EXERCISE
HAPPINESS
TRANSPIRA COM ALMA
Energyzed by OKU HUMAN®

TRANSPIRA COM ALMA

Exercise Happiness
Energyzed by OKU HUMAN®

OKU HUMAN®
Potencializando Ligações Humanas

www.okuhuman.com
244 930 983 735 / hi@okuhuman.com

CRUZAR A PRODUTIVIDADE COM O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

FOCO, DIVERSÃO, TREINO E APRENDIZAGEM

A realização consistente de pequenas quantidades de exercício tem um efeito significativo na nossa felicidade. A literatura disponível sobre o bom humor e a actividade física, indica que **os profissionais que exercitam o seu corpo e mente pelo menos uma vez por semana ou 10 minutos por dia tendem a ser mais alegres e produtivos na sua vida profissional e pessoal** (Reynolds, G., 2019).

A actividade física e mental regular ajuda a prevenir e controlar várias doenças e pode melhorar a higiene mental, a qualidade de vida e o bem-estar (Antonini Philippe et al., 2019). **O exercício da mente e do corpo é um método facilmente implementável para construir resiliência, determinação e prevenir o desgaste psicológico e físico dos profissionais.**

As organizações podem desenvolver **programas de wellbeing bem-sucedidos, incorporando tanto diferentes tipos de ginástica laboral, como exercícios de mindfulness e momentos de reeducação.** Ao compreender a conexão mente-corpo e tratar da saúde física e emocional, as empresas podem aumentar a produtividade dos seus colaboradores e diminuir os custos com a saúde.

EXERCISE HAPPINESS
TRANSPIRA COM ALMA
Energyzed by OKU HUMAN®

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

EXERCISE HAPPINESS

Programa Corporativo de Bem-estar Holístico

FITNESS
Ginástica Compensatória

MINDFULNESS
Yoga Restaurativo

FITNESS
Ginástica Preventiva

MINDFULNESS
Hatha Yoga

WORKSHOP
Alimentação Funcional

MINDFULNESS
Tai chi

WORKSHOP
Rotinas de Gratidão

FITNESS
Ginástica Preparatória

WORKSHOP
Empatia Emocional

WORKSHOP
Resiliência e Determinação

Apoie os seus Colaboradores e desenvolva os níveis de **motivação**, **resiliência** e **produtividade**, melhorando a **qualidade da experiência laboral** através da intersecção entre 3 pilares: **energia positiva**, **treino do foco** e **reeducação**.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

FITNESS

Encha a sua empresa de energia positiva. Aulas variadas com diferentes ferramentas e rotinas - posturas, exercícios de respiração, entre outras - que melhorarão o seu bem-estar físico e psicológico.

GINÁSTICA PREVENTIVA

Pretende trabalhar em 2 frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objectivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigénio e a energia pelo corpo.

A ginástica preventiva procura ainda o combate de ocorrências de problemas de saúde relacionados aos riscos inerentes à actividade laboral, aumentando a consciência corporal e melhorando o condicionamento físico, a flexibilidade, a coordenação e a resistência.

GINÁSTICA COMPENSATÓRIA

Esta modalidade funciona como uma pausa durante o dia, interrompendo a monotonia operacional e incentivando a práctica de exercícios específicos para cada actividade.

Como nome indica, ela compensa os esforços repetitivos das tarefas, repara os músculos, corrige as posturas inadequadas e proporciona uma maior disposição para o resto do dia.

Os seus exercícios incluem alongamentos, postura e técnicas de respiração.

Mantenha as suas equipas activas ao criar vínculos e reforçando o sentimento de pertença.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

GINÁSTICA PREPARATÓRIA

A ginástica preparatória, como o próprio nome diz, inicia a preparação do dia de trabalho dos Colaboradores, ou seja, ela é feita antes de começar as actividades laborais.

O seu objectivo é alongar os músculos que serão mais utilizados no dia de trabalho, aumentando a circulação sanguínea e também a disposição e capacidade de concentração.

A ginástica preparatória é conhecida também como uma prática de activação uma vez que aquece os músculos do corpo e acelera os batimentos cardíacos, produzindo mais energia. Ela utiliza ainda exercícios de resistência, flexibilidade e coordenação.

Mantenha as suas equipas activas ao criar vínculos e reforçando o sentimento de pertença.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

MINDFULNESS

Treine o foco, a auto regulação das emoções das suas equipas através da aplicação de conceitos fundamentais do Mindfulness criando uma abordagem consciente para o seu dia a dia.

YOGA RESTAURATIVO

Em estado de descanso numa postura de yoga, o corpo começa a curar-se autonomamente ao recarregar energias e ao encontrar equilíbrio, levando-nos a ter sensações de harmonia e revitalização a nível mental, emocional e físico.

Este tipo de yoga põe ênfase no detalhe, no alinhamento e na precisão da performance das posturas de yoga e no uso de objectos de apoio para ajudar ao posicionamento correto de cada pessoa segundo as suas limitações físicas.

HATHA YOGA

O Hatha Yoga é um dos estilos de ioga mais praticados no mundo, pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade ou condição física.

O Hatha é uma práctica cujo objectivo é a transformação física e mental do ser, buscando sempre o equilíbrio entre a flexibilidade e a força. Deve incluir três elementos básicos: posturas físicas, técnicas de respiração e meditação. Os asanas (posturas) são responsáveis pelo fortalecimento do corpo, as técnicas de respiração controlam a energia vital ou prana e a meditação acalma a nossa mente.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

TAI CHI

Ao contrário de outros exercícios, que implicam tensão muscular, os seus movimentos são tipicamente lentos e harmoniosos. É preciso que os músculos e articulações estejam simultaneamente alongados e relaxados, o que exige prática e concentração. Em paralelo, há um foco especial na respiração, pausada e profunda, na intenção da movimentação e nas sensações do corpo. Procura-se um estado interior de presença e tranquilidade.

A harmonia entre a mente e o corpo tem levado a comunidade científica a considerar o Tai Chi como valioso na promoção da qualidade de vida.

FOCO + CONCENTRAÇÃO + RACIOCÍNIO + ATENÇÃO

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

WORKSHOPS

É muito valiosa a reeducação das suas equipas no que toca ao bem-estar. Seleccionar o alimento mental é tão ou mais importante do que escolher o alimento material.

Os workshop serão desenvolvidos no âmbito destas 4 temáticas.

ROTINAS DE GRATIDÃO

Nesta temática a sua equipa aprenderá:

- O conceito da gratidão na visão da ciência e da filosofia budista;
- Os benefícios da gratidão comprovados pelas pesquisas científicas;
- Práticas de gratidão para aplicar no dia a dia e aumentar a satisfação com a vida e o bem-estar.

EMPATIA EMOCIONAL

Nesta temática a sua equipa aprenderá a:

- Aperfeiçoar a percepção e a descodificação dos pares;
- Melhorar o entendimento da verdadeira mensagem do interlocutor;
- Melhorar os relacionamentos pessoais e profissionais;
- Melhorar a percepção de si (autoconhecimento).

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

WORKSHOPS

ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL

Nesta temática a sua equipa aprenderá a:

- O conceito de nutrição e culinária funcional;
- O valor nutricional dos alimentos da cesta básica angolana;
- Receitas funcionais práticas para o dia-a-dia do Colaborador.

RESILIÊNCIA E DETERMINAÇÃO

Nesta temática a sua equipa aprenderá a:

- Construir autoconfiança;
- Melhorar o desempenho;
- Ter crença na própria capacidade de intervenção;
- Desenvolver a capacidade para a gestão do stress;
- Desenvolver estratégias de coping.

As empresas que constroem uma cultura de empoderamento são melhor sucedidas.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

PLANOS CORPORATIVOS

Mantenha os seus colaboradores felizes, saudáveis e comprometidos aderindo a este programa de bem-estar holístico.

Todos os planos poderão ser implementados em modelo presencial ou live-online.

PLANO SEMEAR

- 3 MESES DE PROGRAMA – 12 SESSÕES
- SESSÕES DE 30 MINUTOS
- 6 SESSÕES DE FITNESS
- 3 SESSÕES DE MINDFULNESS
- 3 WORKSHOPS
- ATÉ 30 PARTICIPANTES

INVESTIMENTO: PRESENCIAL – 1.080.000 AOA'S
LIVE ONLINE – 990.000 AOA'S

PLANO GERMINAR

- 6 MESES DE PROGRAMA – 24 SESSÕES
- SESSÕES DE 30 MINUTOS
- 12 SESSÕES DE FITNESS
- 6 SESSÕES DE MINDFULNESS
- 6 WORKSHOPS
- ATÉ 30 PARTICIPANTES

INVESTIMENTO: PRESENCIAL - 2.070.000 AOA'S
LIVE ONLINE – 1.890.000 AOA'S

PLANO FLORESCER

- 9 MESES DE PROGRAMA – 36 SESSÕES
- SESSÕES DE 30 MINUTOS
- 18 SESSÕES DE FITNESS
- 9 SESSÕES DE MINDFULNESS
- 9 WORKSHOPS
- ATÉ 30 PARTICIPANTES

INVESTIMENTO: PRESENCIAL - 2.970.000 AOA'S
LIVE ONLINE – 2.700.000 AOA'S

EXERCISE HAPPINESS
TRANSPIRA COM ALMA

TERMOS & CONDIÇÕES

- Pagamento de 50% valor total do plano no momento da adjudicação.
- Os restantes 50% serão facturados equitativamente todos os meses da duração do plano.
- Na modalidade presencial, as actividades devem acontecer nas instalações do cliente.
- Na modalidade live online, é da responsabilidade do cliente disponibilizar condições para a realização das actividades.

Copyright © OKU HUMAN – CONSULTORIA DE GESTAO, LDA | Todos os Direitos Reservados

EXERCISE
HAPPINESS
TRANSPIRA COM ALMA
Energyzed by OKU HUMAN®

Pronto para tornar os seus colaboradores mais saudáveis, produtivos e motivados?

Fale connosco e implemente o Exercise Happiness na sua empresa!

244 930 983 735
hi@okuhuman.com