

# Produktibitatea eta motibazioa enpresan

**Aspaldi honetan, produktibitatea eta langileen motibazioa eta ongizatea areagotzea helburu, gero eta gehiago egiten dira lantokietan enpresek eurek sustatutako kirol- eta aisia-jarduerak.**



Sekuentzia honetan hauxe egingo duzue:

- Karmele Jaioren artikulu bat bakarka irakurri, eta haren ideia nagusia zein den asmatu. Ondoren, taldeka mintzatuko zarete irakurritakoaz.
- Gela talde bitan banatuta, talde bakoitzak irratiko pasarte bat entzungo du “Kirola, yoga eta aisia lantokian” gaitzat duena. Gero, elkarri kontatuko diozue entzundakoa, onurak eta alderdi onak azpimarratuz.
- Bukatzeko, zuen enpresako langileen produktibitatea eta motibazioa handitzeko helburuarekin, gutun bat idatziko diozue Giza Baliabideetako arduradunari zeuen proposamenak eginez eta arrazoituz.

## Estresatuta nago

[Irakurri bakarka Karmele Jaioren artikulu hau, eta saia zaitezte ideiarik garrantzitsuenak azpimarratzen.](#)



ESTRESATUTA dagoela esanez heldu da yoga irakaslea ikastarora. Zazpitan klase bat ematen amaitu du hiriko erdialdean, eta ordu laurden geroago hasten den gurera garaiz heltzeko, kotxea hartu behar izan du eta ezin aparkatuta ibili da. Arnasestuka heldu da. “Hamen dago edarra!” esango luke lekitzar batek honako egoera baten aurrean, yoga irakaslea estresatuta ikustea itxaropen guztia galtzeko moduko sintoma baita. Ez ala? Gero barre egin du eta denok pentsatu dugu txantxetan ibili dela. Eskerrak.

Azken urte hauetan yoga eta mindfulness ikastaroen eskaera asko igo dela esan digu, eta gero eta argiago duela gure gizartearen abiadura, malaletxea, estresa, antsietatea eta abar kontuan hartuta, eskaera igoz joango dela datozen urteetan ere. Haren negozioarentzako ona dena, baina, pozoia da gizartearentzat. Azaldu digunez, nerabeekin lanean hasi da, neska-mutil gaztetxoekin, eta ikaratuta dago. Antsietateak jota daudela dio, euren mugikorretatik ezin urrunduta. Komunera ere mugikorra eskuan doazen neska eta mutil horiek kontzentratzeko arazo asko dituztela esan digu, eta ezinegonak sortarazten diela horrek; eta ezinegonak, beste ondorio askoren artean, haserrekor bihurtzen dituela, zakar eta bortitz kasu askotan. Benetako erronka dela eurekin lan egitea.

Munduaren azelerazio honek yogan lehen mailako aditua den norbaiten lasaitasuna kolokan jartzeko gai baldin bada, zer ez du egingo, bada, beste guztiokin. Arazoa egiturazkoa da eta gauza asko aldatu beharko lirateke mundua bizitzeko leku egokiagoa bihurtzeko, baina bitartean interesgarria litzateke eskoletan eta institutuetan eguna hasteko 5-10 minututako meditazio-saio bat eskaintzea. Ekaitz bat baino gehiago baretzeko balioko luke. Eta lantokietan ere eguna horrela hasteak giroa asko lasaituko luke. Hori bai, behar dugun guztiok praktikatzen hasiko bagina, yoga irakasle guztiak benetan estresatuta ibiliko lirateke.

Karmele Jaio. Deia (moldatua)

Orain marka ezazue, zuen ustez, ideia nagusia ondoen laburbiltzen duen aukera.

- Gure gizartean gero eta jende gehiago bizi da estresak jota.
- Haurrak eta gazteak zoratuta dabilta gailu mugikorrekin.
- Guztiz onuragarria litzateke lantokietan eta eskoletan eguna meditazio-saio bat eginez hasiko bagenu.
- Nonahi dabil jende zakarra eta bortitza.

Jarri talde txikitan eta erantzun galdera hauei:

- Denok berdin interpretatu duzue testua?
- Denok ideia berdinak azpimarratu dituzue?
- Ados zaudete Karmele Jaiorekin?
- Yoga egiten duzue? Onurarik ekarri dizuela sentitzen duzue? Zertan? Egin ez baduzue, probatuko zenukete?



## A ikasleak: motibazioa lantokian

Ariketa honetan langileen motibazioa areagotzeko aukerez arituko zarete. Horretarako, taldea bitan banatuko duzue. A ikasleek irratiko audio bat entzungo dute, eta B ikasleek beste bat. Ondoren, A ikasleek eta B ikasleek elkarri emango diote entzundakoaren berri.

A ikasleok Miren Bilbao Arabako Parke Teknologikoko zuzendari teknikoari egindako elkarrizketaren pasartea entzungo duzue. Entzun bitartean hartu oharrak kirola eta aisialdia lantokian txertatzeak ekar ditzakeen onurez, gero ikaskide bati haien berri eman beharko diozue-eta.



Orain B ikasleek A ikasleoi emango dizuete Martin Ugalde Kultur Parkeaz entzundakoaren berri, horrelako jarduerak lantokira ekartzeak dituen alderdi onak azpimarratuz. Ikaskidearen azalpena entzun bitartean, A ikasleok oharrak hartuko dituzue, eta lantokian yoga praktikatzeak dakartzan alderdi onak zerrendatuko dituzue.

### Lantokian yoga praktikatzeak dakartzan alderdi onak zerrendatu

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## B ikasleak: motibazioa lantokian

Ariketa honetan langileen motibazioa areagotzeko aukerez arituko zarete. Horretarako, taldea bitan banatuko duzue. A ikasleek irratiko audio bat entzungo dute, eta B ikasleek beste bat. Ondoren, A ikasleek eta B ikasleek elkarri emango diote entzundakoaren berri.

B ikasleok Martin Ugalde Kultur Parkeko amaia yoga-irakasleari egindako elkarrizketaren pasarte entzungo duzue. Entzun bitartean hartu oharrak yoga lantokian txertatzeak ekar ditzakeen onurez, gero ikaskide bati haien berri eman beharko diozue-eta.



Orain A ikasleek B ikasleoi emango dizuete Arabako Teknologia Parkeko zuzendari teknikoari entzundakoaren berri, horrelako jarduerak lantokira ekartzeak dituen alderdi onak azpimarratuz.

### Horrelako jarduerak lantokira ekartzeak dituen alderdi onak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Enpresako langileen motibazioa sustatzea helburu.



**“Lanean zoriontsu zarenean zuri aurpegian sumatzen zaizu, eta enpresari, emaitza-kontuan”**

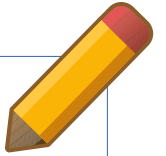
Susana Sosa, Langileak Hautatzeko Enpresa bateko arduraduna.

**Kontuan hartu:**

- Eskatutakoari heltzea.
- Ideiak garbi adieraztea eta garatzea.
- Euskara egokia, zuzena eta aberatsa erabiltzea.

**Egitekoa:**

Zuon enpresako zuzendaritzak, langileen motibazioa handitzeko asmoz, zenbait neurri aplikatu nahi ditu lantokian. Hori dela-eta, langileoi aportazioak egiteko eskatu dizue. Idatzi gutun bat enpresako giza baliabideetako arduradunari zeure proposamenen berri emanaz, betiere produktibitatea eta langileen lan-baldintzak aintzat hartuta. Gutxienez, 300 hitz idatzi behar dituzu.



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing a letter.

## Transkripzioak

### Arabako parke teknologikoa

ESATARIA.- Araban aurkitu dugu, Araba Teknologia Parkean, eguerdian langileek izaten duten aisialdirako denbora beste modu batean erabiltzeko jarduerak eskaintzen dituzte.

MIREN BILBAO.- Ni Miren Bilbao naiz, Arabako Parkeko zuzendari teknikoa. Ja bada, badira lau urte parkeak ikusi zuela eguerdiko ordu hori aprobetxatzeko aukera bat, ezta?. Eta martxan jarri genuen aisialdi-ordu hori aprobetxatzeko, ekintzak gure langileei zuzenduta. Hemen, kasu honetan, erreferentzia bezala hartu nuen Googlek Madrilen duen campusa. Google oso aurrerakoia da bere langileekiko ekintza honelakoak (sic) egiten, eta hori izan zen nire erreferentzia. Guk argi daukagu Arabako Teknologia Parkearen balioena (sic) (baliozkoena), enborra eta sustraiak pertsonak direla; gure langileak eta beren jakituria. Eta gure pertsonak ondo baldin badaude gure enpresak ondo joango dira, ekonomia ondo joango da eta parkea ondo joango da, ezta? Eta hori zaindu beharra daukagu. Eta orduan hasi ginen gastronomia-dastaketak egiten; egiten dira olio-dastaketak, gazta-dastaketak, eta pintxo-tailer bat. Gazta-dastaketan, adibidez: bada, probatzen dira 7 gazta ezberdin, dator espezialista bat, eta gero, 3 pintxo jaten ditugu gazta horiekin eginda, eta bueno, hemendik... ordu batean zaude jendearekin beste arlo ezberdin batean, eta hemendik bazkalduta zoaz berriro zeure lanpostura, ez?

Ekintza hauek oso-oso ondo ikusten dira eta oso ondo baloratzen dituzte bai pertsonak, eta bai enpresen arduradunek. Gure bigarren etxea da, ez? Orduan hori zaindu beharra daukagu alor guztietatik.

Astelehen eta asteazketan, ordu bat eta erdiak eta ordu bi eta erdiak bitartean, Martin Fizekin ditugu entrenamenduak, korrika-entrenamenduak; eta hau sortu zen uste genuelako parkean, eguerdi aldean, bada, langile asko bakarka ateratzen zirela korrika, ez? Eta esan genuen, bueno, hemen bada jendea korrika dabilena, baina beste asko ez dira animatzen oraindik, ez? Bada, bakarrik ateratzeak bere zailtasuna duelako, edo beste —igual— langile asko parkekoak arratsaldeetan ateratzen dira lanera, lanetik ateratzean korrika. Eta esan genuen, bada, bueno, zergatik ez dugu aprobetxatzen eguerdiko ordu hori? Hona ekartzen dugu erreferentzia bat korrika-arloan, eta nor eta Martin Fiz, ez? Eta ia guztia betetzen dugu, hemendik jendea, bere lan-ordua bukatuta, lan guztiak eginda bueltatzen da bere etxera, eta ja, aisialdi-ordua, ez? Eta horrela sortu zen

IZASKUN RUIZ- Izaskun Ruiz de Apodaka naiz. Lehenago ateratzen nintzen Gasteizen korrika egitera bakarrik, eta orain taldean ateratzen naiz. Eguerdiak hartzen dituzte; bada, lehenago neukan ordubete bazkaltzeko, eta orain ordu eta erdi hartzen dut, eta, ja, bueltatzen naiz etxera, eta, ja, kirola egina; eguneko kirola egina. Jendea ezagutzen duzue beste enpresetan lan egiten duena, eta gero, ez dakit, oso eroso da; ze lanetik oso hurbil daukazu; bideak eta horrela, ba, oso erakargarriak dira, ze, natura erdian zaude, eta ez dakit. Malda gehiago daude, Gasteizen baino malda gehiago, baina bueno. Azkenean, hartzen dut orain ordu eta erdi, eta hori: 45 minutu korrikan, gero 15 minutuan dutxa azkar bat hartu, gero bazkaldu di-da batean ere bai, eta gero, ja, arratsaldeak libre dituzu, eta azkenean, bada, hori: ordu eta erdi beranduago ateratzen gara lanetik, baina, ja, kirola egina, eta arratsaldea, bada, beste gauza batzuk egiteko.

Beste egunetan bada, ordu bat daukagu bazkaltzeko, eta ofizinatik, ja, ez zara ateratzen. Eta orain, bada, korrika egitera ateratzen zara, airea hartzen duzue eta, bai; eta, ez dakit, efizientzia hori, puntu hori, bada, igual, hobetzen da, bai.

MIREN BILBAO.- Bueno, guk ikusten genuen hor... Ni sartu nintzen Googlen, eta irakurri nuen, eta ikusten nuen hor ping-pong mahai batzuk zituztela, eta horrek harrera izugarria zuela, ez? Eta esan nuen, bueno, pues, hau nahiko erraza da, ezta? hemen jartzeko parkean. Eta hori da aurtengo helburuetako bat, ping-pong mahai batzuk jartzea, eta gainera horrek erlazio oso... erlazioak sakondu ditzake langileen artean, eta enpresen artean, eta hori da aurtengo helburu bat parkerako.

**Martin Ugalde kultur parkea**

MAITE ARTOLA.- Mundu mailan orokortzen ari den joera bat da, baina gurean ere ikusi dugu, bereziki teknologia berrietan aritzen diren enpresetan. Baina, egia esan, beste enpresa batzuetan ere bai. Gehienetan, kirolarekin zerikusia duten proposamenak egiten dira, baina bestelakorik ere aurkitu dugu. Andoainen eta Gasteizen daude adibide horietako batzuk, Oihane Yustos:

OIHANE YUSTOS.- Astelehena, goizeko zazpi t'erdia, Andoaingo Martin Ugalde Kultur Parkean:

GRABAZIOA- Bale, gelditu. Ondo. Eta orain gauza bera baina "eme" esanez, bale? Lehengo egunean egin genuen bezala. Postura berean, hartu amasa, tapatu belarriak eta eme: mmmm

O. Y.- Lantoki batean egindako grabazioa da, baina jabetuko zineten lan-jardueratik oso gutxi duela ondoren (sic) entzun dugun pasarte honek. Asmatuko zenuten, gainera, Kultur Parkeko bilera-gela horretan elkartuta dauden 10 lagun horiek yoga egiten ari direla. Kultur Parkeko langileek beraiek sustatutako ekimena da, lantokia, lan egiteko tokiaz gain, hori baino gehiago izatera iritsi baita hainbat tokitan. Andoaingo Kultur Parkearena adibide horietako bat da.

G.- Lehenengo sorbaldak behera, belarritik urruti; hasiko gara suabe-suabe askatzen lepoa...

O. Y.- Amaia da talde honetako yoga-irakaslea.

AMAIA.- Bueno, nik egin nuen yogako formazio bat, lau urtekoa, eta lankideekin hasieran, lankide batzuek animatuta, "Jo, ba egin beharko genuke zerbait" eta hasi ginen lankideekin, astean behin biltzen, batez ere, bueno, gure ekimena izan zen; bada, lanera sartzeko beste modu bat delako ere bai, ez? (sic) (beste modu bat ere bada, ez?) Egiten duzu yoga goizean goiz, baina ja hasten zara... eguna hasten duzu beste modu batera, ja joaten zara beste estatu batean, ja, lanera. Erlaxatuago, umore onez, beste tentsio guztiak kenduta, eta nabaritzen da; nabaritzen da lanean, nabaritzen da bulegoan, nabaritzen da... Eta pixka bat izan zen... Proba pilotu gisa hasi ginen, eta, bueno, gero pentsatu genuen, bada, oso ideia ona zela zabaltzea ere bai (sic), bada, besteei; ez bakarrik gure enpresan, baizik-eta parkean ere zabaltzea aukera, eta zabaldu genuen eta jende dezente animatu da, eta horrela sortu zen.

O. Y.- Yogara bildu diren ikasleek bat egiten dute iritzi horrekin.

IKASLEA 1.- Niri kristorena iruditu zitzaidala lantokian aukera hau edukitzea. Orduan, bueno, astelehena eta zazpi eta erdietan, egia esan, hasieran esaten duzu "Bueno, bada, ez dakit bada, egunik eta ordurik onena den" baina, bueno, gero egin ahala, segur aski kontrakoa ere pentsatu izan dut. Bada, astea ondo hasteko modu bat ere badela.

IKASLEA 2.- Bueno, gu hasi ginen duela 3 urte-edo, hori, bulegokoekin, bulegokook, Amaiak animatuta, eta ordutegia, bada, da ahal duguna. Besterik ezin dugu. Denok ordutegi honetan ahal dugu; orduan, bueno, ordutegi honetan. Eta horixe, ez dut pentsatzen: "Ai, astelehena da eta goiza, ezta?" "Astelehenetan yoga daukat" eta listo.