

OTRA FORMA DE CUIDAR EL CUERPO

Con 20 años de trayectoria en trabajo corporal, Rosi Klein desarrolla desde 2002 cursos de capacitación para el cuidado del cuerpo en diferentes Contacts. Esto surgió tras la creación un año antes del programa "Botiquín de ejercicios antiestrés para hacer en la empresa". Después, nos cuenta Rosi, "se le agregaron los contenidos específicos para Call". Klein también dirige un estudio de yoga y otras técnicas corporales que lleva su nombre y es investigadora y miembro del Movimiento de Trabajadores Corporales para la Salud.

El curso contiene diferentes aspectos: ajustes ergonómicos, técnicas posturales, ejercicios para hacer en el puesto de trabajo y en los breaks, técnicas de masajes y de relax. "Esto promueve la conciencia del cuidado de si mismo, reduce el estrés, mejora la postura y aumenta la concentración", afirma Rosi sobre los beneficios de este curso. Sobre los recursos humanos, comenta que al principio subestiman la necesidad de cuidados, pero "en la medida en que se involucran en el curso, toman conciencia y adhieren totalmente a la propuesta". Además, "trabajan más cómodos y comfortable", agrega.

Para la empresa también hay beneficios. "Baja notablemente el ausentismo, reduce la rotación en el sector y bajan los riesgos de juicios laborales que puedan llegar de estas problemáticas físicas". Por lo que concluye: "Se beneficia el personal y se beneficia la empresa". #



"CONTRIBUCIÓN PARA LA SALUD
Y CALIDAD DE VIDA",
EN HONOR A LA MEJORA DE LAS CONDICIO
Y MEDIO AMBIENTE LABORALES
EN EL CALL CENTER.