

Terve selg - produktiivsem töö

Selja tervise koolitused
kaasaegsele ettevõttele

www.seljakool.ee



SELJAKOOL

Riina Vibo, MD, PhD

Olen erialalt neuroloog ning töotan igapäevaselt arstina Tartu Ülikooli Kliinikumis ja teadlasena Tartu Ülikoolis. Olen loonud Seljakooli selleks, et kõik soovijad saaksid võimaluse oma seljavalu vähendada. Minu peamine eesmärk on viia inimesteni teadmine, et seljavalu ei ole paratamatus ning et igaühe valu on võimalik leevendada.

Teen seda läbi info jagamise, koolituste, personaalse nõustamise ja inspiratsiooni.



Terve ja energiline töötaja on iga tööandja unistus

Seljavalu on väga sage probleem ning üks juhtivaid töövõimetuse põhjuseid. Seljakool pakub teadmisi, tuge ja lahendusi seljavalust vabanemiseks.

Paljusid inimesi üllatab, et ainult järjepidev võimlemine pole seljavalu lahendus ning küsimus on sageli hoopis milleski muus. Seljakooli eesmärk on seda müüti murda.



seljakool@seljakool.ee



www.seljakool.ee

Kuidas vähendada istuva tööga seotud seljavalu ja tõsta töötajate heaolu?



MÜÜT VÕI TEGELIKKUS?

Levinud arvamus, et istuv töö põhjustab seljavalu, on tegelikult müüt.

Sageli arvatakse, et istuv töö on seljavalu põhjus ning seega isegi ei arvata, et kusil võib olla lahendus.

Seljakooli missioon on seda müüti murda ning pakkuda lahendusi kõigile seljavalust vabanemiseks.

TERVE TÖÖTAJA ON ETTEVÕTTE EDU

Tervise edendamine töökohal on ettevõtte edukuse tagamisel oluliselt efektiivsem kui aasta lõpus makstav preemia või motivatsioonilõuna kallis restoranis.

Tervist toetavad valikud ei vähenda mitte ainult seljavalu, vaid hoiavad eemal hooajalised viirushaigused ning muuhulgas suurendavad töötaja enesekindlust, produktiivsust ja töörõõmu.



VALI SOBIV KOOLITUSVORM JA KOHTUME PEAGI!

LOENG



Kõige lühem ja lihtsam võimalus saada ülevaade sellest, miks seljavalu tekib ning kuidas seda ennetada ja ravida.

Loeng sobib nii täienduseks mõnele töötajate koolituspäevale, harivaks lõunapausiks kui ka mitmekülgse spordipäeva programmi.

Loengu kestvus alates 30 minutist.

TÖÖTUBA

Töötuba on kuni 25 osalejaga 2-4 tundi kestev interaktiivne koolitusvorm, milles on põimitud nii teooria kui praktika.

Läbi erinevate mõtteharjutuste ja arutelude saab selja tervise olulisematest aspektidest ülevaate ning igaüks leiab just talle sobivad lahendused, mis aitavad selja tervist hoida ning taastada.



KOOLITUSPROGRAMM

Seljavalu on üks lihtne kaebus. Ometi on selja tervise teema küllalt lai ning sellega tutvumine vajab aega. Seepärast on pikem koolitusprogramm sobiv just siis kui on soov selja tervisesse tõeliselt panustada. Koolitusprogramm on kombinatsioon teorialoengutest ja praktilistest töötubadest ning kestab enamasti 10-12 tundi (näiteks korraga 2 tundi nädalas).

**SOOVID PERSONAALSET LÄHENEMIST?
VÕTA JULGESTI ÜHENDUST!**

seljakool@seljakool.ee

www.seljakool.ee

Terve selg - produktiivsem töö

Selja tervise koolitused
kaasaegsele ettevõttele

www.seljakool.ee



SELJAKOOL

Koos leiame parima lahenduse

Tööandja panus töötaja tervisesse on kaasaegse ettevõtte kvaliteedimärk.

Igas ettevõttes on erinev töö iseloom ning töö korraldus. Olen oma koolituste koostamisel paindlik ja väljakutsed on minu käivitajaks. Luba, et annan endast alati maksimumi.

Kui soovid, et sinu ettevõtte töötajad oleksid motiveeritud järgima tervislikke eluviise ja tegema tervist toetavaid valikuid, siis Seljakool pakub selleks erinevaid võimalusi.



Tervis tagab töörõõmu

Mida tervem on töötaja, seda paremad töötulemused ning seda suurem töörõõm.

Tavaline inimene veedab kolmandiku oma igapäevasest ajast tööl. Toetav kollektiiv ja tervislikke valikuid soodustav keskkond tagab pikema töövõime, produktiivsema päeva ja vähendab haiguspäevi tööst eemal.



Terve selg - produktiivsem töö!

Riina Vibo
Seljakool OÜ

tel 53 318 098
www.seljakool.ee
seljakool@seljakool.ee