

Alexander-tekniikka auttoi: Victorinoxilla sairauspoissaolot vähenivät 40%

Sveitsiläinen suuryritys onnistui vähentämään sairauspoissaolojaan peräti 40 prosentilla sen jälkeen kun henkilöstölle alettiin opettaa Alexander-tekniikkaa. Positiivisten tulosten myötä menetelmä on otettu osaksi yrityksen toimintakulttuuria.

Victorinox on 1884 perustettu sveitsiläinen perheyritys. Yrityksen ehkä tunnetuin tuote ovat alkujaan Sveitsin armeijalle tehdyt veitset. Tänä päivänä yritys valmistaa 26 miljoonaa tuotetta vuodessa maailmanlaajuisille markkinoille.

Ennen Alexander-tekniikan opetusta useiden tuotannossa työskentelevien ongelmana olivat erilaiset rasisvammat. Tyypillisiä poissaolon syitä olivat mm. päänsäryt, migreenit, hartia-, käsivarsi- ja rannekivut sekä jännetuppitulehdukset.

Yritykselle oma Alexander-opettaja

Tehtaan valmistuspäällikkö Paul auf der Maur kiinnostui erään työntekijänsä Alexander-tekniikan opiskelusta, kun tämän rannekivut hellittivät oppituntien myötä. Auf der Maurin aloitteesta yritys palkkasi oman Alexander-tekniikan opettajan.

Yrityksen johto sitoutui vuonna 2002 pilottiohjelmaan, jossa Alexander-tekniikka otettiin asteittain osaksi yrityksen toimintakulttuuria. Kuuden vuoden aikajänteellä ohjelman aloittamisesta poissaolot ovat vähentyneet 40 % ja yrityksen tuotannossa on tapahtunut osittaista lisääntymistä.

Mielekkyyttä työhön

– Työntekijät ovat tulleet tietoisemmiksi omasta kehostaan. Heillä on vähemmän särkyjä ja heille sattuu vähemmän onnettomuuksia, luettelee valmistuspäällikkö auf der Maur ohjelman positiivisia vaikutuksia. Hänen mukaansa myös työntekijöiden kokema stressi on vähentynyt ja sen myötä työn mielekkyys on parantunut.

– Esimerkiksi oman osastoni työntekijöiden rasisvammat putosivat vuodessa nolnaan. Tulokset ovat vakuuttaneet talon johdon, sanoo auf der Maur. – Nykyään tutustutamme kaikki uudet työntekijämme Alexander-tekniikkaan.

Lähde: Esitelmä Alexander-tekniikan kongressissa Luganossa elokuussa 2008