SB WELL

Interreg South Baltic

EUROPEAN UNION

European Regional Development Fund

„KAIP KURTI GEROVĖS TURIZMĄ?“

-Idėjos temoms bei iniciatyvoms

Kaip kurti darniojo sveikatingumo Turizmą

Kam

Ši knygelė skirta dirbantiems kelionių ir turizmo srityse bei norintiems kurti darniojo svekatingumo turizmą.

Kas

Joje rasite pasiūlymų įvairiomis temomis, ties kuriomis galite padirbėti tiek jūs, tiek jūsų įmonės atstovai. Nuo transporto iki mūsų minčių, nuo maisto patiekalų iki baldų ir nuo sporto iki lygybės nepaisant lyties ar religijos – ir tai tėra keli temų pavyzdžiai.

Kodėl

Darniojo turizmo paklausa nuolat auga. Siūlydami paslaugas ir produktus, kurie yra tvarūs, palaikantys harmoniją ir fizinę, psichinę bei dvasinę pusiausvyrą, galite ne tik daryti gera, bet ir klestėti.

Turinys

Įvadas 4

Darniojo sveikatingumo turizmo apibrėžimas .5

Gamtos ir jos išteklių tausojimas 6
Gamtos apsauga
Medžiagos
Atliekų mažinimas
Atliekų perdirbimas
Ką galite nuveikti?

Netaršus transportas 9
Transporto priemonės
Tvarus keliavimas regione
Susitikimai ir renginiai
Prekių gabenimas
Ką galite nuveikti?

Vykdykite veiklą lokaliai..... 12
Reklamuokite vietinę veiklą ir produktus
Būkite savo regiono ambasadoriais
Apsipirkite regione
Bendradarbiaukite ir kurkite drauge
Ką galite nuveikti?

Lygybė 15
Socialinės gerovės kultūra-darbdavio gerovė
Socialinė atsakomybė
Socialinė lygybė ir įtrauktis
Ką galite nuveikti?

Vidinė aplinka 18
Dizainas ir baldai
Atmosfera
Sveika vidinė aplinka
Ką galite nuveikti?

Sveikata..... 21
Fizinis judėjimas
Ryšys su gamta
Gerovės paslaugos
Pertraukėlės ir vidinė ramybė
Ką galite nuveikti?

Maistas ir gėrimai 24
Alergijos ir produktų netoleravimas
Valgykite daugiau augalinio maisto
Mityba
Maistas kaip kultūros dalis
Ką galite nuveikti?

Svečių priėmimas..... 27
Komunikacija
Kitų pastebėjimas
Konkretūs poreikiai
Leiskite žmonėms bendrauti
Ką galite nuveikti?

Laimė 30
Bendrumo jausmas
Džiaugsmas
Gerų darbų darymas
Kūrybiškumas
Ką galite nuveikti?

„SB WELL“ projektas ir kolofonas..... 33

Įvadas

Naujoji turistų paklausa
Keliautojų mąstysena keičiasi, didėja jų informuotumas apie tvarumą ir neigiamą turizmo poveikį tiek aplinkai, tiek vietos visuomenei. Mes stengiamės ne tik mažinti savo paliekamą neigiamą, bet ir palikti teigiamą pėdsaką. Palikti vietas ir žmones geresnėje padėtyje, nei tada, kai atvykome. Tuo pat metu, keliautojai siekia didinti ir asmeninės gerovės lygį, norėdami sumažinti stresą, pagerinti sveikatą ir gyvenimo kokybę, pajusti džiaugsmą ir atkurti ryšį su savo vidiniu „aš“ bei aplinkiniais žmonėmis.

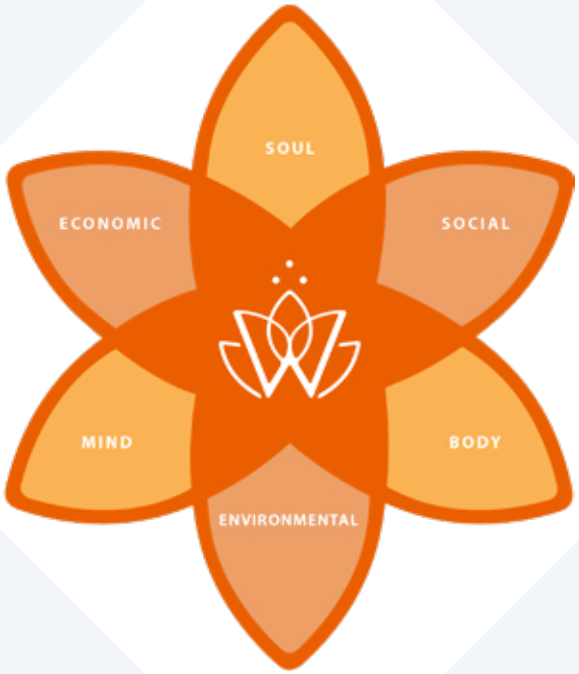
Darniojo sveikatingumo turizmas yra ateities turizmas
Darniojo sveikatingumo turizmas yra nauja, populiari tendencija. Jis apibrėžiamas kaip tvarus turizmas, palaikantis harmoniją, fizinę, psichologinę ir dvasinę svečių bei juos priimančių asmenų pusiausvyrą. Padidėjusi žmonių, aplinkos ir visuomenės gerovė daro teigiamą įtaką visai planetai. Darniojo sveikatingumo turizmas yra nauja, sparčiai besiplečianti verslo šaka, bei puikus būdas prisidėti prie mūsų ateities kūrimo.

Įkvėpimas jūsų verslui
Ši knygelė yra skirta dirbantiems kelionių ir turizmo srityse, norintiems kurti gerovės turizmą.

Joje rasite pasiūlymų konkrečiomis temomis, ties kuriomis galite padirbėti tiek jūs, tiek jūsų įmonės atstovai. Nuo transporto iki mūsų minčių, nuo maisto patiekalų iki baldų ir nuo sporto iki lygybės nepaisant lyties ar religijos – ir tai tėra keli temų pavyzdžiai.

Ką galite nuveikti
Idėjų sąrašas „Ką galite nuveikti?“ padės jums nustatyti, kuriuos aspektus jums sekasi įgyvendinti puikiai, ir nuspręsti, kokių tolimesnių žingsnių galite imtis, siekdami gerovės. Pristatytas idėjas galima įgyvendinti imantis nesudėtingų veiksmų jau dabar, arba galite jas pamažu atskleisti ir tobulinti bėgant metams.
Žinoma, ši trumpa brošiūra neapima visų žmonių ir planetos gerovės aspektų. Ilgainiui jūs atrasite dar daugiau būdų, kaip plėtoti gerovės turizmą ir pasirinksite savo kelią. Tikimės, kad skaitydami tolimesnius puslapius pasisemsite įkvėpimo kurti ir teikti gerovę jus supančiai aplinkai ir žmonėms, įskaitant jus pačius.

Darniojo sveikatingumo turizmo apibrėžimas

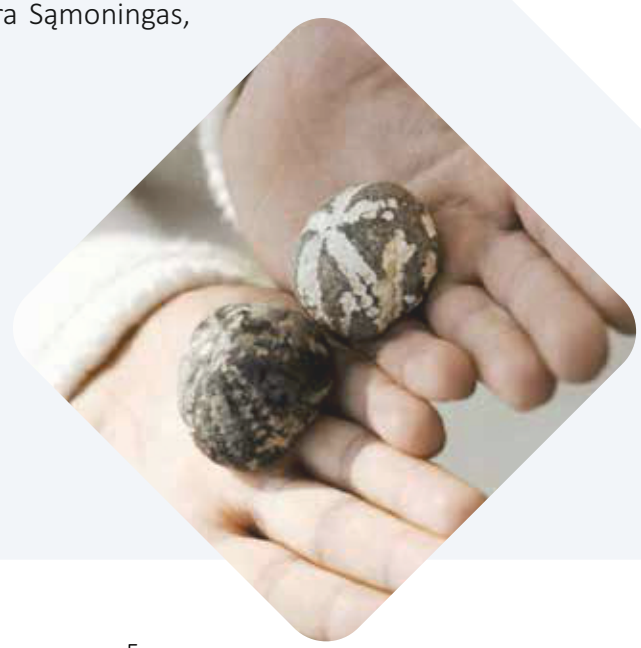


Darniojo sveikatingumo turizmas – tai tvarus turizmas, palaikantis harmoniją, fizinę, psichologinę ir dvasinę svečių bei juos priimančių asmenų pusiausvyrą, tvarioje sąveikoje su vietos bendruomene ir aplinka.

Ketinimas. Darniojo sveikatingumo turizmas reiškia ketinimą daryti gera, siekiant teigiamo poveikio žmonėms (svečiams ir juos priimantiems asmenims), mus supančiai aplinkai ir visai planetai tiek dabar, tiek ateityje. Darydami gera, ne tik gerai jaučiatės, bet ir padedate kurti gerovę (ang. k. wellbeing).

Darniojo sveikatingumo siekiantis priimantis asmuo yra Sąmoningas, Malonus, Rūpestingas, Sąžiningas ir Linksmas.

Tolesniuose puslapiuose bus pristatytos idėjos,
kaip aukščiau pateiktas apibrėžimas,
aspektai bei vertybės gali būti
perkelti ir pritaikyti jūsų versle.



Tausus gamtos bei jos išteklių naudojimas

Tausus gamtos bei jos išteklių naudojimas

Gamtos apsauga

Gamtos harmonija yra svarbi kiekvienam gyvam sutvėrimui. Jei visi aktyviai saugosime gamtą, ji mus nuolat aprūpins daugybe svarbių ekosistemos išteklių, pavyzdžiui, geriamuoju vandeniu, derlinga dirva maistinių augalų auginimui, gera sveikata ir malonia patirtimi. Norėdami prie to prisidėti, pristatykite savo lankytojams jūsų taikomas gamtos apsaugos priemones ir padėkite jiems suprasti jų ryšį su gamta.

Informavę savo svečius apie juos dominančias lankytinas vietas, apšvieskite juos apie pažeidžiamas netoliese esančias gamtos vietas, saugomus augalus ir gyvūnus bei pamokykite, koks jų elgesys gamtoje būtų tinkamiausias. Susidomėję netoliese esančiomis gamtos ir kultūrinėmis vietomis, svečiai įgis turtingesnės patirties ir daugiau žinių.

Medžiagos

Jūsų medžiagų ir produktų pasirinkimas gali būti itin reikšmingas gamtos apsaugai. Jūs galite rinktis vietines medžiagas ir produktus, taip mažindami transporto ir CO2 pėdsaką; galite rinktis natūralias ir sveikas medžiagas, siekdami sumažinti jūsų svečiams ir darbuotojams gresiančią riziką susidurti su pavojingomis medžiagomis; galite rinktis medžiagas ir produktus, gaminamus tik tinkamomis ir sveikomis darbo sąlygomis. Jei įmanoma, susiraskite ir pakartotinai naudokite antrinėje rinkoje įsigytas medžiagas bei produktus.Jei sunku kontroliuoti visus tiekėjų lygius ir suprasti, ką iš tikrųjų reiškia produktų sudedamųjų dalių sąrašai, rekomenduotina rinktis sertifikuotas, saugias aplinkai ir socialiai tvarias medžiagas.

Atliekų mažinimas

Beveik po visko, ką darote ar gaminate, lieka atliekų. Pasvarstykite, kaip galėtumėte optimaliau išnaudoti išteklius ir pasiekti kuo geresnių rezultatų, sunaudodami kuo mažiau. Optimizuokite savo pirkinius, taip sumažinsite poreikį įsigyti naujų daiktų ir sumažinsite atliekų kiekį ateityje.

Pradėkite dialogą su savo tiekėjais dėl jų naudojamų pakuočių- jūsų pirkiniai neretai yra pristatomi vienkartinėse neperdirbamose pakuotėse. Venkite pirkti nereikalingus vienkartinius indus, pvz. plastikinius puodelius ar popierines lėkštes.

Atliekų perdirbimas

Prieš perdirbimą, daugelį medžiagų ir produktų galima panaudoti pakartotinai. Pabandykite į turimas atliekas pažvelgti kaip į vertingus išteklius. Būkite kūrybiški. Gal jos gali būti atnaujintos, patobulintos ir taip panaudotos dar kartą? Gal kiti žmonės norėtų jas panaudoti, o gal net nupirkti?

Perdirbti medžiagas galima įvairiais būdais. Atliekos gali būti skirstomos į likusias po medžiagų naudojimo ir susidariusias iki jų naudojimo. Medžiagas galima perdirbti, jas panaudojus pagal paskirtį (atliekos, susidariusios po medžiagos naudojimo). Jei esate gamintojas, galite perdirbti po gamybos proceso likusius medžiagų likučius ir, pageidautina, juos grąžinti į gamybos procesą (atliekos, susidariusios iki medžiagos naudojimo).

Informuokite savo klientus apie pas jus galiojančią atliekų tvarkymo tvarką ir suteikite jiems galimybę perdirbti nuo jūsų produktų likusias atliekas arba atliekas, susidariusias jų apsilankymo metu.

Tausus gamtos bei jos išteklių naudojimas

Darniojo sveikatingumo idėjos-ką galite nuveikti

Gamtos apsauga

- Papasakokite ir sudominkite savo svečius juos supančia gamtine aplinka.
- Patarkite svečiams, kaip jie galėtų atsakingiau elgtis, būdami gamtoje.
- Pakabinkite drugelius viliojančių produktų arba pastatykite „vabzdžių viešbutį“, t. y. buveinę, kurioje jie galėtų rasti maisto, vandens, smėlio ir užuovėją.
- Nenaudokite pesticidų ar kitų nuodingų medžiagų.

Medžiagos

- Paslaugas ir produktus pirkite iš vietinių įmonių – taip sumažinsite transporto ir CO2 paliekamą pėdsaką.
- Naudokite/pardavinėkite produktus, kurių sudėtyje nėra pavojingų medžiagų.
- Savo produktuose naudokite tvariai išgautas sudedamąsias dalis.
- Pasinaudokite sertifikavimo sistemų pagalba: „Eco Label“, „Fair trade“ ir kt.

Atliekų mažinimas

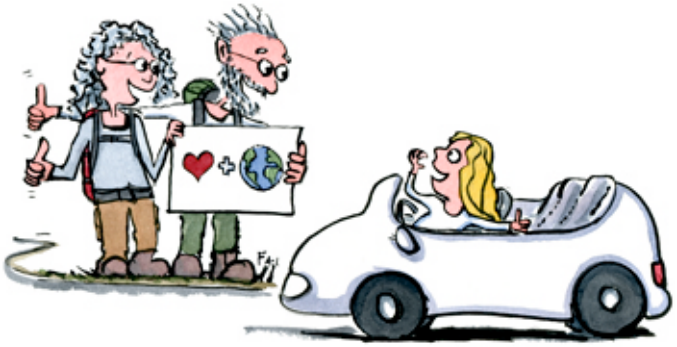
- Parenkite strategiją, kaip šalinti jūsų įmonėje susidariusias atliekas.
- Venkite naudoti vienkartinius daiktus.
- Mokykite savo svečius tvaraus elgesio ir kaip jie galėtų mažinti susidarančių atliekų kiekį.
- Maksimaliai panaudokite visus maisto produktus ir išmeskite kuo mažiau maisto.

Atliekų perdirbimas

- Prieš pirkdami bet kokį produktą, apsvarstykite, kaip jį bus galima perdirbti po panaudojimo.
- Informuokite savo klientus, kaip jie galėtų pakartotinai panaudoti arba perdirbti pagal paskirtį panaudotus jūsų produktus.
- Pastatykite darbuotojams ir svečiams skirtus šiukšlių rūšiavimo konteinerius.
- Būkite kūrybiški ir pakartotinai panaudokite daiktus juos atnaujindami ar pritaikydami naujai.

ŠVARUS TRANSPORTAS

ŠVARUS TRANSPORTAS



Švarus transportas

Transporto priemonės

Kelionių pramonė daro įtaką klimatui. Šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisiją kelionių pramonėje daugiausia lemia vykdomi skrydžiai. Oro transportas išskiria iki 75 % viso susidarančio anglies dvideginio kiekio, tai yra labiausiai tarši transporto rūšis, skaičiuojant CO2 kiekį vienam keleivio kilometrui. Automobiliai yra antroje vietoje pagal taršą, bet kuo daugiau žmonių važiuoja automobilyje, tuo mažiau poveikio aplinkai padaro kiekvienas asmuo. Tas pats principas galioja visoms transporto priemonėms. Kelionės traukiniu laikomos ekologiškiausiu keliavimo būdu (išskyrus transportą, nenaudojantį kuro, pvz. dviračius).

Išsami informacija apie vietinį viešąjį transportą gali paskatinti jūsų svečius pasirinkti kitą kelionių būdą. Pateikite savo svečiams trumpą visų galimybių santrauką.

Tvarus keliavimas regione

Jūsų svečiai dažniausiai vyksta į vienos dienos ekskursijas, eina pasižvalgyti po įžymias vietas, apsipirkti ir aplankyti juos dominančius objektus. Turėdami žinių ir naudingos informacijos, galite savo svečiams padėti kiek įmanoma tvariau keliauti po apylinkes – paskolinkite jiems dviračių, informuokite apie viešąjį transportą arba išnuomokite elektrinį automobilį. Sumažinkite savo svečių kelionės atstumus ir išlaidas, paskatindami juos apsilankyti netoliese esančiose vietose.

Susitikimai ir renginiai

Vis daugiau verslo klientų siekia mažinti savo daromą neigiamą poveikį aplinkai ir klimatui. Aplinkai palankūs keliavimo į susitikimus ir renginius būdai gali tapti svarbia jūsų verslo sėkmės dalimi.

Padėkite savo svečiams – ir prisidėkite prie aplinkosaugos - pasiūlydami jiems bendro pavėžėjimo sistemą, pateikdami informaciją apie viešąjį transportą ir pasiėmimo iš traukinių stoties paslaugas.

Prekių gabenimas

Nusipirkus arba pardavus produktus ar paslaugas, įprastai jie turi būti pervežami. Yra daug būdų sumažinti gabenimo metu daromą neigiamą poveikį aplinkai. Pavyzdžiui, pirkite vietinius produktus, prašykite nenaudoti iškastiniu kuru varomų transporto priemonių, naudokite gabenimą traukiniais arba bendrai gabenkite prekes kartu su šalia įsikūrusia įmone.

Planuokite savo užsakymus taip, kad nereikėtų užsakinėti pavienių prekių. Tai gali padėti gerokai sumažinti nereikalingų gabenimų skaičių. Optimizuodami maršrutus, pervežėjai gali išvengti maršrutų, kuriuose susidaro spūstys.

ŠVARUS TRANSPORTAS

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Kelionės priemonės
- Palengvinkite svečių atvykimą traukiniu arba autobusu.
- Pasimokykite ekonomiško vairavimo metodų ir pamokykite jų savo kolegas.

Tvarus keliavimas regione
- Suteikite svečiams informacijos apie viešojo transporto sistemą ir pasiūlykite juos paimti iš viešojo transporto stotelių.
- Pasiūlykite išsinuomoti arba nemokamai pasinaudoti dviračiais.
- Paskatinkite savo svečius apsilankyti vietinėse lankytinose vietose, užuot jiems leidusis į ilgesnes dienos keliones.

Susitikimai ir renginiai
- Informuokite apie bendro pavėžėjimo paslaugas, kurios suvienija vairuotojus ir keleivius bei sumažina pavienių, automobiliu keliaujančių, žmonių skaičių.
- Rinkitės internetinius sprendimus savo pačių susirinkimų metu.

Prekių gabenimas
- Pasidomėkite galimybe, kad kurjeris pristatytų užsakytas prekes, paslaugas ar darbus, krovininiu dviračiu.
- Platinkite savo produkciją kartu su netoliese esančiomis įmonėmis.
- Iš anksto planuokite užsakymus, kad nereikėtų naudotis skubiuoju pristatymu.

VYKDYKITE VEIKLĄ LOKALIAI

VYKDYKITE VEIKLĄ LOKALIAI

Reklamuokite vietinę veiklą ir produktus

Apsilankę pas jus, svečiai tikriausiai norės tęsti savo kelionę ir patirti naujų įspūdžių. Padėkite savo svečiams atrasti netoliese esančias įdomias vietas, kad jie kuo ilgiau užsibūtų jūsų vietovėje arba netgi ilgiau pas jus apsistotų. Kuo ilgiau svečias pasiliks regione, tuo didesnę apyvartą patirs jame esančios įmonės. Kuo daugiau teigiamų potyrių svečias patirs viešnagės metu, tuo labiau tikėtina, kad jis sugrįš arba rekomenduos šį regioną kitiems.

Jūsų verslui būtų itin naudinga, jei jūs bei greta esančios verslo įmonės susiburtumėte ir imtumėte bendradarbiauti bei reklamuoti viena kitos teikiamas paslaugas.

Būkite savo regiono ambasadoriais

Vertinkite savo gyvenamąją vietą ir savo veiklą, bei tai parodykite kitiems. Mąstykite ir bendraukite pozityviai bei entuziastingai, tai nuteiks teigiamai ir jūsų svečius.

Būdamas savo vietovės ambasadoriumi, ir kitus įkvėpsite dalyvauti bendruomenės veikloje. Pagirkite žmones už jų pastangas ir pasveikinkite, jiems pasiekus sėkmės.

Kurkite tokius produktus ir paslaugas, kuriomis jūs ir jūsų bendruomenė galėtų didžiuotis. Kurdami autentiškus ir aukštos kokybės produktus, prisidedate prie regiono patrauklumo formavimo.

Apsipirkite regione

Kad ir ko jums reikia, pirmiausia patikrinkite, ar tai galima įsigyti netoliese iš vietinių tiekėjų ir gamintojų. Pirkdami prekes iš vietinių tiekėjų, jūs remiate vietos ekonomiką ir didinate savo bendruomenės gerovę. Tai turi įtakos jūsų regiono tapatybei ir daro jį patrauklesniu darbuotojams bei investuotojams.

Štai dar keli pirkimo iš vietinių tiekėjų privalumai: žinodami, iš kur yra kilę jūsų produktai, lengviau užtikrinsite aukštą paslaugų kokybę savo svečiams, jums ir jūsų rangovui reikės rečiau gabenti produktus ir mažiau laiko jų pristatymui, be to, taip skatinsite bendravimą, nes galėsite su žmonėmis susitikti asmeniškai.

Bendradarbiaukite ir kurkite drauge

Bendradarbiavimas su kitomis įmonėmis gali suteikti daugiau verslo galimybių bei abipusės naudos. Bendra veikla gali padidinti klientų ratą, produktų įvairovę, turimų išteklių kiekį ir pagilinti jūsų įžvalgas, kadangi keisitės žiniomis su savo partneriais. Bendrai kurdami produktus, paslaugas ar organizuodami kampanijas su kitomis įmonėmis, galite atrasti naujų rinkų ir atkreipti naujų segmentų atstovų dėmesį.

Bendras kūrimas yra žingsnis link žiedinės ekonomikos, kurioje veiksmingai išnaudojami tokie ištekliai, kaip erdvė, laikas bei medžiagos, o kartu dirbančios įmonės yra laikomos bendradarbiaujančiomis bendrovėmis.

VYKDYKITE VEIKLĄ LOKALIAI

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Reklamuokite vietinę veiklą ir produktus

- Apkeliaukite netoliese esančias lankytinas vietas, surinkite daugiau informacijos apie jas ir pasidalinkite asmenine patirtimi su savo svečiais.
- Užmegzkite pokalbį su savo svečiais apie vietinius užsiėmimus ir produktus.
- Jei įmanoma, savo prekybos vietoje siūlykite kitų vietinių įmonių ir organizacijų produktus bei paslaugas.

Būkite savo regiono ambasadoriais

- Savo organizacijoje paskirkite vietą kitų įmonių lankstinukams.
- Atkreipkite dėmesį į visus regiono privalumus ir papasakokite apie juos kitiems.
- Prisijunkite prie vietinių iniciatyvų skatinimo ir plėtros.
- Įsitraukite ir palaikykite regioninę plėtrą.

Apsipirkite regione

- Naudokitės vietinių tiekėjų paslaugomis ir prisidėkite prie savo regiono klestėjimo.
- Samdykite vietinius amatininkus. Jiems reikės nuvažiuoti mažesnį atstumą, o jūs palaikysite vietos ekonomiką.
- Patyrinėkite savo aplinką – galite atrasti daugiau vietinių gamintojų ir parduotuvių.

Bendradarbiaukite ir kurkite drauge

- Paanalizuokite bendradarbiavimo su aplinkinėmis įmonėmis galimybes.
- Bendradarbiaukite ir kurkite kartu su netoliese esančiomis mažomis ir vidutinėmis įmonėmis (MVĮ), asociacijomis ir organizacijomis.
- Naudokite patrauklias produktų ir paslaugų pakuotes.

LYGYBÉ

LYGYBĖ

Socialinės gerovės kultūra – darbdavio gerovė

Ji prasideda nuo jūsų pačių požiūrio ir įsipareigojimo, tačiau taip pat apima jūsų darbuotojus, nes jūs visi savo organizacijoje formuojate socialinės gerovės kultūrą.

Tvarios darbo vietos, kurioje jums ir jūsų darbuotojams gerai sektųsi, kūrimas, visų pirma priklausys nuo to, kaip laikysitės Vyriausybės numatyto darbuotojų apsaugos įstatymo. Tai reiškia saugią darbo aplinką, sąžiningus atlyginimus, mokamus, atsižvelgiant į valstybės taisykles ir darbuotojų kvalifikaciją, bet neatsižvelgiant į darbuotojų lytį ar etninę kilmę.

Jūs, kaip vieninga komanda, dirbate abipusės pagarbos pagrindu, turėdami ketinimą daryti gera, laikytis gerovės vertybių, priimant svečius: sąžiningumo, sąmoningumo, rūpestingumo, gerumo ir džiugesio. Jūs, kaip darbdavys esate įtraukus ir skaidrus, todėl darbuotojai jaučiasi matomi ir žino, jog jais rūpinamasi. Aukšta darbuotojų gerovė daro teigiamą įtaką jų sveikatai, kūrybiškumui, produktyvumui ir didina jų potencialą kurti teigiamus santykius su kitais žmonėmis, įveikti kasdienio gyvenimo metamus iššūkius ir tikimybę išlikti bei būti gerais jūsų organizacijos ir regiono ambasadoriais.

Socialinė lygybė ir įtrauktis

Neišskiriantis, malonus ir supratingas požiūris į kitus yra laikomas socialinės lygybės ir įtraukties pagrindu. Svarbiausi aspektai – asmeninis įsitraukimas, komunikacija ir prieinamumas.

Su visais žmonėmis elkitės kaip su lygiaverčiais ir žiūrėkite į juos pozityviai. Stenkitės su savo kolegomis ir svečiais bendrauti pozityviai. Būkite atviri ir supratingi kultūrų ir asmenybių skirtumams bei skirtingiems žmonių poreikiams.

Užuot projektavę ar keitę patalpas ir infrastruktūrą pagal įvairovės normas (prieštaraujančias lygybei ir įtraukčiai), dėkite pastangas, kad patalpos būtų pritaikytos visų poreikiams. Šis metodas vadinamas „universaliu dizainu“ (EN17161:2019).

Socialinė atsakomybė

Pirmas žingsnis link socialinės atsakomybės – tai suprasti faktą, kad jūsų elgesys turi įtakos žmonėms ir visuomenei, tiek vietiniu, tiek pasauliniu mastu. Tik jūs pats galite nuspręsti daryti teigiamą poveikį ir įkvėpti kitus sekti jūsų pavyzdžiu.

Žvelkite visuomeniškai į savo socialinius įsipareigojimus ir apsvarstykite, kokias pasekmes daro jūsų priimti sprendimai jus supančiam pasauliui. Integruokite tokį požiūrį į savo verslo strategiją ir vadovaukitės juo visoje savo veikloje bei santykiuose su aplinkiniais. Tokiu būdu galite prisidėti prie ekonomikos augimo, visuomenės gerovės ir aplinkos apsaugos pusiausvyros kūrimo.

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Socialinės gerovės kultūra – darbdavio gerovė

- Kurkite bendrą gerovės strategiją su savo darbuotojais. Integruokite ją į savo verslo kultūrą.
- Būkite pozityviu vadovu – dėmesingu ir iniciatyviu.
- Įtraukite darbo aplinkos ir gerovės klausimą į savo kassavaitinio darbuotojų susirinkimo darbotvarkę.
- Motyvuokite darbuotojus priiminėti savo sprendimus ir prisiimti atsakomybę.
- Palaikykite savo darbuotojų saviraiškos svajones.

Socialinė atsakomybė

- Užtikrinkite, kad užsienyje pagaminti produktai ir paslaugos būtų paženklinti sąžiningos prekybos („Fair Trade“) ar kitu socialiniu ir/arba ekologiniu ženklu.
- Naudokite tik tas prekes, kurios yra gaminamos šalyse, kuriose galioja griežtos socialinės ir aplinkos apsaugos taisyklės.
- Sudarykite sutartis ir bendradarbiaukite su įmonėmis, turinčiomis geras darbo sąlygas visoje tiekimo grandinėje.
- Įgyvendinkite tvarumo strategiją (sertifikavimas, orientuotas į ISO 2600 standartą, žymėjimas Šiaurės šalių ekologiniu ženklu, TCO, WFTO ženklais ir t. t.).

Socialinė lygybė ir įtrauktis

- Atidžiai stebėkite, kad jūsų personalas, patalpos ir bendravimas būtų svetingas visiems be išimties, kad kas nors tyčia ar netyčia nebūtų išskirtas.
- Elkitės su darbuotojais, svečiais ir kitais žmonėmis vienodai, nepriklausomai nuo jų lyties, funkcinių skirtumų ar etninės kilmės.
- Pasirūpinkite vienodu, tačiau individualiai pritaikytu darbuotojų ar svečių, susiduriančių su sunkumais gyvenime (pvz., dėl fizinių ir psichinių sutrikimų) atvykimu.
- Nustatykite lankomose vietose esančias kliūtis, apribojančias svečių galimybes, kurias būtų paprasta pašalinti.
- Pateikite informaciją paprastai ir aiškiai, kad ji būtų suprantama kuo daugiau žmonių, įskaitant vaikus.

Vidaus patalpų aplinka

VIDAUS PATALPŲ APLINKA

Dizainas ir baldai

Galima suteikti gerovės, pasitelkiant tinkamą dizainą, pavyzdžiui, naudojant ergonomiškai patogius, gražius, paprastai naudojamus ir švarius baldus. Dėl gerai apgalvoto dizaino ir medžiagų pasirinkimo, žmonės gali mėgautis jų teikiamu komfortu, malonumu ir patogumu.

Nors didžioji mūsų gyvenimo dalis vyksta uždarose patalpose, tačiau mūsų poreikis palaikyti ryšį su gamta niekur nedingo. Noras greta savęs jausti gamtą yra žmonių pasąmoningas, biologinis poreikis. Įneškite gamtos dalelę į kambarius. Papuošę patalpas vešliais augalais ir taip priartindami žmones prie gamtos, padidinsite tiek psichinę, tiek fizinę jų gerovę.

Sveika vidinė aplinka

Vieta, kurioje jūsų svečiai galėtų pailsėti nuo triukšmo, gali tapti tikra atgaiva. Triukšmas yra siejamas su miego sutrikimais ir padidėjusiu kraujospūdžiu. Norėdami sumažinti triukšmą, galite naudoti tokias specifines pastatų ir interjero medžiagas, kaip kilimai ir akustinės plokštės. Tai įgyvendindami, pasistenkite naudoti kuo sveikesnes ir natūralesnes medžiagas, kurių sudėtyje nebūtų jokių pavojingų medžiagų, galinčių išsiskirti į orą, kuriuo kvėpuojame. Prasta vidaus patalpų oro kokybė gali jums, jūsų darbuotojams ir svečiams sukelti tokių sveikatos problemų, kaip galvos skausmas ir akių, nosies, gerklės bei odos išsausėjimas ar sudirgimas. Todėl, siekiant gerovės, svarbu sukurti sveiką vidaus patalpų aplinką.

Atmosfera

Atmosfera – tai tarp žmonių ir kambario esantis ryšys. Norėdami sukurti pageidaujamą atmosferą savo patalpose, galite naudoti įvairius elementus. Tokiu būdu, galite paveikti ne tik savo svečių psichinę būseną, bet ir praturtinti jų sielą. Pavyzdžiui, malonus apšvietimas gali prisidėti prie svetingos, draugiškos ir atpalaiduojančios atmosferos kūrimo. Tuo tarpu, atitinkamas dienos šviesos kiekis prisideda prie sveikos aplinkos kūrimo. Yra žinoma, jog spalvos stimuliuoja emocinį atsaką. Pavyzdžiui, mėlyni atspalviai gali suteikti ramybės jausmą. Garsas ir akustika taip pat yra svarbūs veiksniai, siekiant sukurti tokią erdvę, kurioje žmogus gerai jaustųsi.

Kalbėdami apie atmosferą, turime atsižvelgti į faktą, jog žmonės yra atmosferos kūrimo dalis. Pamąstykite, kokia energetika spinduliuojate jūs ir jūsų darbuotojai. Ar jūs skleidžiate teigiamas nuotaikas, pavyzdžiui, džiaugsmą, draugiškumą ir pan.?

VIDAUS PATALPŲ APLINKA

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Dizainas ir baldai

- Pasitelkite interjero dizainą, siekdami užtikrinti privatumą ir paskatinti bendravimą.
- Papuoškite savo interjerą augalais.
- Pasirūpinkite, kad jūsų baldai būtų patogūs ir funkcionalūs skirtingiems klientų tipams.
- Naudokite malonius liesti paviršius.

Atmosfera

- Pasirūpinkite maloniu ir tinkamu apšvietimu.
- Sąmoningai naudokite spalvas emocijoms sužadinti.
- Savo aplinkoje sukurkite ramų ir tylų kampelį, kuriame svečiai galėtų atsipalaiduoti arba pamąstyti.
- Mąstykite ir veikite pozityviai bei skleiskite teigiamas emocijas.

Sveika vidinė aplinka

- Pasirūpinkite malonia aplinkos temperatūra ir gryno oro tiekimu be skersvėjo.
- Kiek įmanoma sumažinkite triukšmo lygį.
- Siekdami išvengti bet kokių pavojingų ir kenksmingų medžiagų, savo aplinkoje naudokite ekologiškais ženklais pažymėtus produktus.

SVEIKATA

SVEIKATA

Fizinis judėjimas

Fizinis aktyvumas ir mankšta gali turėti greitą ir ilgalaikę naudą sveikatai. Reguliari fizinė veikla gali pagerinti jūsų gyvenimo kokybę - ilgainiui ji pagerins jūsų imuninės sistemos apsaugą ir bendrą sveikatą bei sumažins daugelio ligų riziką.

Pasirūpinkite, jog fizinė veikla būtų lengvai prieinama ir įkvėpkite savo svečius bei kolegas fiziškai pajudėti. Pasiūlykite jiems pėsčiųjų takų pasivaikščiojimams, išnuomokite dviračių, ant grindų patieskite jogos kilimėlių, įjunkite šokių muziką. Taip svečiai taps laimingesni ir geriau išsimiegos nakties metu.

Ryšys su gamta

Buvimas gamtoje ramina kūną, protą ir sielą. Be to, buvimas gamtoje ar net žiūrėjimas į gamtovaizdį sumažina pyktį ir stresą, sukelia malonius jausmus ir skatina malonų bei dosnų elgesį. Ryšys su gamta ne tik gerina emocinę būseną, bet ir prisideda prie jūsų fizinės gerovės, mažina kraujospūdį, lėtina širdies ritmą, atpalaiduoja raumenis ir mažina streso hormonų lygį. Be to, taip galite jaustis kažko didingesnio dalimi ir pajusti prasmės jausmą.

Informuokite žmones, kaip jie galėtų pasiekti gamtą jūsų vietovėje. Pasiūlykite jiems pėsčiųjų takų, konkrečių apsilankymo ar apžvalgos vietų. Jei esate mieste, pasirūpinkite augalais ir gėlėmis, kuriais žmonės galėtų mėgautis ir informuokite juos, kur jie galėtų rasti artimiausią parką.

Gerovės paslaugos

Šiuo metu jaučiamas užsiėmimų ir kūno bei proto procedūrų, kuriomis būtų galima pajusti malonumą, atsipalaiduoti ir pagerinti sveikatą, poreikis. Gerovės paslaugos būna įvairių formų. Galbūt teikiate SPA paslaugas, o jei ne, tuomet galite pasiūlyti jūsų veiklos sritį atitinkančias gerovės paslaugas. Lauke pastatykite karšto vandens kubilą arba pasirūpinkite pirtimi, pasiūlykite svečiams „pasidaryk pats“ tipo sveikatingumo rinkinių voniai, išdalinkite jogos kilimėlius ir pasiūlykite jogos pozų, praveskite meditacijų sesiją, pasiūlykite aromaterapijos procedūrą, sveikus, tirštus vaisių ar daržovių kokteilius arba bendradarbiaukite su netoliese esančiais terapeutais.

Pertraukėlės ir vidinė ramybė

Sąmoningumas, meditacija ir joga yra madingi ne veltui. Jie padeda sukurti ramią vidinę būseną. Juk mes visą laiką sąmoningai ir nesąmoningai susiduriame su daugybe informacijos. Protinės pertraukėlės yra itin svarbios, norint pasiekti vidinę ramybę, harmoniją, atsipalaiduoti ir gerai išsimiegoti.

Sukurkite zoną, kurioje neveiktų interneto ryšys ir paskatinkite žmones joje pailsėti nuo skaitmeninių prietaisų. Įkurkite specialų tylos kambarį arba pasirūpinkite vietomis, kuriose būtų atsipalaiduoti padedanti, rami ir tyli atmosfera. Praveskite meditacijos arba Tai Či sesijas. Vakare užkurkite laužą, prie kurio žmonės galėtų atsipalaiduoti, žiūrėdami į liepsną. Į lauką išneškite kėdes su apklotais, kad žmonės galėtų sėdėti ir mėgautis gamta. Tokios smulkmenos gali padaryti didelį poveikį.

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Fizinė mankšta

- Pasirūpinkite fizinių užsiėmimų patalpomis ir įranga, pavyzdžiui, lauko treniruokliais, jogos kilimėliais, baseinu, dviračiais ar šokdynėmis.
- Informuokite žmones apie lauko takelius, kuriais jie galėtų, pavyzdžiui, pabėgioti.
- Aktyviai skatinkite svečius ir kolegas būti fiziškai aktyviais.

Ryšys su gamta

- Paverskite lauke esančias vietas patrauklesnėmis svečiams, pavyzdžiui, apsodindami jas augalais.
- Pateikite informacijos apie netoliese esančias gamtos vietas, pavyzdžiui, mišką, laukus, pajūrį ar parkus.
- Rekomenduokite svečiams gamtoje esančių maršrutų arba apžvalgos vietų.

Gerovės paslaugos

- Pasiūlykite sveikatingumo priemonių ir paslaugų arba bendradarbiaukite su netoliese esančiais šių paslaugų teikėjais.
- Siekdami padidinti fizinį komfortą ir pagerinti sveikatą, pasiūlykite žmonėms gydymo procedūrų, užsiėmimų ir (arba) tam skirtos įrangos.
- Pasiūlykite psichinę gerovę užtikrinančių užsiėmimų.
- Įkvėpkite svečius daryti sveikesnius pasirinkimus.

Pertraukėlės ir vidinė ramybė

- Pasiūlykite specialų tylos kambarį ar ramių ir tylių zonų, kurios būtų pritaikytos poilsiui.
- Pasiūlykite veiklų, kurioms nereikėtų interneto ir kurios mažintų stresą.
- Pasirūpinkite, kad pateikiama informacija būtų lengvai suprantama ir aktuali.
- Sukurkite zoną, kurioje neveiktų belaidis ryšys.

Maistas ir gėrimai

MAISTAS IR GĖRIMAI

Alergijos ir produktų netoleravimas
Yra daug alergijos ir produktų netoleravimo rūšių, be to, tai yra du labai skirtingi dalykai. Galbūt esate girdėję apie alergiją riešutams ir laktozės netoleravimą, tačiau kiekvieno žmogaus organizmas į įvairius dalykus gali reaguoti skirtingai. Maisto sukelta alerginė reakcija gali būti itin sunkios formos ar net sukelti pavojų gyvybei. Tuo tarpu, maisto produktų netoleravimo simptomai įprastai būna ne tokie rimti, tačiau net ir tai gali sugadinti puikias žmonių atostogas.

Būkite supratingi ir pasistenkite pasirūpinti svečiais taip, kad jie jaustųsi laukiami. Gerai išmanykite savo ruošiamų patiekalų ir gėrimų sudėtį bei informuokite svečius apie ją, kad jie galėtų priimti tinkamus sprendimus. Būkite lankstūs ir išradingi. Siekdami rasti optimalų sprendimą, prireikus, galite derinti skirtingus patiekalus.

Valgykite daugiau augalinio maisto
Mažesnis mėsos ir didesnis augalinio maisto suvartojimas teigiamai veikia žmonių sveikatą. Retesnis mėsos valgymas taip pat prisideda prie aplinkos apsaugos ir klimato kaitos mažinimo, kadangi sumažina šiltnamio efektą sukeliančių dujų kiekį. Valgant daugiau daržovių, grūdų, vaisių bei kitų augalinių produktų yra užtikrinama veiksmingesnė pasaulinė maisto sistema bei gebėjimas išmaitinti žmones, išvengiant bado ir prastos mitybos. Valgydami mažiau mėsos, užtikrinsite geresnę gyvūnų gerovę. Jei vis dėl to renkatės ir naudojate mėsą, rinkitės ekologiškais ženklais paženklintą mėsą, kadangi tokiais ženklais yra užtikrinamos geros gyvūnų gyvenimo ir tinkamos jų skerdimo sąlygos.

Mityba
Kūnui mityba reiškia sveikų ir naudingų maisto produktų bei gėrimų, sudarytų iš šviežių, švarių (ekologiškų) ingredientų (turinčių daug tokių maistinių medžiagų, kaip vitaminai ir mikroelementai) ir nemažo kiekio daržovių, suvartojimą, naudojant kiek įmanoma mažiau rafinuoto cukraus ir nenaudojant jokių priedų.

Tai, ką valgome ir geriame, turi tiesioginės įtakos mūsų ilgalaikei gerovei. Tai taip pat veikia mūsų žarnyno mikrobiotą, kuri turi didžiulį poveikį mūsų fizinei ir psichinei sveikatai.

Paskatinkite žmones rinktis sveikus patiekalus – ypač vaikus.

Maistas kaip kultūros dalis
Mūsų vartojamas maistas atspindi kultūrines ir istorines vertybes. Šias vertybes galite pasitelkti, siekdami sustiprinti ir pagyvinti savo prekės ženklą, įvaizdį ir svečiams siūlomą patirtį. Vietiniais maisto produktais ir patiekalais galima perteikti istoriją, sužadinti emocijas ir išreikšti savo vietovės unikalumą.

Pateikite vietinius maisto produktus bei tradicijas inovatyviai. Jums įprasti kasdieniniai patiekalai gali suteikti nepaprastos patirties jūsų svečiams.

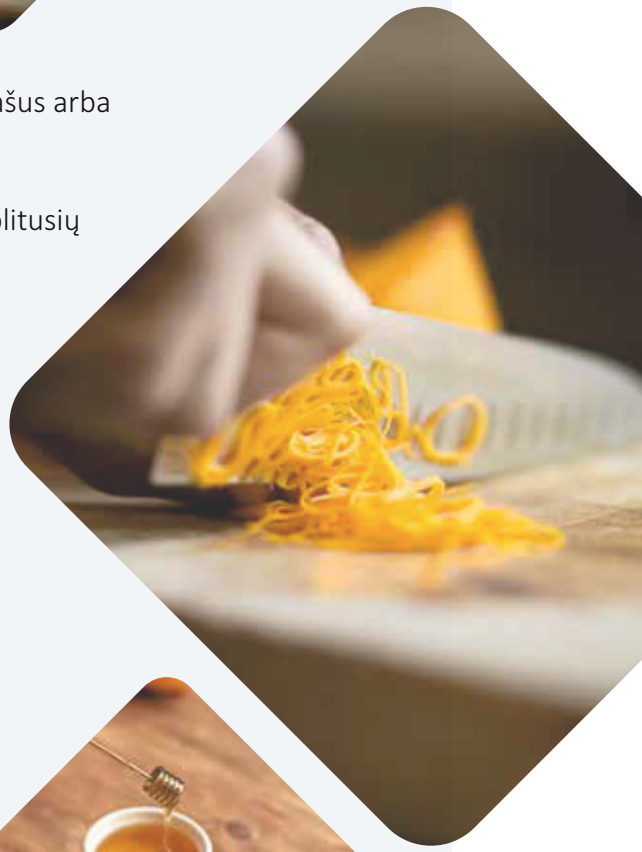
Įtraukdami vietinę maisto kultūrą, padedate ją išlaikyti gyvą, taip paversdami savo vietovę unikalia ir patrauklia vieta ne tik vietiniams gyventojams, bet ir jos lankytojams.

MAISTAS IR GĖRIMAI

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Alergijos ir produktų netoleravimas

- Įsitikinkite, kad esate įgiję (bent pagrindinių) žinių apie maisto produktų netoleravimą ir alergijas;
- Pateikite visų, jūsų patiekaluose ar produktuose naudojamų, sudedamųjų produktų ar medžiagų sąrašus arba pasirūpinkite, kad darbuotojai galėtų juos išvardinti, svečiams to paprašius.
- Turėkite planą, kaip aptarnauti alergiškus ar tam tikrų produktų netoleruojančius svečius.
- Savo meniu pažymėkite patiekalus ir gėrimus, kurie būtų tinkami žmonėms, turintiems labiausiai paplitusių alergijų ar netoleruojantiems tokių produktų.
- Aktyviai informuokite svečius, jog jie gali užduoti klausimus dėl alergijų ir produktų netoleravimo.



Vartokite daugiau augalinių produktų

- Pasirūpinkite, jog svečiams būtų paprasta rinktis veganiškus, vegetariškus ar fleksitariškus patiekalus.
- Raskite mėsos tiekėjus, siūlančius gyvūnų gerovės ženklu pažymėtus produktus.
- Sunaudokite visas gyvūno kūno dalis, kad nieko nereikėtų išmesti.
- Išbandykite viską patys ir įkvėpkite kitus.

Mityba

- Maiste ir gėrimuose naudokite šviežius ir sveikus ingredientus.
- Žinokite, kaip gaminant maistą išsaugoti vitaminus.
- Įkvėpkite svečius, įskaitant vaikus, rinktis sveikus ir maistingus patiekalus.

Maistas kaip kultūros dalis

- Informuokite savo svečius apie naudojamus ingredientus ir maisto produktų tiekėjus.
- Patiekite tradicinių patiekalų arba pagaminkite juos šiuolaikiškiau ir suteikite svečiams autentiškos patirties.

Svetingumas

SVETINGUMAS

Komunikacija

Aiški, informatyvi, sąžininga ir savalaikė komunikacija mažina stresą ir nerimą. Pasižymėkite draugišku požiūriu ir jūsų bendravimas pagerins aplinkinių žmonių gerovę.

Draugiškas bendravimo stilius apima tiek realiai išsakytus žodžius, tiek jūsų požiūrį. Pozityvus ir galbūt juokingas išsireiškimas gali žmones motyvuoti, pradžiuginti bei parodyti, kad jie yra vertinami. Jūsų kūno kalba ir balso tonas yra ne mažiau svarbūs. Jei esate ramūs, o jūsų kūno kalba atvira, jus supantys žmonės jausis saugiau ir laisviau.

Sąmoningai stebėkite savo bendravimo stilių. Atkreipkite dėmesį, ką galite pakeisti, kad bendrautumėte dar aiškiau ir pozityviau.

Kitų pastebėjimas

Jaustis pastebėtam yra nuostabus jausmas! Kai esame matomi, girdimi, suprasti, kai mumis yra pasirūpinta, tuomet jaučiamės vieningi, vertinami, saugūs ir laimingi. Kai vertinate kitus, tai teigiamai veikia ir jus pačius.

Savo klientų ir kitų žmonių pastebėjimas – tai galingas įrankis skleisti gerovę. Naudokitės ne tik savo juslėmis – klausa, rega- bet ir širdimi. Apmąstykite savo pastebėjimus ir veikite į tai atsižvelgdami. Tai gali būti netgi toks menkas veiksmas, kaip galvos linktelėjimu ar šypsena parodyti žmonėms, kad pastebėjote juos laukiančius eilėje ir prieisite vos tik atsilaisvinsite.

Konkretūs poreikiai

Konkrečių poreikių patenkinimas, pasitelkiant gerumą, supratingumą ir imantis teisingų veiksmų yra labai svarbus, siekiant užtikrinti puikias neįgaliųjų, alergiškų ir produktų netoleruojančių žmonių, mažų vaikų arba netikėtai ūmiomis ligomis susirgusių asmenų atostogas. Tam gali prireikti specialios įrangos, patalpų, maitinimo paslaugų ir kitų veiksmų. Numatykite strategiją, kaip galėtumėte pastebėti ir patenkinti konkrečius savo klientų poreikius.

Šioje socialinių tinklų eroje, pagalba yra nauja pardavimo strategija, o klientų patirtys yra naujas reklamos būdas. Norėdami suteikti teigiamų patirčių, turite morališkai palaikyti klientus, norėdami jiems geriausio.

Leiskite žmonėms bendrauti

Bendravimas su kitais žmonėmis yra gyvybiškai svarbus tiek psichinei, tiek fizinei mūsų sveikatai. Trumpalaikė jo nauda- įkvėpimas, įgytos žinios ir patirtas džiaugsmas. Pažintys su naujais žmonėmis atostogų metu yra bendros patirties dalis. Dažnai įdomūs susitikimai prisimenami ilgiau ir vertinami labiau, nei pačios kelionės. Tačiau žmonės yra skirtingi ir turi skirtingus bendravimo apimties ir rūšies poreikius. Todėl bendravimas turėtų būti laisvai pasirenkamas. Savo patalpose turėtumėte žmonėms suteikti galimybę pasirinkti, ar jie norėtų bendravimo ar privatumo. Jūs galite jiems pasiūlyti galimybę susėsti prie didesnio bendro stalo, pasinaudoti jaukia poilsio zona ar užsiimti veikla, kurios metu jūsų svečiai galėtų susipažinti ir pradėti pokalbį.

SVETINGUMAS

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Komunikacija

- Aktuali informacija jūsų svečiui yra išdėstyta aiškiai, yra lengvai prieinama ir pateikta tinkamu metu ir tinkamoje vietoje.
- Sąmoningai vartokite teigiamus žodžius.
- Stenkitės, kad jūsų kūno kalba būtų atsipalaidavusi, o balso tonas skambėtų draugiškai.
- Bendraudami žodžiu ir raštu, įkvėpkite savo svečius elgtis pageidaujamu būdu.

Kitų pastebėjimas

- Bendraudami su svečiais ir kolegomis, žiūrėkite jiems į akis.
- Įsiklausykite, ką jums sako žmonės.
- Parodykite, kad vertinate kitus ir kad jie yra laukiami.
- Atsižvelkite į skirtingų žmonių poreikius ir elkitės atitinkamai.

Konkretūs poreikiai

- Pasirūpinkite, kad visi darbuotojai žinotų, kaip pastebėti ir patenkinti konkrečius klientų poreikius.
- Susipažinkite su kitiems žmonėms kylančiais iššūkiais supratingai ir pagarbiai.
- Turėkite numatę planą, kaip patenkinti konkrečius klientų poreikius, pavyzdžiui, neįgaliųjų, alergiškų ar sergančių žmonių.

Leiskite žmonėms bendrauti

- Pasirūpinkite, kad patalpų įrengimas ir jų apstatymas baldais palengvintų svečių tarpusavio bendravimą.
- Organizuokite užsiėmimus, kurie skatintų svečius prieiti prie kitų ir pabendrauti.
- Parodykite asmeninį pavyzdį ir užmegzkite draugišką pokalbį.

LAIMĖ

LAIMĖ

Bendrumo jausmas

Bendravimas gerina fizinę sveikatą ir psichologinę gerovę. Tyrimai rodo, kad tai netgi gali prailginti gyvenimo trukmę. Žmonės, jaučiantys stipresnį ryšį su kitais, rečiau patiria nerimą ir depresiją.

Norėdami užmegzti ryšį su kitais žmonėmis, pirmiausia turite sustiprinti ryšį su savimi. Savo jausmus suprasite lengviau, jei esate pasiekę vidinę pusiausvyrą ir atsipalaidavę.

Sukurkite aplinką, kurioje žmonės išdrįstų atsiverti ir būti pažeidžiami. Pasirūpinkite patalpomis ir užsiėmimais, kurių metu žmonės galėtų susipažinti ir pabendrauti. Pasiūlykite užsiėmimų, kurių metu žmonės galėtų pajusti ryšį su savimi, užsiimdami jiems patinkančia veikla. Parodykite, kad pastebite ir priimate kitus, ir suteikite jiems pasitikėjimo atsiverti bendravimui.

Gerų darbų darymas

Gerų darbų darymas yra naudingas tiek tiems, kuriuos pasirinkote savo paslaugumo objektais, tiek jums patiems. Pasak tyrimų, nesavanaudiškumas ir paslaugumas prailgina gyvenimo trukmę, mažina kraujospūdį.

Darydami gera, gerai jaučiatės. Tai sukelia pojūtį, kuris yra vadinamas „padėjėjo euforija“. Jis patiriamas todėl, kad jūsų smegenyse išsiskiria endorfinai – laimės jausmą sukeliantys hormonai.

Pasisiūlykite padėti, kai žmonės ieško pagalbos arba kai jiems jos reikia. Taip pat suteikite svečiams ir kolegoms galimybę daryti gera: paaukojant labdarai, prižiūrint vabzdžiams apdulkintojams auginamas gėles, skirtas išsaugoti bites ir skatinti biologinę įvairovę, pajūryje renkant plastiką ir t. t.

Džiaugsmas

Džiaugsmas yra viena iš pagrindinių mūsų emocijų. Jį galima išgyventi linksmumo, humoro, laimės, mėgavimosi ir palaimos formomis. Džiaugsmas gali kilti savaime dėl vidinės būsenos arba jį gali sukelti tokie išoriniai veiksniai, kaip grojanti linksma muzika ir bendravimas su kitais, arba užsiėmimai, kurių metu galite pasijusti gyvybingi ir laisvi.

Džiaugsmo pojūtį lengviausia patirti, kai kūnas ir protas yra atsipalaidavę, širdis plaka ramiai, o jūs esate susitelkę į esamą akimirką.

Paskatinti kitus džiaugtis galite pasitelkdami savo požiūrį, atidžiai rinkdamiesi žodžius, naudodami tam tikrus vaizdus ir taip kurdami atpalaiduojančią atmosferą. Prajuokinkite žmones. Juokas stiprina imuninę sistemą, gerina nuotaiką, mažina skausmą ir apsaugo nuo žalingo streso poveikio.

Kūrybiškumas

Tyrimai parodė, jog tarp kūrybiškumo ir laimės yra ryšys. Dalyvavimas kūrybinėje veikloje sukelia teigiamas emocijas, didina psichologinės gerovės lygį ir klestėjimo jausmą. Kūrybiškumo taip pat reikia jūsų verslo pažangai.

Buvimas kūrybišku yra džiaugsmingas ir atpalaiduojantis. Jis padeda susitelkti į esamą akimirką ir gerina psichinę sveikatą. Kai esame kūrybiški, mūsų smegenys išskiria dopaminą, kuris yra natūraliai išsiskiriantis antidepresantas.

Leiskite sau ir savo kolegoms elgtis kūrybiškai lėkštėje dėliojant maistą, kuriant skelbimus ir iškabas, išdėstant gėles registratūroje ir pan. Taip pat įkvėpkite svečius būti kūrybiškais. Fojė padėkite popieriaus lapų ir kreidelių arba išbandykite kitas įvairias, kūrybiškumą skatinančias idėjas.

Darniojo sveikatingumo idėjos – ką galite nuveikti?

Bendrumo jausmas

- Pasirūpinkite saugia ir atpalaiduojančia atmosfera, kurioje žmonės būtų skatinami būti savimi.
- Pasiūlykite patalpas arba užsiėmimus, kuriais būtų skatinamas žmonių tarpusavio bendravimas.
- Pasirūpinkite patalpomis arba užsiėmimais, kurių metu būtų galima pajusti ryšį su savimi, pavyzdžiui, ugdant sąmoningumą.
- Pastebėkite ir priimkite kitus.

Džiaugsmas

- Sąmoningai skatinkite džiaugsmą, pasitelkdami savo požiūrį, muziką, paveikslus, dekorą ir žodžius.
- Džiaukitės ir vertinkite kolegų džiaugsmą.
- Teigiamai mąstykite apie kitus.
- Naudokite humorą, net tada, kai esate užsiėmę.

Gerų darbų darymas

- Pasisiūlykite padėti tiems, kuriems, jūsų manymu, reikia pagalbos.
- Suteikite svečiams ir darbuotojams galimybę padaryti ką nors gera.
- Tegul sąžiningumas ir rūpestingumas tampa jūsų verslo pamatinėmis vertybėmis.

Kūrybiškumas

- Leiskite tiek sau, tiek kitiems išbandyti naujus veiklos atlikimo būdus.
- Atkreipkite dėmesį, į kitų kūrybiškus sprendimus arba išskirtinius kūrinius.
- Pasirūpinkite kūrybinės veiklos priemonėmis: spalvotomis rašymo priemonėmis, popieriumi, karoliukais, konstravimo kaladėlėmis ar net vaikams ir suaugusiesiems pritaikytais „Lego“ žaidimais.

Kolofonas

Kūrėjai: Danish Tourism Innovation, Linnaeus University & Administrative Board of Kalmar County.
Redaktorius: Karin Melbye (velvaereturisme.dk).
Autoriai: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Lina Lindell, Christel Liljegren, Anna Dziadkiewicz & Caroline Yazi.
Padėka: Dėkojame SB WELL projekto partneriams už jų indėlį bei įžvalgas.
Darniojo sveikatingumo koncepcija paremta: Lindell et al., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3.
Išdėstymas: Joanna Kohnen, Administrative Board of Kalmar County & Glyholt Grafisk Design.
Versijos kitomis kalbomis: anglų, švedų, danų, vokiečių, lenkų, lietuvių.

Nuotraukų autoriai: Danish Tourism Innovation, Getty Images- Linnaeus University, Joanna Kohnen, Most Photos- County Administrative Board of Kalmar, EUCC Baltic Office, Algirdas Kubaitis, Daniel Villadsen, Unsplash: Aurelia Dubois, Becca-Tapert, Bethany Laird, Bianca Ackermann, Chelsea Shapouri, Christian Widell, Chuttersnap, Content Pixie, Debby Hudson, Devon Janse van Rensburg, Maddi Bazzocco, Photo Nic co uk nic, Priscilla Du Preez, Rodolfo Sanches Carvalho, Thom Holmes, Timothy Buck, iStock.com/SolStock, Lea Rae/Shutterstuck.com.
Skaitmeninė versija: wellbeingtourism.com. Autorių teisės: SB WELL, version 1, 2021.

Už šios medžiagos turinį yra atsakingi jos autoriai ir jis neatspindi Europos Sąjungos, Vadovaujančiosios institucijos ar Interreg V-A Pietų Baltijos Bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 Jungtinio techninio sekretoriato požiūrio bei nuomonės.

SB WELL

Projektas

Šis bukletas yra sukurtas projektui SB WELL- *Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good Practices & Promotion* – finansuojamam Europos Sąjungos Interreg Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos lėšomis. Projekto laikotarpis 2018-2021 m. www.wellbeingtourism.com

Pagrindinis šio projekto tikslas – didinti darniojo sveikatingumo žinomumą, kurti darnųjį sveikatingumą turizmo sektoriuje ir viešinti Pietų Baltijos regioną kaip patrauklią darniojo sveikatingumo kryptį. Projekte darniojo sveikatingumo turizmas suprantamas, kaip turizmo rūšis, palaikanti tiek svečių, tiek priimančiųjų asmenų kūno, proto ir sielos harmoniją bei pusiausvyrą, kartu palaikant tvarų santykį su vietos bendruomene bei gamta.

Vadovaujantis Partneris

Linnæus University

Partneriai

EUCC Coastal & Marine · KVK Klaipėdos valstybinė kolegija · Länsstyrelser Kalmar län · Vogelparkregion Recknitztal · Agencja Rozwoju Pomorza S.A. · energikontor sydost · PIN · DANISH TOURISM INNOVATION