

Zdrowy newsletter i pracownicy są szczęśliwi. Wyniki badań zaskoczyły wszystkich.

Czy wiesz, że newsletter może uzdrowić, odchudzić i poprawić kondycję Twoich pracowników? Udowodniono, że samo czytanie inspirujących porad na temat zdrowia ma silnie motywujący wpływ. Już po kilku mailach badani zaczęli wprowadzać zmiany w swoim stylu życia!

Zależy nam na sprawności i dobrym zdrowiu. Chcemy realizować się w pracy tryskając energią i zachowując pełnię sił. Dlaczego jednak nie zawsze to się udaje? Ponieważ żyjemy w pośpiechu i stresie. Z niekończącą się listą zadań do realizacji. I najczęściej dbanie o własną energię znajduje się na samym końcu, ponieważ nie jest pilne. A jednak takie podejście nieustannie zmniejsza efektywność pracy, zaangażowanie, kreatywność, w końcu skutkuje zniechęceniem, depresją i chorobami.

A przecież można temu zaradzić w całkiem prosty sposób. Badacze z Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej udowodnili, że edukacja prozdrowotna skłania ludzi do ruchu i diety. Szczególnie jeśli ma postać inspirującego, ciekawego newslettera z szeregiem łatwych do zastosowania porad. Taki mail pełni funkcję osobistego coacha, który uświadamia co jest ważne dla zdrowia, przypomina o co trzeba dbać i wyznacza zadania. A do tego ma poczucie humoru. Już po miesiącu badani zaczęli wprowadzać małe zmiany. Do pracy przychodzili pieszo zamiast jechać autem, na drugie śniadanie zjadali jabłko zamiast ciastek, a wieczorem szli pobiegać. Co więcej niepostrzeżenie zaczęli motywować się wzajemnie do większej dbałości o zdrowe nawyki. Efekt? Zdrowszy, weselszy, bardziej świadomy i bardziej efektywny zespół!

– „Chcieliśmy sprawdzić, czy można w ludziach wzbudzić chęć do zmiany swoich nawyków na lepsze – komentuje Joanna Paluch, autorka badania – jeśli udało się to zrobić cotygodniowymi newsletterami w okresie sześciu tygodni, to edukacja, kampanie społeczne i trening psychodietetyczny tym bardziej mają sens”

Wyniki badania pokazują także, że osoby, które dbają o zdrowe jedzenie i częściej uprawiają sport mają większe ogólne poczucie szczęścia w życiu niż osoby prowadzące siedzący tryb życia. A szczęśliwy pracownik, to dobry pracownik. Mózg osoby szczęśliwej jest o 40% bardziej wytrzymały, wydajny i kreatywny. Jest bardziej otwarty na nowe idee, lepiej też kojarzy fakty i generuje nowe rozwiązania.

Chcesz mieć szczęśliwszych i bardziej energetycznych pracowników? Zamów dla nich Zdrowy Newsletter na www.workmed.pl .

Więcej znajdziesz na www.workmed.pl