğu bütüncül sağlık anlayışıdır.

Bu yılın en anlamlı kazanımı ise yeni bir trend denemekten çok, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde daha şefkatli, daha gerçekçi ve sürdürülebilir bir **wellbeing kültürü** inşa etmeye adım atmaktır.





İSG Kapsamında Yaptıklarımız



Çalışan gelişimine destek veren eğitim deneyimleri tasarlıyoruz. Programların modüller halinde ve birbirini destekleyici nitelikte olmasına özen gösteriyoruz.

Stresi Yönetmek İçin Mikro İpucu

30 saniye dur ve nefesini aldığından biraz daha uzun vererek 2 kez nefes al. Bu küçük ara, stresin otomatik tepkisini kırar.



İş sağlığı ve güvenliği kapsamında sunduğumuz uygulamalar, çalışanların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda ruhsal ve sosyal açıdan da iyi oluşlarını destekler. Bu yaklaşım, kurumların sürdürülebilir başarı yolculuğunda güçlü bir temel oluşturur.

- Doğru Postur ve Postur Güçlendirme
- Fizyoterapist ile Egzersizler
- Kalp, Şeker, Kolesterol gibi Hastalıkları Önlemeye Karşı Beslenme Stilleri
- Bağışıklık Güçlendirici Nefes Egzersizleri
- Takım Oyunları, İletişim Becerileri Eğitimleri & Atölyeleri
- Sürdürülebilirlik Atölyesi - Firmanız Atıkları ile Sanat Atölyeleri
- İş Sağlığı ve Güvenliği Seminer & Bilgi Yarışması

