

પ્રિય કંપની પ્રતિનિધિ,

VMove માં જોડાયા બદલ આભાર. અહીં કેવી રીતે તમે કર્મચારીઓને મદદ કરી, VMove બતાવી અને શબ્દ નો ફેલાવો કરી તમે તેમની સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી વિશે કાળજી કરો છો તેની માહિતી આપેલ છે.

1. તમારી સંસ્થા માટે સાઇન અપ કરો, કાર્યસ્થળના પ્રકાર પ્રમાણે માહિતીશીટ અને VMove લોગો ડાઉનલોડ કરો તમારા કર્મચારીઓ અને વરિષ્ઠ વહીવટ સાથે વાતચીત કરો.
2. તમારા કાર્યસ્થળ પર ખાસ સ્થળ પર VMove લોગો અને માહિતીશીટ લગાવો, અને VMove વિશે લોકોને જાણ અને યાદ અપાવવા માટે વિવિધ સ્થળોએ લોગો પ્રદર્શિત કરો.
3. કર્મચારીઓને એકીકૃત કરવા અને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ટી-શર્ટ્સ, સ્ટીકરો, માઉસ પેડ્સ, પેન અને બેગ જેવી તમારી પ્રમોશનલ સામગ્રી ઓર્ડર કરવા માટે તમે VMove લોગોનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો.
4. એક ઉદાહરણ સેટ કરો! આ પહેલ માટે કંપનીના નિયુક્ત ઉચ્ચ હોદ્દા પરના કર્મચારી પાસે લોકો ને પ્રેરિત કરવા માટે રોલ મોડલ તરીકે ની મોટી ભૂમિકા છે, અને લોકોને મુક્ત રીતે હલનચલન માટે આરામદાયક વાતાવરણ આપવું. ટોચની વ્યવસ્થાપનનું સમર્થન પણ ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.
5. VMove ઉત્પાદકતામાં માં વધારો કરી શકે છે. સુપરવાઇઝર્સ અને હોદ્દેદાર તરીકે તમે તમારા કર્મચારીઓની સુખાકારી તેમજ તમારા એકમની ઉત્પાદકતા વધારવા માટે ચિંતિત છો. સુખાકારી અને ઉત્પાદકતામાં વધારો થાય તે રીતે તે પ્રવૃત્તિ વિરામના સમય માટે ખુલ્લેઆમ ચર્ચા કરો (આદર્શ રીતે 2-3 મિનિટ દર 20-30 મિનિટ). ઉદાહરણ તરીકે: કેટલાક બ્રેક લંચના કલાકોમાં અથવા અન્ય સત્તાવાર વિરામોમાં સમાવી શકાય છે, જ્યારે લોકો પૂરતા પ્રમાણમાં વિરામ માટે સમયની ભરપાઈ કરી શકે છે, કામ ચાલુ રાખી ને (જેમકે મીટિંગ વગેરેમાં VMove કરવું) કેટલીક પ્રવૃત્તિ સામેલ કરી શકાય છે.
6. કર્મચારીઓ સાથે VMove ની ચર્ચા કરો અને દર્શાવો. તેમને વેબસાઇટની મુલાકાત લેવા અને તેમને શેર કરવા અને ફેસબુક પેજ સાથે સંપર્ક માં રહેવા માટે કહો, જેમાં વધુ માહિતી અને અપડેટ્સ હશે. તમારી કંપનીના Move વિડિઓઝ પોસ્ટ કરો.

Don't Just Sit, ENJOY MOVING, BE HEALTHY
બેસો નહીં, હલનચલન કરો, સ્વસ્થ રહો



શા માટે VMove?

આપણ ને મોટા ભાગે પુરતી કસરત નથી મળી સકતી, મર્યાદા માં રહી ને ઘણો સમય બેસી ને ગાળી એ છીએ. VMove એક પડકાર છે જેના થી અલગ અલગ સ્થળ પર ડાન્સ અને હલનચલન કરી તંદુરસ્તી પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે. બેઠકમાંથી વિરામ તરીકે હલનચલન કરો, અથવા અમુક કાર્યો કરી રહ્યા હોય ત્યારે હલનચલન સામેલ કરો.

VMove શું છે?

VMove એક વૈશ્વિક ચળવળ છે, જેનો હેતુ જાહેર ધોરણે હલનચલન અને નવા ધોરણોને પ્રોત્સાહન આપવાનું છે.(કંપનીનું નામ) તમારા સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખે છે અને અહીં VMove ને પ્રોત્સાહન આપે છે.

હું ક્યાં VMove કરી શકું?

અહીંથી! હા, તમારા કામકાજના સ્થળે અથવા ગમે ત્યાં તમને તક મળે અને પ્રેરણા મળે ત્યાં તમે કરી શકો છો.

હું ક્યારે VMove કરી શકું?

અત્યારે જ! પોતાને કામકાજ માંથી છૂટ અને થોડો move કરવાનો વિરામ લો. અને જો તમે શારીરિક રીતે સક્રિય ન હોવ તો, આ એક તંદુરસ્ત, વધુ સક્રિય જીવનશૈલીની આદત કરવાની પ્રથમ પગલું હોઈ શકે છે.

હું કેવી રીતે VMove કરી શકું?

સર્જનાત્મક (સર્જનાત્મક અને સક્રિય) VMove લોકોને કોઈ પણ સેટિંગમાં પોતાની કલ્પનાશીલ રીતે આગળ વધવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, અન્યના વિચારણા સાથે, અને પ્રેરણાદાયક જૂથ પ્રવૃત્તિ મજા કરો અને મિનિટ્સનો ઉપયોગ કરીને મિત્રો બનાવો જે તમે વિચાર્યા હતા.

- તમારી દૈનિક શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારવા માટે વારંવાર નિયમિત સુનિશ્ચિત વિરામ લો
- ખુરશી જોઈને તેનો અર્થ એવો નથી કે તમારે બેસવું પડશે
- તમારા ભોજન ના વિરામ દરમિયાન કેટલીક શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા 10 મિનિટની કસરતનો સમાવેશ કરો
- ઉભા થાઓ, ચાલો, નૃત્ય કરો અથવા સ્થાને જોગીંગ કરો, squats કરો
- કેટલીક પગ, હાથ અને ગરદનના ભાગો ની કસરત કરો
- માત્ર તમારી કારમાં અથવા કચેરીઓ વચ્ચે ન ચાલો - ત્યાં તમારી રસ્તો પર કસરત કરતા અથવા નૃત્ય કરતા ચાલો.
- જો તમારે બેઠેલું રહેવું પડતું હોય તો: તમારી ખુરશીમાં નૃત્ય કરો / move કરો
- અન્ય લોકોને પ્રેરણા આપવી અને ફિટ થાવો અને આનંદ માણો તે માટે સમૂહ માં હલનચલન કરો.

તમારા હાથ થી લોગો મુજબ સિગ્નલ આપો અને બીજા ને **VMove** કરવા ની તમારી સાથે પ્રેરણા આપો. તમારા વિચારો ને અને વીડિઓ ને લોકો માં પ્રસારિત કરો અને **VMove** માં ભાગ લેવા પ્રેરિત કરો.

VMove માં ભાગ લો www.VMovement.org, www.facebook.com/vmovement/