

Egészség Elkötelezettség Teljesítmény

Ajánlat
**12 Hónapos Vállalati
Egészségprogram**
megvalósítására



Stressz-M.

Ajánlatunk egy olyan, 12 hónapos program kialakítására és megvalósítására vonatkozik, mely kézzelfogható eszközökkel és szemléletformálással járul hozzá munkatársai testi, lelki és mentális egészségének fejlesztéséhez. A program hatására növekszik a munkatársak motiváltsága, elkötelezettsége és munkahelyi teljesítménye.

Miért fontos, hogy Egészségprogramot működtessen a vállalatánál?

Az egészségprogram nem luxus, hanem minden, versenyképességét erősíteni kívánó vállalat hamar megtérülő befektetése. A fokozott piaci versenyből adódó teljesítménynyomás, az egyre komplexebb rendszerek, valamint a folyamatosan változó környezethez való alkalmazkodás olyan terhelést rónak napjaink munkavállalóira, mely egyszerre veszi igénybe testi, szellemi és lelki állóképességüket.

A napi élet felfokozott ritmusa sokaknál mozgásszegény életmóddal jár együtt, melynek hatását tovább súlyosbítja a gyakori ülőmunka és a nem eléggé ergonomikus munkakörülmények.

Az összetett problémák, a nehéz döntések és a munkahelyi konfliktusok napi szinten komoly szellemi kihívásokat támasztanak a munkatársak elé, akik gyakran egyedül maradnak nehézségeikkel, dilemmáikkal és kétségeikkel.

Mindezek a munkakörülmények és a magánélet problémái együttesen hatalmas mértékű stresszterhelést jelentenek minden munkavállalónak, mellyel segítség nélkül változó sikerrel tudnak megbirkózni.

12 Hónapos Egészségprogramunkat azért állítottuk össze, hogy **sokoldalú, azonnal hasznosítható és mindenki számára elérhető segítséget** nyújtson a munkahelyi nehézségekkel való megküzdésben, a betegségek megelőzésében, az energikusság fenntartásában és a kiegyensúlyozott munkahelyi és magánéleti működésben.

A Program segítségével olyan munkakörnyezetet tud kialakítani a vállalatnál, ahová **jó érzés belépni, ahol jó érzés dolgozni és ahol érdemes hosszú távon ottmaradni.**

A Program hatására növekszik a munkatársak elkötelezettsége a vállalat iránt, és kézzelfoghatóan javul a munkahelyi teljesítmény.

A Program várható eredményei

A Program eredményeképpen a munkatársak...

- ✓ ...fittebbek és energikusabbak lesznek a mindennapok során;
- ✓ ...világosabban látják egészségi állapotukat, terhelhetőségüket és ezek fejlesztési lehetőségeit;
- ✓ ...tisztába kerülnek az őket érő stresszhatások mennyiségével és jellegével, valamint azzal, hogy ezek közül melyek a számukra érzékeny területek;
- ✓ ...ellenállóbbak lesznek a stressztényezőkkel szemben, és eredményesebben kezelik a munkahelyi vagy magánéleti stresszt;
- ✓ ...tudatosabban oldják meg a munka és a magánélet során felmerülő nehéz helyzeteket, konfliktusokat;
- ✓ ...jobban megismerik egymást és javul az együttműködésük az egyes szervezeti egységek között is;
- ✓ ...elkötelezettebbé válnak a cég és a munkahelyi közösség iránt.

A Program eredményeképpen a vezetők...

- ✓ ...megismerik a vállalat és az egyes szervezeti egységek stressz-szintjét, az egyes stressztényezők erősségét és stresszkezelési képességeiket (kizárólag összesített, anonim adatok!)
- ✓ ...javaslatokat kapnak a vállalati szintű stresszfaktorok mérséklésére és a vállalat stressz-szintjének csökkentésére;
- ✓ ...képet kapnak a dolgozók általános egészségi szintjéről, a vállalatnál jellemző egészségügyi rizikófaktorokról;
- ✓ ...tudatosabban oldják meg a munka és a magánélet során felmerülő nehéz helyzeteket, konfliktusokat, vezetői dilemmákat és döntéseket;



A Program tartalmi elemei

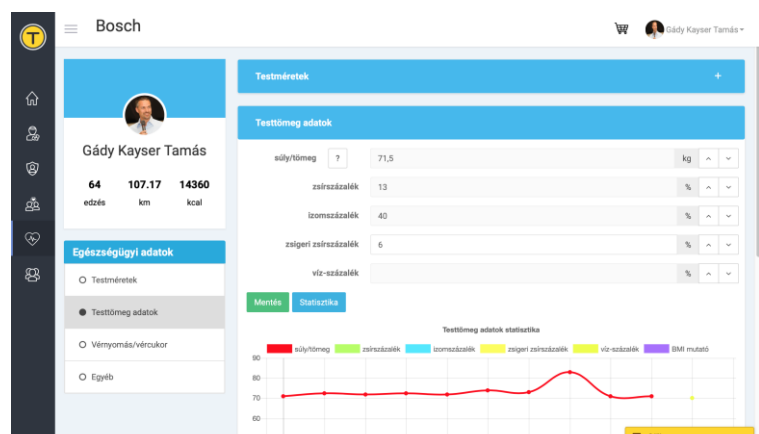
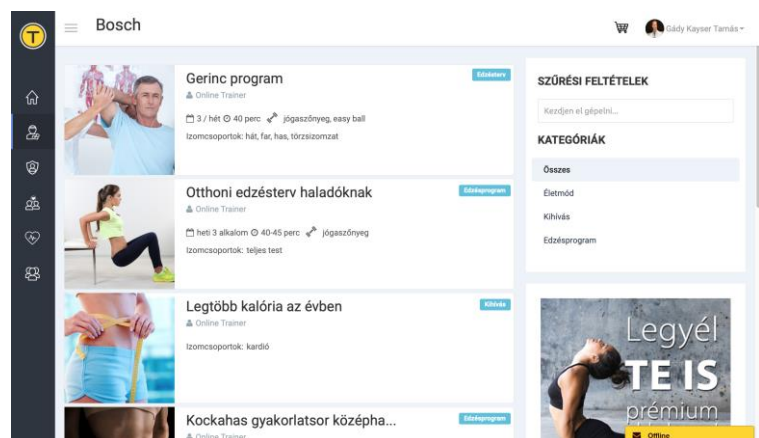
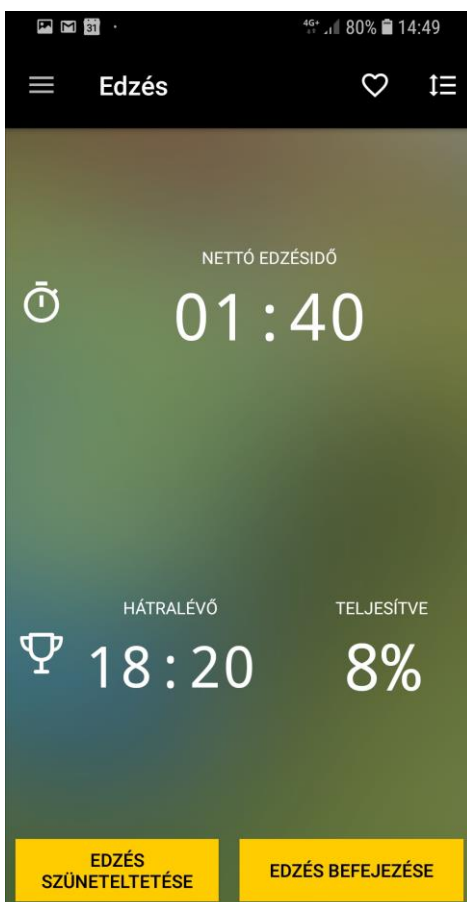
A 12 Hónapos Egészségprogram egyszerre foglalkozik a testi, a mentális és a lelki egészség fejlesztésével.

1. A testi egészség fejlesztése

Magyarországon a hiányzások, táppénzek egyik leggyakoribb oka a **hát- és derékfájás**. A gyakran egyébként is **mozgásszegény életmódot** tovább súlyosbítja a **gyakori tartós ülőmunka** vagy a **kényelmetlen testtartásban** végzendő fizikai munka. A mozgáshiány nemcsak a táppénzes napok számát növeli, hanem **csökkenti a munkavállalók energiaszintjét, terhelhetőségét és munkamorálját**.

Az Egészségprogramban a weben és mobilalkalmazásból elérhető **Online Trainer személyi edző szolgáltatás** sokoldalúan támogatja a munkatársak mozgáskultúrájának fejlesztését.

A mobilalkalmazás segítségével a munkatársak szakértők által összeállított **edzésprogramokon** (pl. életmódváltás, állóképesség-növelés, alakformálás, gyógytorna) vehetnek részt, és **nyomon követhetik fejlődésüket**. Az igényeknek megfelelően az **5 perces munkahelyi átmozgatástól** a komolyabb **sportedzéseikig** változatos programok állnak rendelkezésre. A webes felületen **saját személyes oldalukon** rögzíthetik egészségügyi adataikat és **láthatják előrehaladásukat**, legyen az **súlycsökkentés, izomépítés** vagy **kitartásuk növelése**.



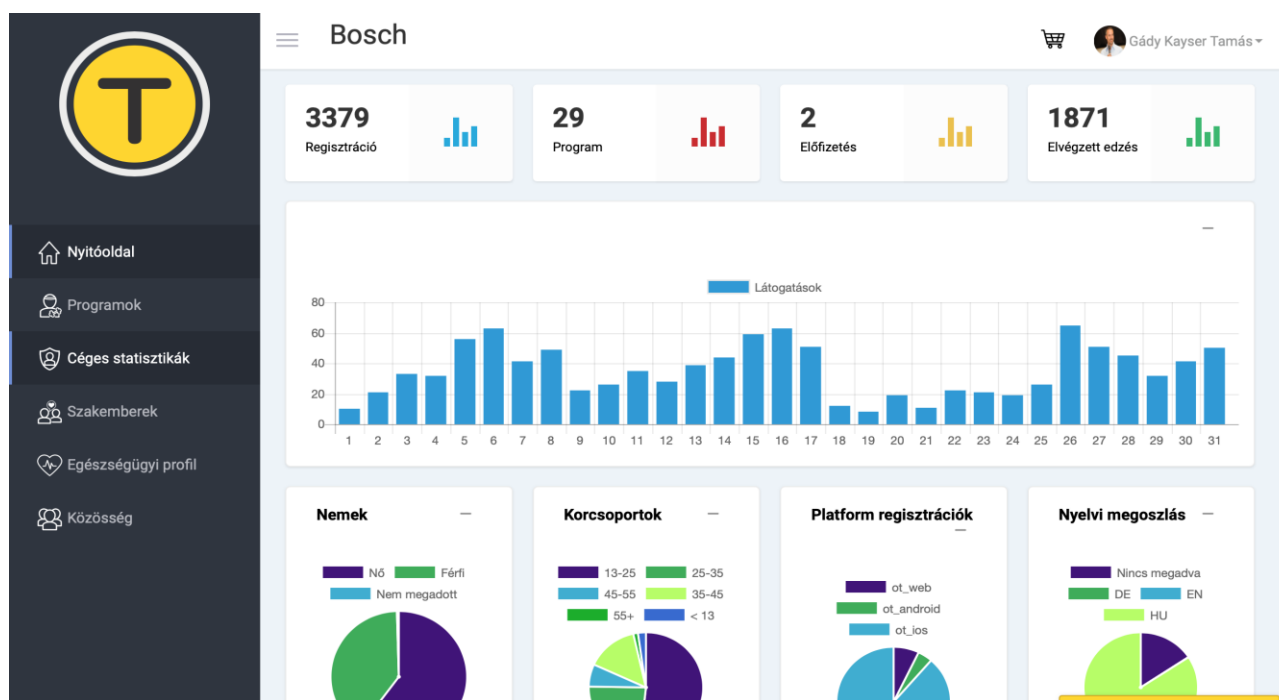
Saját és kollégáik motiválása érdekében az egészséges versengés szellemében csatlakozhatnak kihívásokhoz, szervezhetnek megmérettetéseket, vagy akár gyűjthetnek közös erőfeszítéssel egy nemes cél javára. Ki fut többet egy hónap alatt? Melyik osztály a legszorgosabb az egészségmegőrzésben? Melyik igazgatóság adja le a legtöbb kilót a következő negyedévben?

A játékos versengések nemcsak a mozgáshoz és a sportoláshoz hozzák meg a kollégák kedvét, de hozzájárulnak a munkahelyi közösségek erősödéséhez. Az edzések és kihívások eredményeit egy belső, erre a célra kialakított webes közösségi felületen oszthatják meg egymással a munkatársak.

Az egészségtudatosság fejlesztését online kitölthető tesztek (pl. infarktus rizikó teszt, magas cukor rizikó teszt, általános kondíció felmérés), valamint belső tudásbázis (cikkek és videók az egészséges életmód témájában) segítik. A rendszer emellett számos külső szakember elérhetőségével segíti azokat, akik személyes támogatást keresnek egy-egy speciális témában (pl. gyógytornászt, dietetikust stb.)

A mobilalkalmazáson keresztül a munkatársak rövid, rendszeres életmódtanácsokat kapnak, melyek segítenek az egészséges szokások kialakulásában.

Az Online Trainer rendszere támogatja az okos pulzsmérő órákat, melyek segítségével még pontosabb visszajelzéssel szolgál az edzések kalória-fogyasztásáról. A bármikor elérhető online statisztikák nyomon követhetővé teszik a teljes vállalat aktivitását.



Edzések nyomon követése	Szakértők által össze-állított edzés-programok	Kihívások: egyének és csoportok játékos versengése	Munkahelyi közösség-építés	Online felmérések, tudásanyagok, szakemberek elérhetőségei	Átlátható mobilos és webes felület, pulzsmérő integrálása
-------------------------	--	--	----------------------------	--	---

Az eredmény: fittebb és energikusabb kollégák, elkötelezett munkahelyi közösségek és javuló munkatársi kapcsolatok.

2. A mentális egészség fejlesztése

A vezetők és a senior szakértői munkakörökben dolgozó munkatársaknak **napi szinten nehéz szellemi kihívást jelentő helyzetekkel, döntésekkel és konfliktusokkal** kell megküzdeniük. Ezekben a nehéz szituációkban **gyakran egyedül kell helyt állniuk**, mert a személyes coach vagy mentor támogatása sokaknak nem elérhető. A saját vezetőjük sincs mindig jelen ahhoz, hogy a napi kihívásokban támaszt jelentsen.

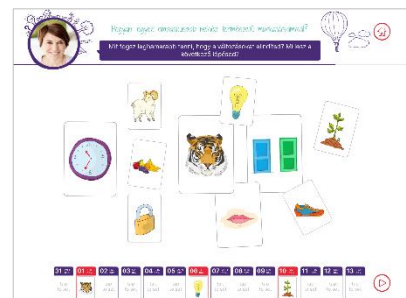
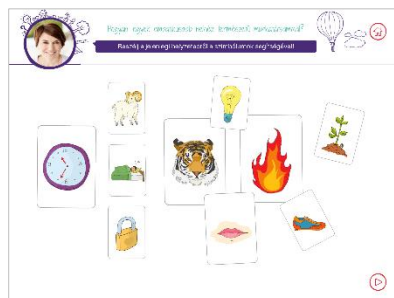
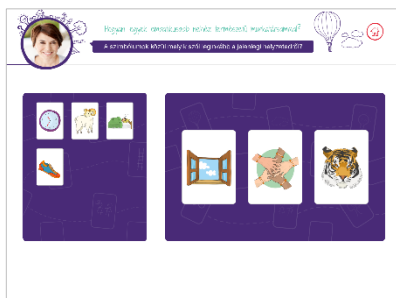
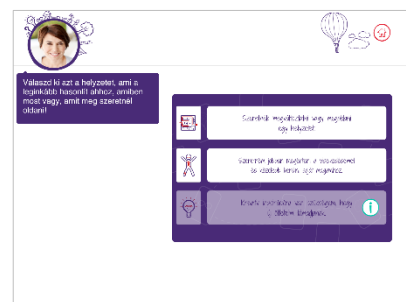
Az Egészségprogram a **Symblyfy Business self-coaching mobilalkalmazás** révén **virtuális coaching** szolgáltatást tartalmaz elsősorban **vezetők** és egyes szellemi szakértői munkakörök számára.

A mobilon és tableten is működő alkalmazás a **vezetői coaching** ülésekhez hasonlóan arra jó, hogy a vezető egy **dilemmáját, nehéz döntéshelyzetét** vagy **jövőre vonatkozó terveit tudatosan átgondolja**, és olyan megoldásokat találjon, amelyek egyébként nem jutottak volna az eszébe.

Az alkalmazás elindításakor a vezető egy **kérdés formájában** fogalmazza meg témáját. Ezután a problémát, annak **mélyebb rétegeit** és a **megoldás lehetőségeit** szimbólumok segítségével **vizualizálja**. A szimbólumok beindítják a jobb agyféltekés gondolkodást, ami a **kreativitásért, az intuícióért és az érzelmekért** felelős. Az alkalmazás eközben kérdéseket tesz fel, és feladatokat ad a szimbólumok elrendezésére, így a bal agyfélteke, az **elemző, racionális gondolkodás** is előtérben marad.

A két gondolkodási típus **kombinációjának** eredményeként a self-coaching alkalmazás felhasználója a 20-30 perces alkalom végére **mélyebben érti** a problémája lényegét, és **tisztábban látja** a következő lépéseket.

A Symblyfy Business rendkívül **egyszerű, intuitív** felhasználói felületet és **kézzelfogható eredményeket** biztosít. Hatására a bonyolult, összetett és zavaros kérdések letisztulnak, a lényeg és a megoldás nyilvánvalóvá válik.



Jellegzetes self-coaching témák a vezetői mindennapokból

Adjon fejlesztő visszajelzést munkatársának

"Hogyan jelezzem vissza egy tapasztalt kollégának, hogy több kezdeményezést várok tőle?"

Dolgozza fel és integrálja a másoktól kapott visszajelzést

"Azt mondták, túl domináns vagyok. Mit tehetnék, hogy ezzel ne zavarjak másokat?"

Hozzon meg egy nehéz vezetői döntést

"Hogyan vegyem el ezt a projektet Dénestől úgy, hogy ne rontsam el vele az egész csapat légkörét?"

Fejlessze az érzelmi intelligenciáját

"Hogyan legyek empatikusabb nehéz természetű munkatársammal?"

Készüljön fel egy nehéz vezetői beszélgetésre

"Hogyan érjem el az ügyvezetőnél, hogy plusz létszámot adjon az újonnan kapott feladatokhoz a csapatomba?"

Priorizáljon és gazdálkodjon eredményesebben az idejével

"Hogyan szakítsak időt a hosszú távú tervezésre, ha egész nap meetingeken ülök vagy tüzet oltok?"

Delegáljon többet

"Hogyan delegálhatnék nagyobb felelősséget a projektmenedzsereknek anélkül, hogy kicsúszna a kezemből a projektek haladása?"

Alakítson ki jobb egyensúlyt a munkája és a magánélete között

"Hogyan tudnék több időt tölteni a családommal anélkül, hogy teljesen elmaradnék az éves üzleti célokkal?"

Ültesse át a napi gyakorlatba azt, amit egy tréningen tanult

"Hogyan tudnám elkezdni a gyakorlatban mindazokat a technikákat, amikkel a stresszkezelési tréningen találkoztam?"

Az eredmény: tudatosabb, magabiztosabb és eredményesebb vezetők, hatékonyabb döntéshozatal és javuló érzelmi intelligencia a munkahelyen.

3. A lelki egészség fejlesztése

A munkahelyi és magánéleti forrásból származó stressz az immunrendszer gyengítése révén a megbetegedések és hiányzások jelentős részének hátterében ott áll. A fokozott stresszterhelés és a stresszkezelési eszközök hiánya a munkavállalónál nemcsak a táppénzes napok számában, hanem a munkahelyi teljesítmény minőségében, a kezdeményezőkézségben, az együttműködésben és a munkamorálban is közvetlenül tetten érhető. Napjaink versenyorientált világában a stressz nem kikerülhető, de jelenléte csökkenthető, hatásai pedig kezelhetők.

Az Egészségprogram a Stressz-M rendszere révén teljes körű online stresszdiagnosztikát és egy 30 napos stresszkezelési programot tartalmaz minden munkatárs számára. Emellett a felméréseken alapuló szakmai javaslatokkal járulunk hozzá a vállalati szintű stresszcökkentő akciók megtervezéséhez.

Egyéni fejlesztés

A stresszdiagnosztika során a munkatársak egy online felmérést töltenek ki, mely három fő dimenzió mentén ad részletes képet az egyént érő stresszhatásokról, aktuális egészségi állapotáról és a stresszel való megküzdési képességéről és szokásairól.

A felmérés eredményeiről minden kitöltő írásos visszajelzést kap, melyet egyéni webes fiókján keresztül is elérhet.

A munkatársak ezután egy 30 napos online stresszkezelési programon vehetnek részt. A program webes, mobilos vagy tabletes felületen önállóan feldolgozható tananyagokat, videókat, tanulságos történeteket, önismereti feladatokat, valamint egyéni és csoportos küldetéseket tartalmaz. Mindezt szórakoztató módon, történetbe ágyazva, könnyen feldolgozható lépésekben, így fejlesztve a résztvevők tudatosságát, önismeretét és stresszkezelési eszköztárát. A programot mindenki egyéni ritmusában is elvégezheti.

A legjobb eredményesség érdekében ugyanakkor javasoljuk, hogy 3-10 fős kiscsoportok alakuljanak, ahol a 30 nap során hetente egyszer megbeszélik addigi tapasztalataikat. A kiscsoportok vezetői támogatják a csoporttagok előrehaladását, melyet külön webes felületen tudnak nyomon követni. A kiscsoportos rendszer nemcsak a tanulási motivációt javítja, hanem elősegíti a cég különböző területein dolgozó munkatársak kapcsolatfelvételét és együttműködését. Emellett nagyobb létszámnál a csoportvezetők révén még átláthatóbbá és menedzselhetőbbé teszi a programot.

Vállalati fejlesztés

Az egyéni felmérések **anonim összesítésével részletes vállalati szintű stresszdiagnosztikai jelentés** készül. A jelentés nemcsak a teljes vállalat eredményeit tartalmazza, de az egyes **szervezeti egységek** stressz-szintjének, stresszhatásainak pontos meghatározását, és a főbb problémás területekhez tartozó dolgozói javaslatokat is.

Ezáltal **összehasonlíthatóvá válnak** a szervezeti egységeknél megjelenő stressztényezők, és azonosíthatók lesznek azok a területek, amelyek a vállalat egy adott szervezeti szintjén, vagy a vezetői kompetencia oldalán **beavatkozást igényelnek**.

A Program keretében a **vállalat menedzsmentje visszajelzést kap** a felmérés eredményeiről, és **javaslatokat** a stresszfaktorok mérséklésére. Igény szerint további tanácsadói segítség is kérhető a stresszkezelési intézkedések kidolgozására és megvalósítására.

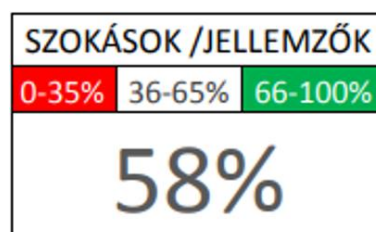
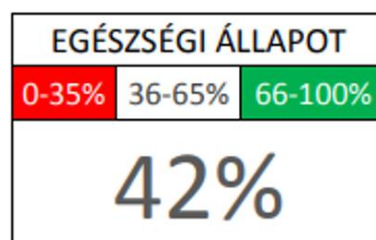
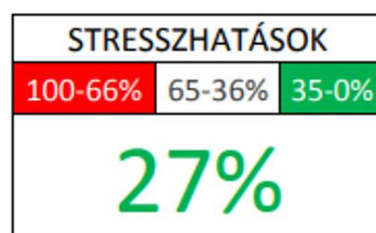
A Program egy **visszamérést is tartalmaz** a harmadik negyedév során, melynek eredményei az év végén kommunikálhatók a munkatársak felé.

A Stressz-M által biztosított stresszfelmérés megfelel az 1993. évi XCIII. törvény 2008. január 1-től hatályos módosításaiban a vállalatok számára előírt **pszichoszociális kockázat felmérés** szakmai követelményeinek.

Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás

Dimenzió összpontszám	Objektív 76.3%	Szubjektív 59.7%
56) Ha a munkában elakadunk, van kihez fordulni.		70.7%
58) Felelősnek tartjuk magunkat a jó eredményekért és az elkövetett hibákért is.		80.0%
57) Felelősnek tartjuk magunkat azért, hogy határidőre teljesítsük kötelezettségeinket.		80.0%
59) Amennyiben a kollektíván belüli rendelkezésre állásra, összetartásra, támogatásra gondol, milyen érzései vannak?		59.7%

Objektív - Probléma	Objektív - Fejlesztendő	Objektív - Megfelelő
1	16	45
Szubjektív - Probléma	Szubjektív - Fejlesztendő	Szubjektív - Megfelelő
8	29	25



Az eredmény: a stressztényezők közös kezelése által erősödik a munkahelyi jóllét, kiegyensúlyozottság és elkötelezettség.

A Program felépítése

A következőkben ismertetjük a 12 Hónapos Vállalati Egészségprogram általunk javasolt felépítését. Fontos megemlíteni, hogy a kivitelezés pontos ütemezését és a megvalósítás részleteit a megrendelővel való együttműködés keretében, a szervezet sajátosságaihoz igazítva a bevezetés során alakítjuk ki. Jelen ajánlat ennek a bevezetésnek a sarokpontjait jelöli ki.

A megvalósítás egyik fontos szempontja, hogy a Program minden eleme önkéntesen igénybe vehető a munkatársak számára. Az egészségfejlesztés kötelező jelleggel nem tud működni, hiszen az eredményesség feltétele, hogy a résztvevő tudatosan válassza és akarjon a saját egészségével foglalkozni.

Ennek megfelelően a bevezetés ütemezését leginkább kommunikációval, a munkatársak biztatásával, valamint néhány esetben vállalati szintű központi eseményekkel tudjuk befolyásolni.

A Program sikerkritériuma ugyanakkor nem elsősorban az, hogy minden a megadott időpontban megvalósul, sokkal inkább az, hogy a Program egyes elemeit a 12 hónap során minél több munkavállaló minél rendszeresebben igénybe veszi.

Mi történik a szervezetben a 12 hónap során?

JANUÁR-FEBRUÁR

A Program indításának kommunikációja a munkatársaknak

A program indításként javasoljuk, hogy minden munkavállalót legalább írásos formában tájékoztassunk a programban elérhető egészségfejlesztési lehetőségekről. Ehhez biztosítjuk a szükséges kommunikációs anyagot, megszövegezett e-mailt.

Online Trainer mobilalkalmazás telepítése és webes fiók létrehozása

Minden dolgozó e-mailben kap tájékoztatást a telepítés lehetőségéről, melyet saját maga elvégez (a folyamat rendkívül egyszerű, mindössze néhány percet vesz igénybe).

A helyi jellegzetességek és igények személyes szakértői megtekintése

Az Online Trainer mozgásprogramjainak testre szabásához szükséges, hogy egy rövid helyszíni bejárással ismerjük meg a vállalatnál jellemző tipikus munkakörnyezetet

Egyéni online stressz-diagnosztika

Annak érdekében, hogy a stressz-felmérés eredményeivel vállalati szinten minél hamarabb foglalkozhassunk, valamint hogy elindulhassanak a 30 napos stresszkezelési programok, hasznos, ha február végéig a munkatársak többsége kitölti a Stressz-M online stressz-diagnosztikai kérdőívét.

Self coaching tréningek a vezetőknek és a szakértőknek

Azoknak, akik érdeklődnek a Symlify Business self-coaching mobilalkalmazás használatára, az első negyedévben félnapos, on-site bevezető tréninget tartunk. A tréning célja, hogy megtanítsa a résztvevőknek, hogyan tudják a legtöbbet kihozni az alkalmazásból vezetői dilemmáik, nehézségeik megoldása érdekében. Ennek kapcsán megtörténik az alkalmazás telepítése a résztvevők mobil eszközeire. Fontos tudni, hogy a Programban a teljes szerződött létszám 20%-ának biztosítjuk a mobilalkalmazás elérését, mivel az applikációt elsősorban vezetők és senior szakértők (pl. projektmenedzserek) számára javasoljuk.



MÁRCIUS-ÁPRILIS

Vállalati mozgás- és sportkihívások az Online Trainer rendszerében

Annak érdekében, hogy serkentsük a dolgozók mozgáskultúrájának fejlesztését, és energizáljuk a Program testi egészségfejlesztési oldalát, a tavasz beköszöntével vállalati szintű kihívásokat indítunk az Online Trainer rendszerében. Erről a résztvevők e-mailben kapnak tájékoztatást, a kihívásokat és azok eredményeit pedig a mobil és a webes felületen egyaránt megtekinthetik.

Stressz-M 30 napos online stresszkezelő program egyéni és kiscsoportos formában

Miután megtörténtek a stresszállapot-felmérések, minden munkatárs emlékeztetőt kap a 30 napos program lehetőségéről. Az érdeklődőket biztatjuk a csoportok alakítására, ennek folyamatát a vállalat (pl. a HR) maga koordinálja. A programba való belépéshez szükséges adatokat minden érdeklődőnek megküldjük. A 30 napos online programon egy e-learning felületen keresztül mindenki önálló ütemezésben vesz részt, a kiscsoportok találkozóit is a résztvevők maguk szervezik.

Stressz-felmérés vállalati eredményeinek ismertetése a menedzsmenttel

Az eredményeket vállalati és szervezeti egység szintű bontásban írásban is odaadjuk, és egy prezentáció keretében részletesen be is mutatjuk a menedzsmentnek.

Symblify Business self coaching mobilalkalmazás önálló használata

Azok, akik részt vettek a self-coaching alkalmazás bevezető tréningjén, megkezdik annak használatát a mindennapi nehézségeik, döntéseik támogatására. A felhasználók esetleges kérdéseire e-mailben válaszolunk.

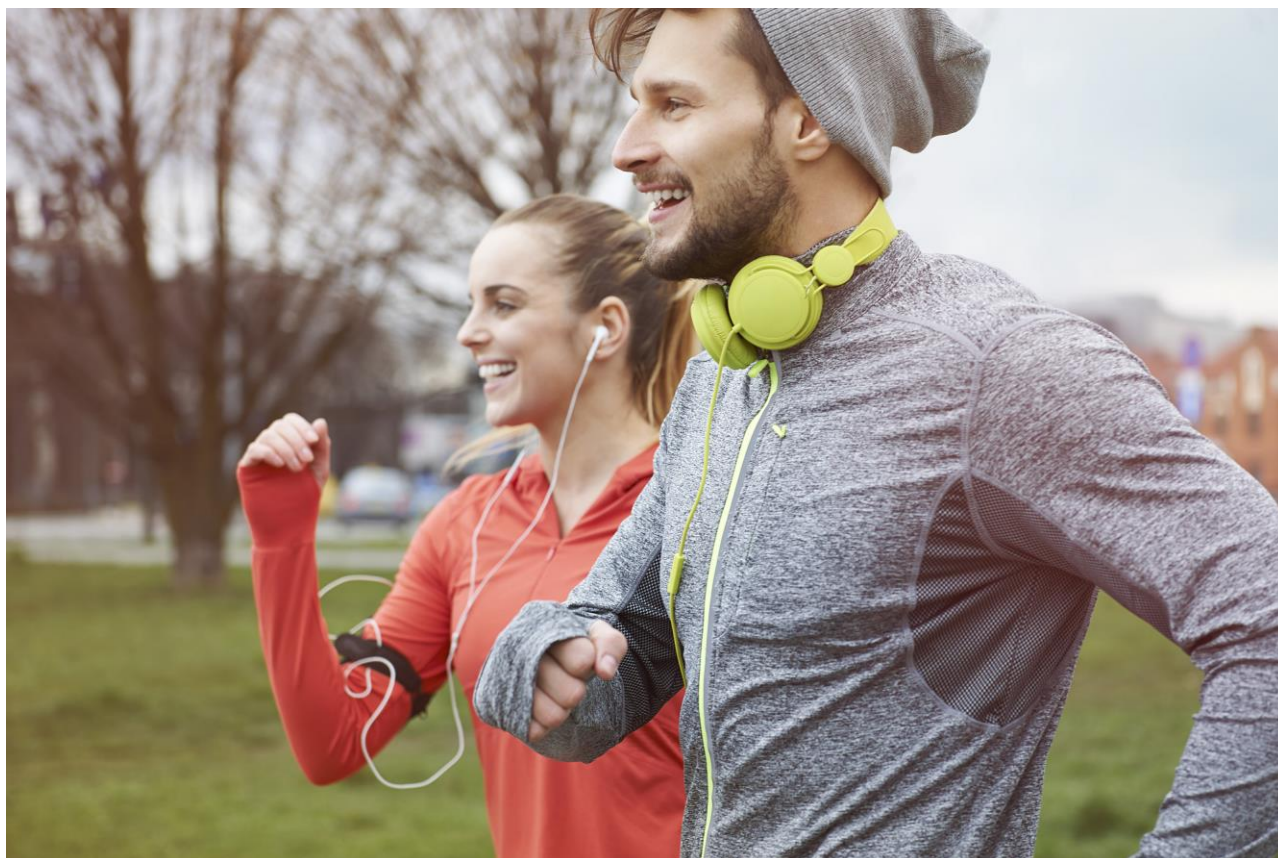
MÁJUS-JÚNIUS

Csoportos vállalati kihívások szervezeti egységek részére

Az eddigre kialakult munkavállalói bázisra alapozva tovább növeljük a rendszeres mozgást, sportolást végző munkatársak számát. A szervezeti egységek számára szervezünk kihívásokat (pl. Melyik osztály fut többet két hét alatt?). Ezáltal minden szervezeti egységben azok, akik egyébként is sportosabb természetűek, igyekeznek majd bevonni azokat, akik elsősorban kevésbé nyitottak a rendszeres mozgás iránt.

Edzésprogramok, életmódváltó-programok népszerűsítése

Az Online Trainer számos, szakértők által összeállított edzésprogramot tartalmaz. E-mail és push-üzenetek formájában népszerűsítjük ezeket a munkavállalók körében, hogy minél több embert vegyünk rá a saját egészségével való tudatos és rendszeres foglalkozásra. A kihívások egy része eleve ezen programok elvégzésére vonatkozik.



Csoportos és vállalati stresszcökkentő kezdeményezések gyűjtése

Ebben az időszakban javasoljuk, hogy a felmérés eredményeit az egyes vezetők saját szervezeti egységükben ismertessék, és biztassák munkatársaikat ötletek, helyi kezdeményezések összegyűjtésére, amivel a stressztényezők hatását csökkenthetik. Ebben a folyamatban (pl. helyi workshopok, fókusz csoportos beszélgetések szervezésével) külön díjazás ellenében tudunk szakértői segítséget nyújtani. Ű

30 napos program újbóli meghirdetése a „későn ébredőknek”

Javasoljuk, hogy az első hullám sikereit kommunikálva újból hirdessük meg a 30 napos programot a munkatársak körében, akik így még nagyobb arányban fognak a 12 hónap végére részt venni az önismeretet és stresszkezelést fejlesztő online programban.

Symblify Business self coaching mobilalkalmazás önálló használata

Az alkalmazás az év során áthúzódó, folyamatos coaching-támogatást nyújt a felhasználóinak.

JÚLIUS-AUGUSZTUS

A nyári szabadságok miatt ez egy kevésbé aktív időszak az év során. Az Online Trainer rendszerének felhasználói számától függően ebben a fázisban javasolhatjuk rendszeres sportkörök létrehozását a munkatársaknak, melyekhez jó háttérrel biztosít a webes felület és a mobilalkalmazás. Igény esetén létrehozunk a rendszerben ezeket a közösségeket, hozzáadjuk a résztvevőket, akik innentől saját maguk tudnak egymásnak kihívásokat adni, nyomon követni egymás eredményeit stb.



SZEPTEMBER-OKTÓBER

Csoportos vállalati kihívások szervezeti egységek részére

Az őszi célja, hogy újra lendületet adjunk a mozgásnak és a munkahelyi közösségek sportolásának. Új kihívások érkeznek a szervezeti egységek számára, illetve új edzésprogramok válnak elérhetővé.

Csoportos és vállalati stresszcsökkentő kezdeményezések megvalósítása

Legkésőbb októberig az év során összegyűjtött változási javaslatok vállalati vagy helyi szintű megvalósítása megtörténik. A vállalati szintű beavatkozások megtervezésében és bevezetésében külön díjazás ellenében tudunk szakértői segítséget nyújtani.

Stresszcsökkentő kezdeményezések eredményességének visszamérése

Októberben egy újabb stresszfelmérést végzünk minden munkatárs részvételével (természetesen továbbra is önkéntes jelleggel). A vállalati szintű eredményeket bemutatjuk a menedzsmentnek, az egyéni eredmények írásban visszajelzésre kerülnek a munkatársnak.

Symblyfy Business self coaching mobilalkalmazás önálló használata

Az alkalmazás az év során áthúzódó, folyamatos coaching-támogatást nyújt a felhasználóinak.

NOVEMBER-DECEMBER

Megvalósult vállalati mozgásprogramok kommunikálása a munkavállalóknak

A minden dolgozót megcélzó kommunikáció során visszajelezzük, hogy milyen sokan vettek részt az év során a vállalati kihívásokban, hányan végeztek el legalább egy edzésprogramot, összesen hány km-t tettek meg, melyik szervezeti egység volt a legsportosabb stb. Ez lelkesítően hat a munkavállalókra, erősíti a munkahelyi közösségeket és új lendületet ad a programnak a következő évre.

Megvalósult stresszcsökkentő intézkedések kommunikálása a munkavállalóknak

A mozgás mellett a stresszcsökkentés területén is rengeteg embert aktivizáltunk az év során. Az év végi kommunikációba visszajelezzük számukra, hogy hányan vettek részt a 30 napos programban, milyen stresszcsökkentő javaslatok valósultak meg a szervezeti egységek és a vállalat szintjén, valamint az októberi felmérés eredménye milyen változást mutat a vállalati stressztényezők szintjében.

Felmérés a self-coaching alkalmazás tapasztalatairól

A Symblyfy Business felhasználók körében felmérést végzünk az alkalmazás használatáról, melynek tapasztalatait a következő évi frissítő tréningekbe építjük be.

Miből fogja észrevenni, hogy az Egészségprogram működik?

Judit, a pénzügyi munkatárs láthatóan energikusabb, mióta biciklivel jár munkába. Az elmúlt fél évben kétszer nyerte meg a hónap legtöbbet mozgó dolgozója címet, sokan megismerték az arcát a cégnél, és büszke az eredményeire.



Csaba logisztikai vezetőként sokkal magabiztosabb a döntéseiben, mióta rendszeresen használja a self-coaching mobilalkalmazását. Időnként 30 percre visszavonul az irodájába, és kéri, hogy ne zavarják, utána viszont rendszerint nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb. Azt mondják, bevállalt egy nehéz beszélgetést a termelési vezetővel, és rendezték hosszú évekre visszanyúló konfliktusukat. Emellett beosztottjaival is gyakrabban ül le négyszemközti beszélgetésekre.



Éva projektmenedzserként a múlt hónapban végigcsinálta a 30 napos online stresszkezelési programot, és sok mindent tisztázott saját magával kapcsolatban. Kevésbé érintik meg a nehézségek, könnyebben megőrzi nyugalmát, és nem vesz magára minden apróságot. A 30 napos programot kiscsoportban végezte, akikkel azóta is jóban van, kettőjükkel munkahelyen kívül is összejárnak. Az új kapcsolatok, amiket szerzett a napi munkájában is hasznára válnak.

Gábor, a termelési mérnök 20 kilót fogyott három hónap alatt a mobil edzésprogram segítségével. Nagyon tetszett neki, hogy kis lépésekre épült és számára is megvalósítható mozgásokat tartalmazott. Motivációját és kitartását jelentősen segítette a vállalati szinten kiírt „Dobj le pár kilót” kihívás, melyben második helyezést ért el.

Zsuzsa ügyfélszolgálati vezetőként megtudta, hogy a csapata a vállalati átlagnál jóval nagyobb stresszhatásoknak van kitéve. A saját stresszprofiljának tanulmányozásából rájött, hogy míg ő maga kevésbé érzékeny ezekre a hatásokra, és ezért kevésbé veszi észre őket, a csapatára komoly veszélyt jelentenek. A self-coaching mobilalkalmazással alaposabban átgondolta a témát, és arra is ráébredt, hogy a stresszfaktorok jelentős részét ő maga generálja. Mindezek arra sarkallták, hogy személyesen beszélgessen munkatársaival a témáról, és közösen találják ki a megoldásokat. Az őszinte beszélgetés számos hasznos visszajelzést és javaslatot hozott számára.

Attila ügyvezető igazgatóként szembesült azzal, hogy a vezető stílusa és a vezetői visszajelzések minősége néhány kivételtől eltekintve a teljes vállalat szintjén kiemelkedő stresszfaktorok. Rájött, hogy az évek óta húzódó átfogó vezetőfejlesztési programnak már nagyon eljött az ideje, és a HR segítségével betervezte, hogy az legalább a felsővezetés szintjén elinduljon a következő hónapokban.



Rendelje meg Egészségprogramunkat és vegye észre a változást munkatársain Ön is!

A Program díjazása

A 12 Hónapos Egészségprogramot a vállalat minden munkavállalója számára javasoljuk megvenni, mivel ekkor tudja igazán kifejteni a hatását a közösségépítés és az elkötelezettség növelése terén. Természetesen nem valószínű, hogy minden munkatárs minden elemét igénybe fogja venni, de a Program megvásárlása erre is lehetőséget teremt.

Ez alól egyetlen kivétel a **Symblify Business mobilalkalmazás, melyet a teljes kifizetett létszám 20%-áig teszünk elérhetővé** a vállalat részére. Ennek az az oka, hogy az alkalmazás elsősorban vezetők és senior szakértők (pl. projektmenedzserek) számára készült, így nem lenne fair kifizettetni a díját a teljes létszámra, miközben igénybevétele várhatóan maximum 20% körül alakulna. A díjazást természetesen ennek megfelelően alakítottuk ki.

A 12 Hónapos Egészségprogram díjazása az igényelt létszám függvényében sávosan változó:

50-100 főig	6.990 Ft + ÁFA / fő / hó
101-300 főig	5.990 Ft + ÁFA / fő / hó
301-1000 főig	4.990 Ft + ÁFA / fő / hó
1000 fő felett	egyedi ajánlat alapján

Bízunk benne, hogy ajánlatunk felkeltette az érdeklődését, és hamarosan együtt dolgozhatunk annak megvalósításán vállalatuknál.

Bármilyen kérdése lenne az ajánlattal kapcsolatban, keresse munkatársainkat az alábbi elérhetőségek valamelyikén.

Faragó István
70 / 967-8110
farago.istvan@stressz-m.hu

Gády Kayser Tamás
30 / 524-7636
tamas@onlinetrainer.hu

Sipos Sándor
30 / 457-8771
info@symblify.hu