

Helmes Suvi 22

GOOD
MOOD
HOOD

Ürituse ülesande püstitus

- 2022 suvel tahtis Helmes suvepäevadele teistmoodi lähenemist - eesmärgiks sai korraldada suvepäev mis seoks inimesi, annaks neile kasulikke teadmisi ja oleks kooskõlas Helmese jaoks oluliste **teemadega nagu vaimne ja füüsiline heaolu.**
- Seadsime eesmärgiks korraldada üritus, kus mängulised elemendid ja **suvepäevadele omane teambuilding kohtuks teadusliku lähenemisega heaolust.**



Ürituse elluviimise kirjeldus

Ürituse keskmeks sai **heaolumäng**, mis tõi Helmese töötajad üksteisele lähemale, suurendas omavahelist suhtlust ning jagas samal ajal teadmisi **heaolu seitsmest dimensioonist** läbi praktiliste tegevuste.

Heaolu dimensioonide tegevusteks olid:

- Emotsionaalsus - oma tundeid ja peidetud emotsionaalsust sai avada vabastavas maalimise töötoas.
- Spirituaalsus - zen ala, kus ühendasime vaimse tervise ja meditatsiooni spirituaalsel siserännakul.
- Füüsilisus - enda füüsilist aktiivsust sai testida koos tiimikaaslastega takistusrajal, mis võttis fookusesse kõik füüsilise heaolu aspektid.
- Tööalane - karjäärile keskendunud töötoas uuriti kuidas oma energiat juhtida ja seda tõsta paremate töötulemuste nimel.
- Keskkondlik - suvine väliköök, kus sai käed külge lüüa ning õppida kuidas valmistada toitu nullkulu põhimõttel.
- Intellektuaalsus - kehakeele töötuba, mis õpetas kuidas ennast väljendada ilma sõnadeta.
- Sotsiaalne - suhtluspõhine mäng "Tunne oma kolleegi", mis võimaldas proovile panna oma sotsiaalsed oskused ja näha kolleege uuest küljest.

Kõik pakutavad tegevused olid ülesehitatud nii, et iga inimene pidi koostööd tegema vähemalt ühe kolleegiga.



Tulemus

- Suutsime leida **ideaalse tasakaalu** suvepäevadele omase meelelahutusliku sisu ja kliendile oluliste sõnumite edasiviimise vahel.
- Korraldasime ürituse, kust sai igaüks argiellu kaasa võtta uusi tutvusi ja kasulikke teadmisi ning mis peamine - **hea enesetunde**.
- Äratasime kontseptsiooni **Good Mood Hood** täielikult ellu.

