

Atelierele creative, cea mai rapidă cale către relaxare

Vi se întâmplă ca, atunci când organizați un eveniment de wellness pentru angajați, să vă întrebați ce activități să alegeți? Studiați oferte, căutați inovație, doar ca să-i motivați să se ridice o oră de la birou și să se relaxeze.

La Wellington credem că feedback-ul de final de activitate este la fel de important ca planificarea în sine. Unul dintre obiectivele acestei evaluări este să aflăm ce își doresc angajații. În ce circumstanțe se simt ei deconectați, ce experiențe ar repeta cu plăcere. Răspunsurile deja nu ne mai iau prin surprindere. Ateliere creative, mai multe ateliere creative și, la final, ATELIERE CREATIVE.

Ați putea crede că angajații sunt „lipsiți de creativitate” și nu reușesc să se gândească la altceva. De fapt, intuiția le dictează corect. Atelierele creative sunt activități care relaxează, antrenează și pozitivă starea de spirit într-un mod neinvaziv și natural.

Cum se întâmplă?

În primul rând, varietatea de workshop-uri și hobby-uri îi ține mereu interesați. Angajaților le place să încerce lucruri noi, să-și testeze îndemânarea și chiar s-o compare cu a colegilor, așa că este foarte posibil să targetați un “public” cât mai divers. Și chiar să-i motivați pe angajați să întreprindă astfel de activități în timpul lor liber. Dacă reușiți această performanță, de a-i determina pe ei să se simtă responsabili de propria lor relaxare mentală, atunci misiunea dumneavoastră devine mult mai ușoară.

În orice caz, cu atelierele creative sunteți pe drumul cel bun pentru că ele distrag atenția de la griji sau temeri. Dacă mintea le este încărcată de gânduri care aleargă haotic și de apăsări care par a nu se mai termina, o activitate care îi absoarbe cu totul este extrem de relaxantă. Un workshop handmade, de exemplu, necesită atenție neîntreruptă. Astfel, mintea nu va mai avea “resurse” și pentru problemele cotidiene, ci se va concentra, timp de o oră, asupra unui proiect nou.

Proiect care, odată dus la bun sfârșit, întărește încrederea în sine și în abilitățile proprii. Se întâmplă adesea să ne simțim nesiguri și să punem la îndoială capacitatea noastră de a atinge un țel sau de a depăși anumite obstacole. Executarea unui obiect pas cu pas, în cadrul unui workshop do-it-yourself acționează ca un set de laude și afirmații pozitive cu impact asupra imaginii de sine. Și pentru că workshop-ul are o finalitate concretă, micul proiect va fi ulterior perceput de subconștient ca un trofeu și va crea o ancoră pozitivă legată de activitate în sine.

De multe ori, sentimentul de a fi reușit în îndeplinirea sarcinilor din cadrul atelierului este o recompensă suficientă, indiferent de vârstă, nivelul de carieră sau de câștigul financiar al participanților. Așa că nu ezitați să invitați toți angajații companiei la ateliere creative.

Dacă nu v-ați convins încă, există un studiu... neașteptat publicat de Jurnalul Britanic de Terapie Ocupațională care arată că, dintr-un grup de 3500 de persoane, 31% au spus că s-au simțit **fericiți** și 50% **foarte fericiți** după un atelier de... tricotate.