

„Аурубис България“ проведе „Седмица на безопасността и здравето“

Семинарите преминаха дистанционно

„Аурубис България“, в партньорство с Мултиспорт, проведе традиционната си кампания „Седмица на безопасността и здравето“.

Извънредната ситуация, в която продължаваме да се намираме, поради необходимост за адаптиране към нови условия, както на работа, така и в личния си живот. Промени навичките, плановете, начина на общуване.

„Аурубис България“ проведе серия от семинари на тема физическо и психично здраве от 26-ти до 28-ми април.

Кампанията започна с лекция на тема „Храни се здравословно, грижи се за Земята“. Участниците се запознаха с идеологията за Нулев отпадък, основните ѝ принципи и как тя е свързана с ежедневно хранене. Получиха полезни съвети за намаляване на хранителния отпадък, също така как да пазаруват и готвят едновременно умно и полезно. Лектор бе Блажка Димитрова – основател на сдружение „Нулев отпадък България“ и собственик на първия ресторант със социална кауза и нулев отпадък.

Семинарите продължиха с лекцията „Раздвижване на работното място“. Кинезитерапевтът Златин Петков даде практични съвети кои са най-добрите пози, които може да бъдат заемани през деня, за да се запази здравето на тялото, както и какви раздвижвания е най-добре да се правят, така че да се облекчи дискомфорта в кръста, гърба, раменете, врата и краката.

Какво означава „емоционално хранене“, по какво се познава, че човек го прави и как да бъде избегнато? Това бе темата на следващия семинар от „Седмица на безопасността и здравето“ на „Аурубис България“. Участниците научиха как може да се поддържа пълноценен режим на хранене, за да се чувства човек добре и да не се налага да изпада в крайности. Водещ бе Деница Андонова – специалист по хранене и автор на книгата „Клетъчно хранене с Дени“.

В последният ден от кампанията, насочена към физическото и психично здраве на служителите на „Аурубис България“, участниците имаха възможност да се включат в семинара „Йога на смеха, техники за концентрация, памет и координация“.

Инструкторът Габриела Данаилова представи практики, които помогнат ума и тялото по време на работния ден. Чрез техники за дишане и упражнения с ръце и пръсти, участниците научиха как да подобряват концентрацията, координацията и паметта.

ЗА КОНТАКТИ:

Полина Марковска
Старши специалист
Комуникации

тел.: +359 885 300 514
p.markovska@aurubis.com

Виолета Василева
Старши специалист
Комуникации

тел: +359 879 505 159
v.vasileva@aurubis.com

Семинарите от „Седмица на безопасността и здравето“ завършиха с лекция на психотерапевта Иво Величков, които има над 20-годишен опит в областта. Водещият разказа за „детоксикацията“ на мисленето и даде полезни съвети на участниците в лекцията.

Грижата за служителите винаги е била приоритет за „Аурубис България“. За компанията подобен тип инициативи са от ключова важност и допринасят за намаляване на рисковете на работното място.