

Yoga - for bedriftens skyld

Ifølge nyere forskning kan fem minutter i en sittende loutsstilling eller en annen avslappende Yoga stilling gagne både deg og arbeidsplassen.

Bruk f.eks litt av lunsjen til å sette deg ned å tenke nøye gjennom hvorfor du egentlig arbeider med det du gjør. I følge Berlingske Tidene kan det gagne både deg og hele virksomheten, som et stressreducerende tiltak i hverdagen.

I dag har fokuset snudd seg vekk fra alternative treningsmetoder i effektivitet og fine musduppeditter som skal avlaste armen din. Den største arbeidsskaden i dag er stress. Samfunnet krevr enormt mye av deg, og om ikke arbeidslivet har vært et rotterace før - så er det det iallefall nå. Det skyldes at ledere og deres ansatte til stadighet blir mer presset på effektivitet, lønnsomhet og tid. Vi forholder oss til tiden som om det aldri er nok av den. Ved å bevist lære teknikker som gjør opplevelse av tiden mer uendelig, å velge å opprettholde fokus på en ting av gangen øker prestasjonsleden, inspirasjonen og sannsynligheten for mer sunne, blide og produktive arbeidstagere.

Tempel Yoga har som motto: Det du gjør skal være gøy og du skal ha en innstilling som gir deg mest mulig ut av en arbeidsoppgave med minst mulig anstengelse. Vi lærer deg å flytte fokus, holde ett fokus og oppleve større helhet i tid. Tempel Yoga mer at «glade medarbeidere er produktive medarbeidere», og ønsker mer fokus på den mer helhetlige delen av arbeidsmiljøet. Vi ønsker å gi bedriften noe konkret å forholde seg til å kunne jobbe sammen om i forhold til deres virksomhet, som rene fysiske øvelser som utføres på arbeidsplassen eller tilbys til dine arbeidstagere gjennom spesialsydekurs som holdes hos oss, på bedriften eller annet egnet og ønsket sted.

Harmonien råder når bedriften gir de rette arbeidsvilkårene til sine ansatte:

Østens filosofi har eksistert i tusener av år og fokuserer grunnleggende på indre balanse og hvordan man får det bedre med seg selv. Og dermed også på jobb. Bildet av ditt liv er helhetlig, og det bør være balanse nok til at både privat og arbeidsliv henger sammen i en harmonisk symbiose. Yoga gjør deg mer bevist og etr bevist menneske tar mer balanserte valg.

Fokusområder vil for eksempel være at man reflekterer over spørsmål som: Hvorfor arbeider jeg med det jeg gjør? Hvordan harmonerer jobben og virksomhetens verdier med mine personlige verdier? Gir det mening? Forholde jeg meg til en ting av gangen? Hvordan holdning har jeg til meg selv, kollegaer og arbeidsplassen? Hvordan har jeg det med og i kroppen min?

Budskap er enkelt: Større balanse mellom jobb, sinn og privatliv gir bedre prestasjon.

Tipsene våre er følgende: Ta en liten time-out med f.eks meditasjon på kontoret hver dag - eller bare sitt og stirr ut i luften. Eller du kan stå på hodet eller sitte i lotus-stilling om du er kjent med yoga. Hva enn du gjør skal du føle deg rolig og avslappet, og selv om produksjonen ligger død i fem minutter - vil det altså på sikt gagne bedriften for stressrelaterte skader.