

# PROGRAMIMIZIN ÖZÜ



**ÖZ'DEN**, çalışanlarınızın bütünsel sağlığını ve iyilik halini desteklemek üzere titizlikle tasarlanmış bir **kurumsal wellness programıdır**. İş sağlığı ve güvenliği hizmetlerimizin yenilikçi bir boyutu olan bu program, çalışanlarınızın fiziksel, zihinsel ve duygusal esenliğini bir bütün olarak ele alır. Program; **yoga, meditasyon, nefes ve mindfulness** pratiklerini içerir.

*Esenlik programları, lüks değil temel bir ihtiyaçtır.*

## NEDEN ÖZ'DEN

**Modern iş dünyası, çalışanlar için yeni ve zorlu koşullar yaratmaktadır.**

- Uzun süreli bilgisayar kullanımından kaynaklanan **fiziksel rahatsızlıklar**
- Yoğun iş temposunun neden olduğu yüksek **stres** seviyeleri
- **İş-özel hayat dengesi** kurma konusundaki artan zorluklar
- Ofis ortamının getirdiği **hareketsiz yaşam tarzının** sağlık riskleri
- Sürekli değişen iş taleplerinin yarattığı **zihinsel baskı**
- **Teknoloji bağımlılığının** sosyal etkileşim üzerindeki olumsuz etkileri

## Programımız Ne Sağlar?

- Fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıkta iyileşme
- Stres yönetimi ve iş-özel hayat dengesi
- Verimlilik ve performans artışı
- Ekip iletişimini ve iş birliğinin güçlenmesi
- Çalışan bağlılığı ve motivasyonu
- Odaklanma sürelerinde ve konsantrasyonda artış
- Yaratıcılık ve problem çözme becerilerinde gelişim
- Olaylar karşısında duygusal dayanıklılık (resilient)
- Kurumsal esenlik kültürünün yaygınlaşması



# ÖZ'DEN KURUMSAL WELLNESS

## Program İçeriği



### Fiziksel Esenlik (Physical Wellness)

- Masa başı çalışanlar için el bilekleri ve göz sağlığı yogası
- Bel ve boyun sağlığı için sandalye yogası



### Duygusal Esenlik (Emotional Wellness)

Nefes egzersizleri



### Zihinsel Esenlik (Mental Wellness)

Meditasyon uygulamaları



**Program, haftada 1 gün 50 dakika ve ONLINE olarak sunulmaktadır.**



## ÖZ'DEN YAKLAŞIM

**Bütüncül bakış:** Fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı bir arada ele alan bütünsel yaklaşım

**Kuruma özel çözümler:** Kurum ihtiyaçları ve çalışma koşulları dikkate alınarak hazırlanmış kuruma özel program içerikleri

**Kolay uygulanabilir:** Günlük iş akışında kolay uygulanabilen teknikler

**Uzman rehberliği:** Alanında uzman eğitmenler eşliğinde yürütülen programlar

**ÖZ'DEN Kurumsal Wellness Programı**, çalışan sağlığını merkeze alarak, günümüz çalışma koşullarında wellness programlarının bir lüks değil, **temel bir ihtiyaç** olduğunu vurgular. Bütünsel olarak kendini iyi hissedenden çalışanlar, kişisel iyilik hallerinin ötesinde **kurumsal iyilik hali** yaratır. Bu da daha verimli, bağlı ve mutlu bir çalışan ekosistemi anlamına gelir.

**Öz'den Wellness Programı ile çalışanlarınızı ve kurumunuzun potansiyelini açığa çıkarın!**



[ozdenosgb.com](http://ozdenosgb.com)