

Załącznik nr 2
Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego
Edycja 2024

Tytuł projektu: Rehabilitacja dla pracowników

Wnioskodawca: Iwona Górska

Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów)

Projekt jest ponowieniem cieszącej się ogromnym powodzeniem wśród pracowników dwukrotnej zwycięskiej inicjatywy pracowników SGH/.

Masaż w pracy to wyjątkowy benefit dla pracowników przy powszechnych schorzeniach zwyrodnień kręgosłupa, wad postawy, wad wzroku i powszechnego stresu. To realny wpływ firmy na polepszenie zdrowia w miejscu pracy, zwiększoną efektywność pracy i lepszą atmosferę w firmie, a także na poprawę wizerunku firmy w oczach pracowników. To mniejsza ilość urlopów zdrowotnych i zmniejszona rotacja pracowników oraz wzmocnienie wizerunku firmy jako przyjaznej pracownikom. Pomoc fizjoterapeutów jest to najbardziej skuteczny sposób na zmniejszenie skutków pracy siedzącej. Pozbycie się bólu pozwoli na efektywną i bardziej kreatywną pracę pracowników, oraz satysfakcję z pracy.

Opis projektu (nie więcej niż 250 słów)

Prawie każdy z nas zmagają się z bólami głowy, pleców, karku, barków czy nadgarstków wywołanymi poprzez długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej przed komputerem. Aby zmniejszyć te dolegliwości i dostosować się do rytmu dnia osób pracujących w biurach wymyślono tzw. **work site** czyli **masaż biurowy**.

Masaż w biurze, jest to masaż wykonywany w miejscu pracy, ze szczególnym uwzględnieniem osób wykonujących pracę siedzącą, ale także fizyczną.

To zabieg wykonywany w zacisznym pomieszczeniu firmowym przy użyciu odpowiednio dobranych technik fizjoterapeutycznych przez wykwalifikowane osoby. Masaż trwa do 30 minut.

Ten szybki zabieg pozwala pracownikowi na regenerację sił i w konsekwencji efektywniejszą pracę. Nie wpływa na utratę czasu pracy, bo może być wykonany po prostu w czasie przerwy. Ponieważ wiele osób chętnie by skorzystało z takiego zabiegu, rozwiązaniem na długą kolejkę i czas oczekiwania jest albo zapisanie się na listę z wyznaczoną konkretną godziną masażu, albo wykonywanie go kolejno w poszczególnych Działach a co najważniejsze bez zakłócania rytmu ich pracy.

Jak pokazują dotychczasowe doświadczenia, masaż cieszy się ogromnym powodzeniem wśród pracowników, trudno nawet czasami jest się na niego zapisać. Wielokrotnie słyszałam pełne uznania słowa pracowników SGH zarówno nad skutecznością i umiejętnościami dotychczasowej fizjoterapeutki, jak i samym pomysłem masażu w pracy.

Uproszczony kosztorys:

W zależności od firmy oferującej usługę, koszt 1 stanowiska za godzinę to ok. 150 zł. Im więcej stanowisk, tym cena jest atrakcyjniejsza. I tak np. 2 stanowiska to 270 zł/1h; 3 stanowiska – 250 zł/1h i tak dalej. W ciągu godziny z masażu może skorzystać 3 osoby, zatem wynajęcie firmy na 8 godzin z np. trzema stanowiskami, pozwoli na przeprowadzenie masażu ok 70 osób.