



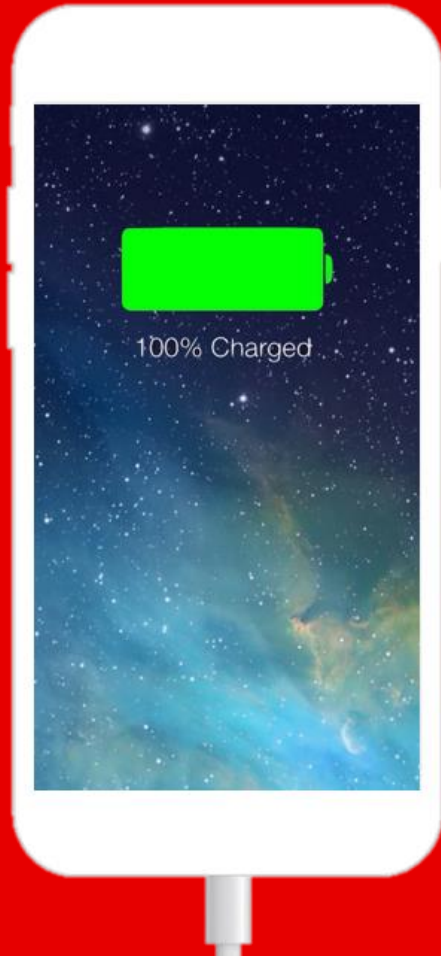
recharge^o

Vodafone: Digitalizált Egészségprogram gyakorlati tapasztalatai és hatása az elégedettségre

Kalocsa Adriána
Employee Engagement and
Employer Branding Lead



A missziónk



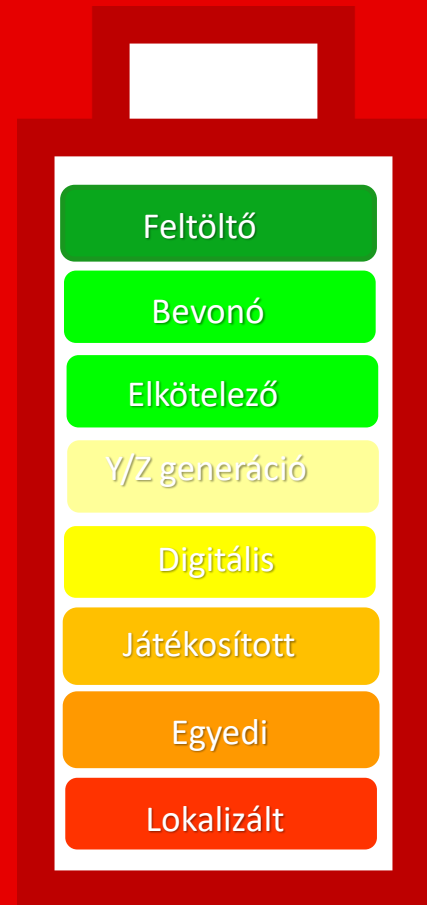
Céges szinten is csak akkor tudunk hosszú távon a legjobban teljesíteni, amennyiben a kollégáink is a lehető legjobban vannak. Minden egyes kollégánk személyes vitalitása hatással van arra, hogy a Vodafone győzzön a telekommunikáció piacán.

A munkavállalói jóllét programunk célja, hogy támogassa a munkatársakat a feltöltődésben : fizikailag, mentálisan és érzelmileg.

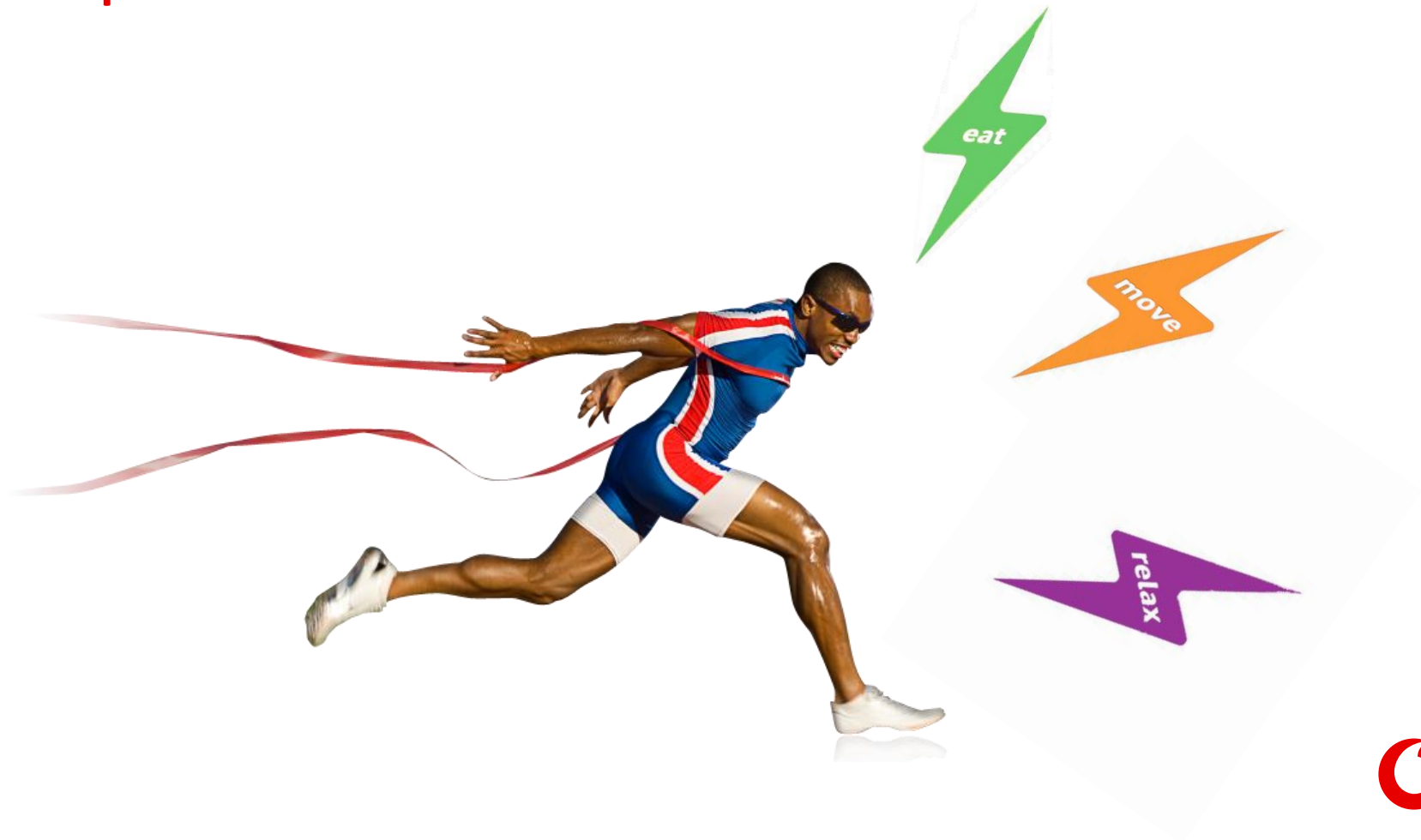
recharge^o



A ReCharge programunk alapelvei



A három pillér



A ReCharge csapat dolgozza ki a program irányait és a kihívások részleteit



Mike Ági
HR



Tóth Zsuzsi
HR



Simon Róbert
HR



Herczku Zoli
FIN



Csányi Cili
HR



Horváth Rita
HR



Kelemen Tibor
HR



Csikai Attila
EA



Kalocsa Adriána
HR



Kánai András
CBU



Visky Dávid
COPS



Buday Bence
GMT



Judit Éberling
EBU



Karádi Kitti
HR Miskolc



Éder Mariann
Discover Grad



Tauber Kinga
HR



A ReCharge program éves ciklusa



Éves vérvétel és
testparaméter
Online felmérés



Vállalati diagnózis



Re-charge **APP**
Egyéni és vállalati
kihívások

+ Negyedéves sporttámogatási
pályázati rendszer



MOVE, EAT, RELAX
Események,
kihívások,
workshopok &
Online posztok

Digitális platformjaink

- Okos óra,

lépésszámláló



- Applikáció



- Weboldal – recharge.hu



- Qualtrics/Microsoft forms

Pályázati felület sport- és rekreációs tevékenység támogatáshoz
Re-Charge

Kérjük add meg a személyes adataidat (Please provide your personal data)

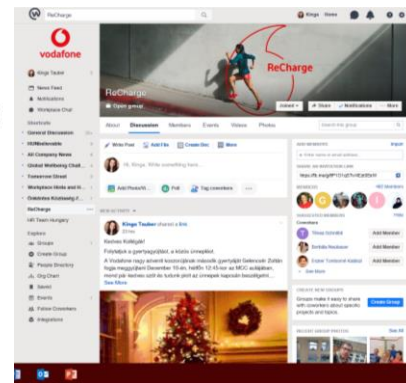
Név (Name)
E-mail
Telefon (Phone)

Az aktivitás megnevezése (Name of the activity)

Milyen jellegű aktivitásról van szó? Kérjük pár mondatban foglald össze a pályázatban szereplő tevékenység főbb részeit. (What is the purpose of the activity? Please summarize in a few sentences the main parts of the activity.)

Miért gondold azt, hogy a javasolt tevékenység összhangban van a Re-Charge programmal? (Why do you think that the suggested activity is in line

- Workplace



Valós idejű információcsere, kihívások nyomon követhetősége

Éves állapotfelmérés

Vodafone

Vérvétel

- Glükóz
- eGFR-EPI
- Koleszterin (HDL, LDL)
- Bilirubin
- Vörös vérttest, fehér véresejt
- ~cytas
- Hemoglobin

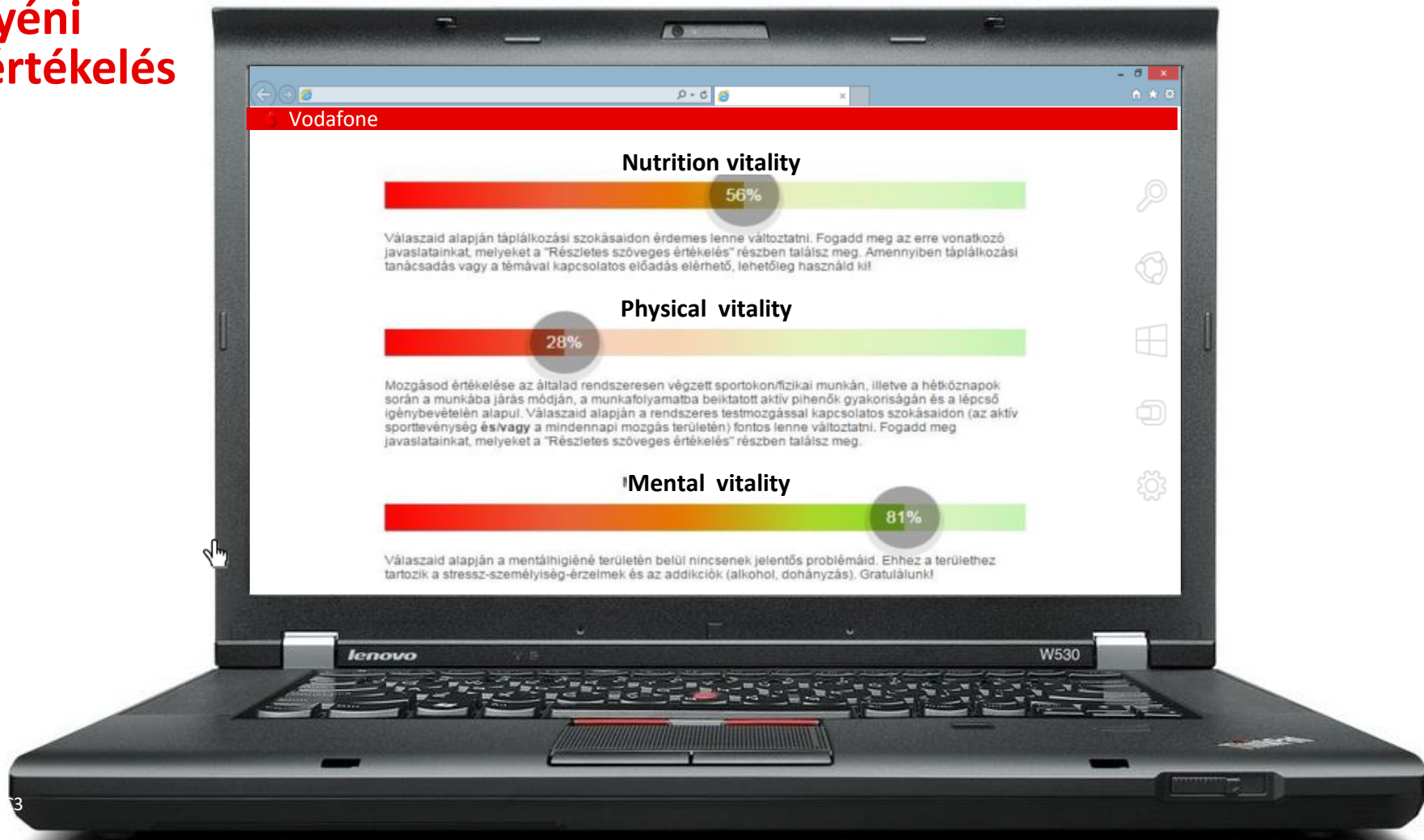
+

Testtömeg index

- Testmagasság
- Testtömeg
- Derékkörfogat
- Vérnyomás, pulzus
- BMI
- Testzsírszázalék
- Zsigeri testzsír



Egyéni kiértékelés



Vállalati diagnózis

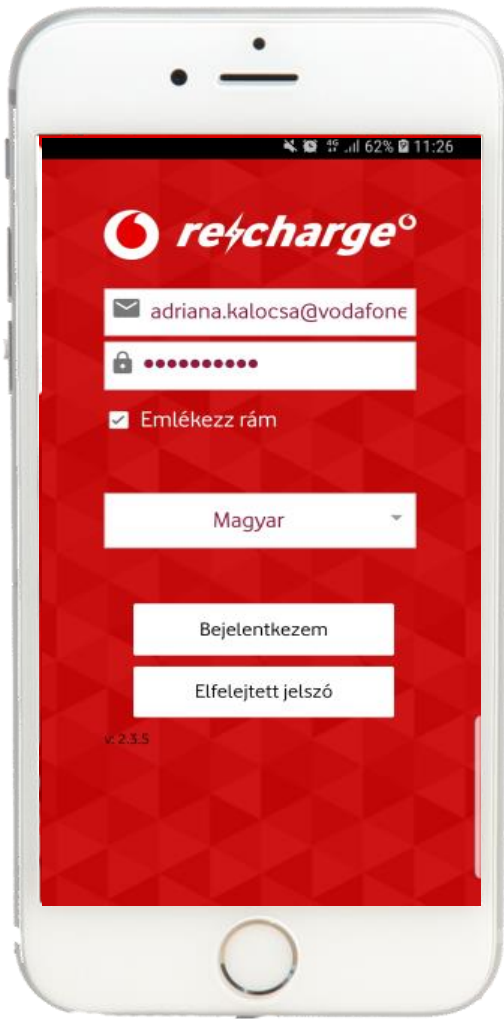
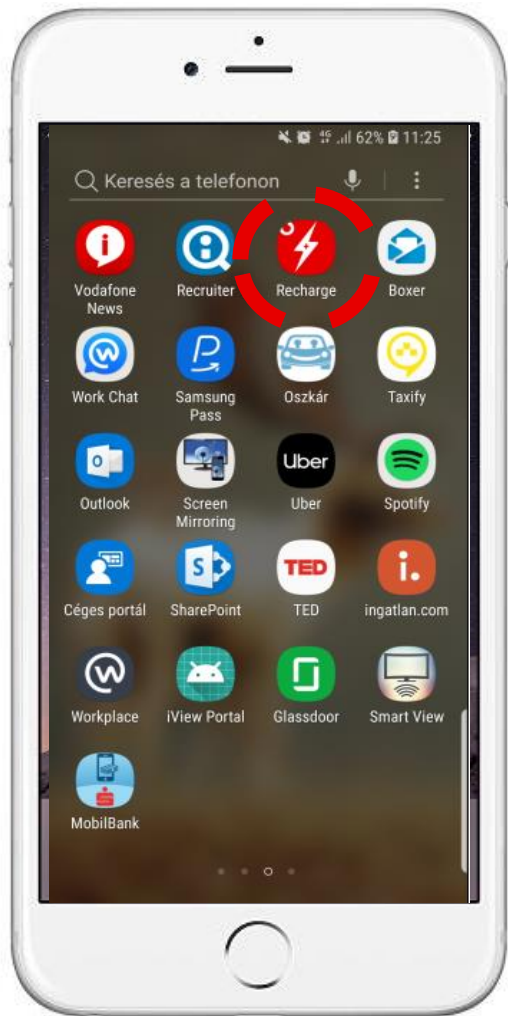


Akik akartak változtatni, azok sokat változtattak!



2016 / 2017 / 2018





Részvétel az éves állapotfelméréseken

| 2016 | 2017 | 2018 |
|---------------|-----------|-----------|
| 1076 (60%) | 700 (39%) | 750 (42%) |

Változás a stressz okozta presenteeism terén

| 2016 | 2017 | 2018 |
|-------|------|------|
| 7,6 % | 6,6% | 5,7% |



Több, mint 1200 főt vontunk be.

Több, mint **700** kolléga részesült sporttámogatásban. (218 csapat pályázott sikeresen)

96 különböző sportot úztek együtt.



recharge^o



Táplálkozás





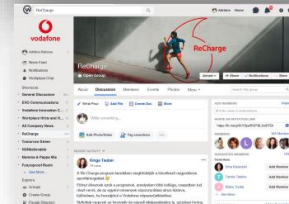
Budapest:
ReCharge kávézó
megújult,
egészséges kínálat



Miskolc:
automatákból
egészséges
választék



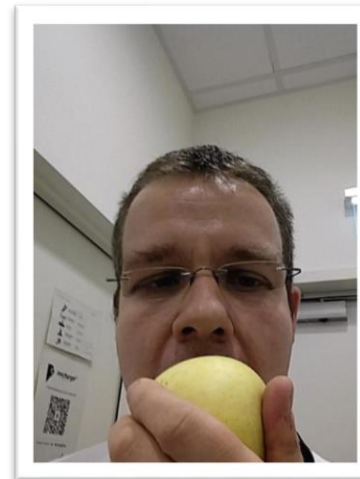
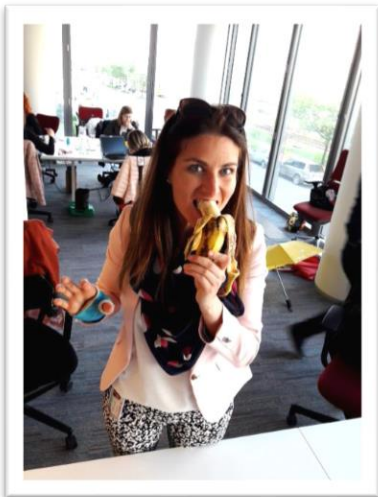
Vállalati kihívások:
vitamin and
smoothie készítő
workshopok



Recharge.hu
cikkek +
Facebook
Workplace
csoport



Vitamin Booster



recharge^o



Mozgás





Vállalati kihívás


Spring booster – QR kód olvasás & geocaching

Summertime madness - Vodathlon



Negyedéves sporttámogatási rendszer

Re-Charge



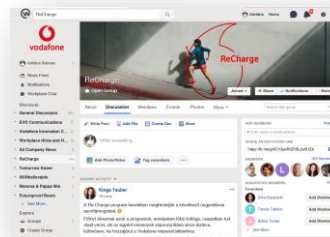
A hideg fogságában: INDOOR lehetőségek

Hogyan válaszod ki a megfelelő mozgásformát? / [Teljes cikk](#)

How do you choose the right kind of exercise? / [Full article](#)

Recharge.hu cikkek

Facebook Workplace ReCharge csoport



Spring Booster & Summertime Madness



12 April,

recharge^o

Lelki feltöltődés





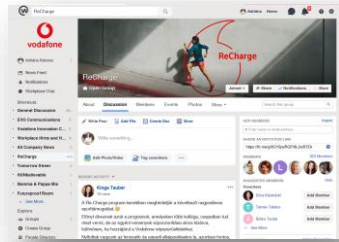
Boldogság workshop
Irodai masszáz

Yoga órák
Budapesten &
Miskolcon

Workshopok
Bagdy Emőke –
stresszkezelési
technikák

VodArt – kézműves
workshopok

Recharge.hu cikkek
&
Facebook Workplace
ReCharge csoport



Lelki feltöltődés aktivitásai



116 résztvevő a
stresszkezelés workshopon



Vodafone Hungary Re-Charge Nyári Tábor 2018 ☺



Erős közösségi média jelenlét - #recharge – Márkává vált

Szilvia Balasi is 🤗 feeling relaxed at Vodafone Hungary.
August 30 · Budapest
Várlak Titeketel minden szerdán 17:30-tól az auditoriumban Gerincjóga órára. Kérdés esetén keressetek bátrán! 🤗



You, Rita Horváth, Kinga Tauber and 14 others
Seen by 215

Adriána Kalocsa
August 15
ReCharge gokártozás 🤗
#lifeatvodafonehungary



Krisztina Gyulai, Kinga Tauber and 13 others
Seen by 228

György István Szoták is at Visegrád Fellegvár Csúcstámadás.
October 14 at 2:14 PM · Visegrád
A ReCharge támogatójával ma meghódítottuk a Fellegvárat Visegrádon 🤗
5,5 km, brutális szintemelkedés, de a befutó panorámáért megérte 🤗



You, Gábor Erőse, Rita Horváth and 9 others
1 Comment · Seen by 122

Kings Tauber
August 21
Sziaztok!
Szeptembertől Miskolcon is lehet 15 perces íródal masszázsa jelentkezni.
Minden kedden 13:00-17:00-ig. 🤗
Várunk szívesen! Foglalás, részletek:
<http://recharge.hu/hu/index/User/Item/>...



You, Rita Horváth, Róbert Lajos Simon and 3 others
Seen by 221

Adriana Kalocsa
2017. május 22. 🤗
#recharge
Munka utáni töltékezés
#szeretekbalaton



Babar Laci, Gabriella Berta és 50 további ember

Róbert Lajos Simon is with Cecilia Csányi and 6 others.
September 10
Vasárnap a Re-Charge Team 01.; 02.; 03.néven sikeresen lefutottuk az NN páros félmaraton váltót! Gratulálók a Vodafone futóknak!!! Jö móka volt, közzél! #Re-Charge



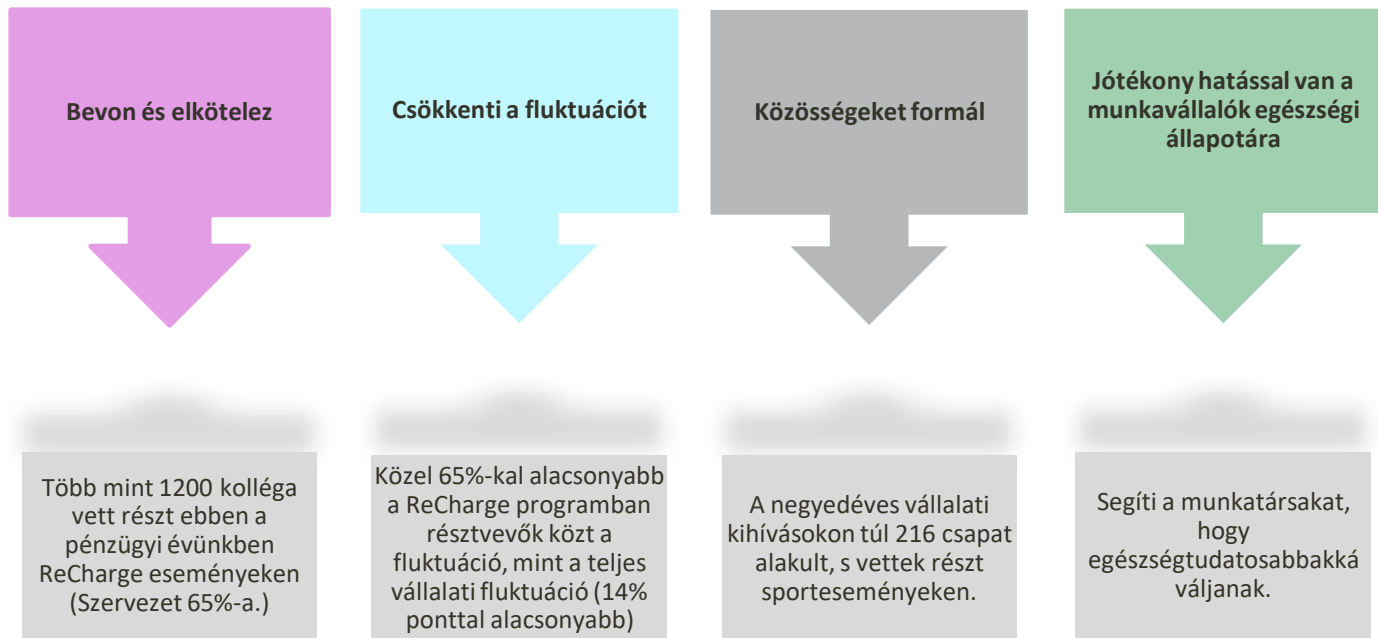
You, Rita Horváth, Kinga Tauber and 14 others
1 Comment 1 Share · Seen by 192

Petra Tóth
szept. 1., 11:31 · 📷



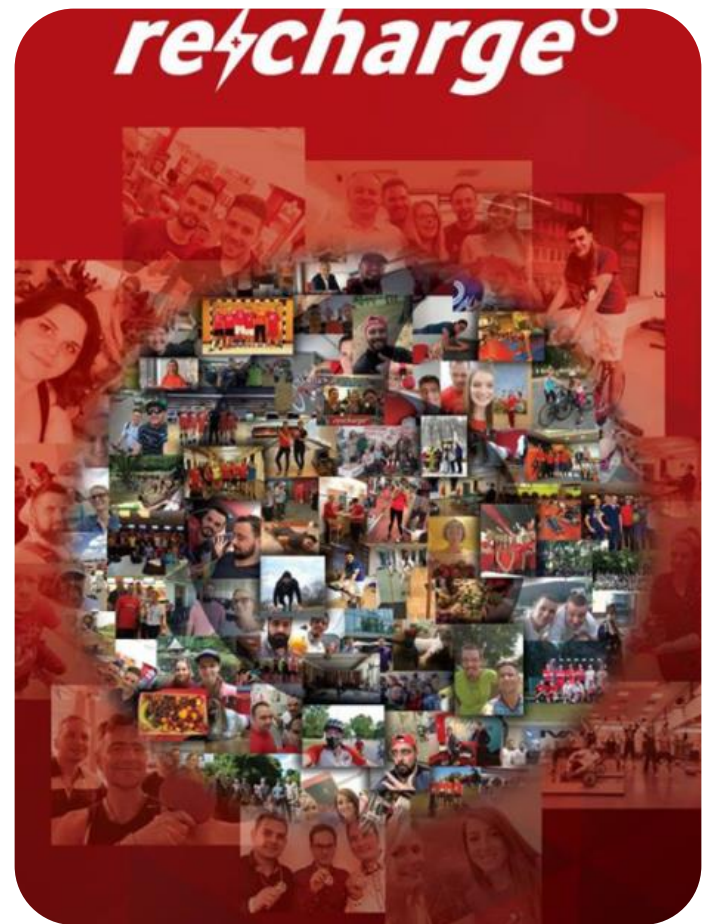
HUAWEI P20 Pro
LEICA TRIPLE CAMERA | AI
16

A ReCharge munkavállalói jóllét program bevon, elkötelez és csökkenti a fluktuációt a résztvevők közt



Mire figyelj, ha wellbeing programot tervezel?

- Kötelezd el a felsővezetést
- Allokálj erőforrást: pénz és munkaerő igényes
- Operatív csapat – vonj be kollégákat a szervezet minden területéről – nagykövetek
- Olyan kihívásokat találjatok ki, ami minél több kollégát bevon a szervezet minden lokációjáról (min. 20%)
- Alkalmazz játékosítást – a kihívásokat szeretik a kollégák!
- Használj digitális eszközöket!
- Legyenek a szabályok minél egyszerűbbek!





Kérdések 😊

