

**WELL Iroda : a Tudományosan mérhető
mérhető hatékony munkahely.**

Feuertag Ottó

EUROPA DESIGN

www.welliroda.hu

www.europadesign.hu

ÚJ FÓKUSZ

Az épületért: energia
,fenntarthatóság



Az emberekért:
egészség, hatékonyság



LEED & WELL CERTIFICATION



**LEADERSHIP in
ENERGY and
ENVIRONMENTAL
DESIGN**

-  Location and Transportation
-  Sustainable Site
-  Water Efficiency
-  Energy and Atmosphere
-  Materials and Resources
-  Indoor Environmental Quality
-  Innovation and Design
-  Regional Priority

V3

V4



V2

LEED is a performance oriented system, where credits are earned for satisfying criterion designed to address specific environmental impacts inherent in the design, construction and operations and maintenance

WELL is a performance oriented system to measure impact of built environment on human health

Az elégtelen well környezet KÖLTSÉGEI

KÁRPÓTLÁS
BETEGEN VÉGZETT MUNKA
BETEG BIZTOSÍTÁS

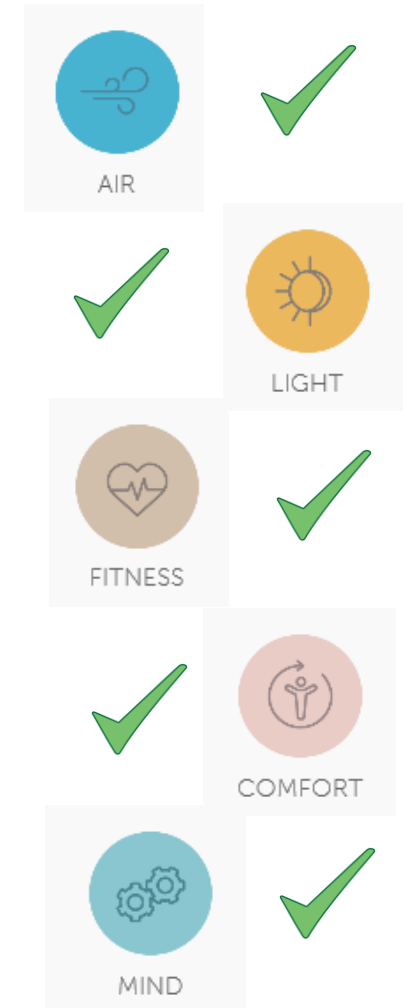
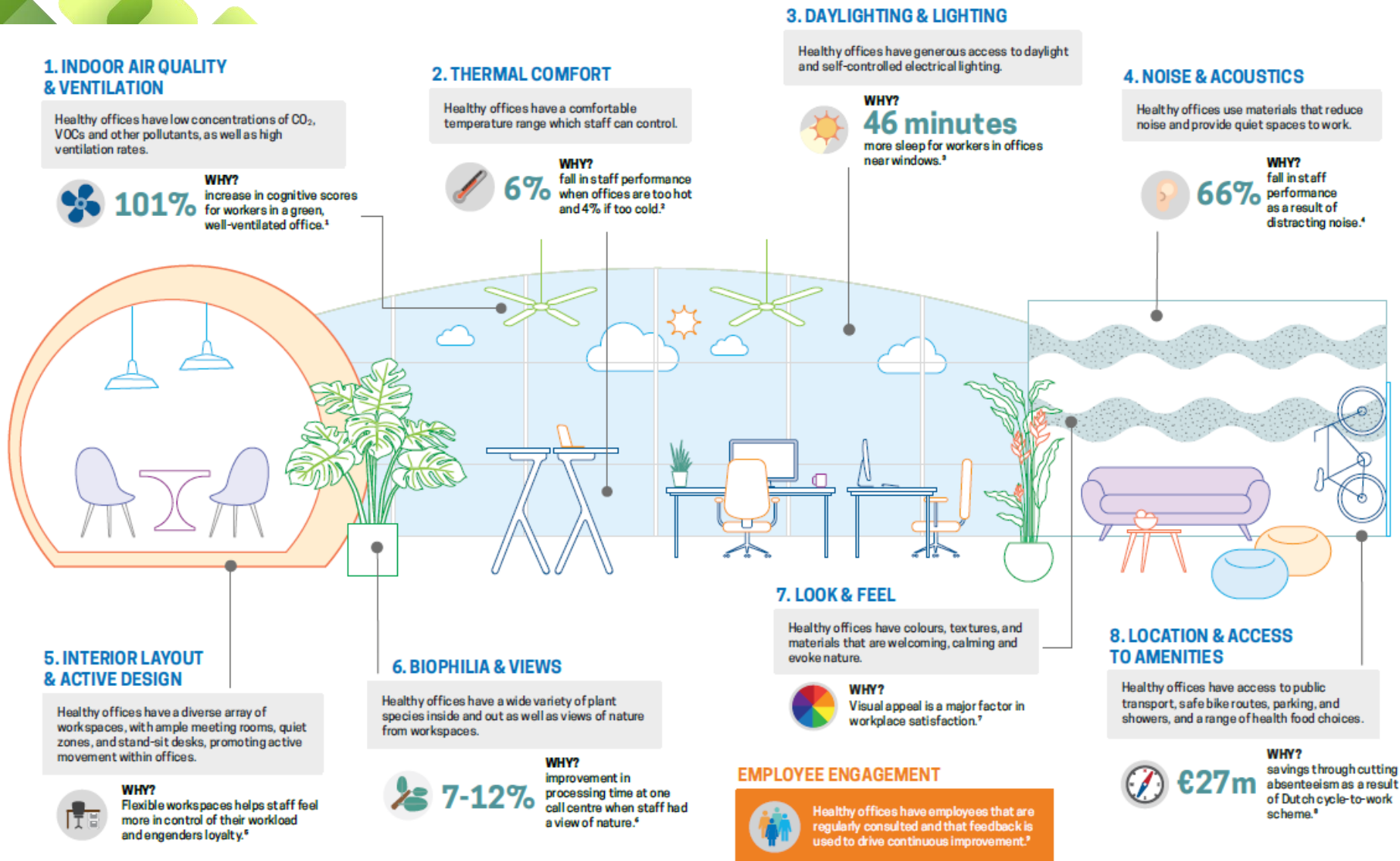
ORVOSI KEZELÉS
HIÁNYZÁS
FOGYATÉKOSSÁG

REJTETT KÖLTSÉGEK

MUNKAERŐTÖBBLET
FLUKTUÁCIÓ
ROSSZ ÜGYFÉLÉLMÉNY

KÉSÉSEK
BALESETEK
ELKÖTELEZETTSÉG - MORÁL

EIGHT FEATURES THAT MAKE HEALTHIER AND GREENER OFFICES



- Időnk 90%-át épületekben, zárt térben töltjük - ebből 8-10 órát a munkahelyünkön – ez hatással van a közérzetünkre, jóllétünkre
- Eddig mivel motiváltunk? Az „Employer engagement” növelése milyen eszközökkel történt?
- **Mit tehet a munkáltató?**
- Mitől lesz egészséges egy irodai környezet a munkavállalók számára?
- Milyen munkakörnyezetben érzik magukat jobban a munkavállalók?



KRÓNIKUS BETEGSÉGEINK – VALAMI NEM OK...

- **A munkavállalók 68%-ának van legalább egy krónikus betegsége ill. azt kiváltó rossz szokása van**
- Ha az elhízást is ide számítjuk, akkor ez a szám **86%!**
- Ilyenek a depresszió (7%), a krónikus stressz okozta panaszok, mint a magas vérnyomás, magas vércukor szint (43%), az elhízás(35%), dohányzás (18%) és a mozgásszegény életmódból adódó mozgásszervi panaszok (49%)
- A felmérések szerint csak a depresszióból adódóan egy munkavállaló évente átlagosan 7 napot hiányzik és 36 napot lelkiileg vagy fizikailag kimerült állapotban alacsony hatékonysággal dolgozik.
- **Tíz krónikus betegség közül 8 megelőzhető vagy visszafordítható az életmód változtatásával. Mivel időnk legalább egy harmadát tipikusan a munkahelyen töltjük, a munkáltatóknak van lehetősége arra, hogy tegyenek ezért!**

WELL 1.0





- Cél: a kényelem és a jó közérzet biztosítása, a betegségek megelőzése!
- A beltéri légszennyezettség az egyik legnagyobb kockázat az emberi egészségre. Az irodai levegő akár 2-5-ször szennyezettebb lehet, mint a kinti levegő.
- A szennyező anyagok az építőanyagokból, a tisztítószerkekből, a bútorszövetekből és a padlóburkolatokból és a kinti levegőből származnak
- Ideális páratartalom kialakítása (30-50%)
- A tiszta belső levegő az ott dolgozók kognitív funkcióit 61%-al javítja, ezáltal a munka hatékonyságuk, a koncentrációjuk és a jóllétük is nagyságrendekkel javul!

TISZTA LEVEGŐ



- A természetes fény szerepe fontos a bioritmusunk szempontjából (megfelelő nyugodt alvás)
- Ablaktól max. 7-9 m távolságra elhelyezett munkaállomások
- Az optimális világítás kialakítás 18%-al növeli a munkavállalók hatékonyságát
- A nap fényspektruma napszakonként változik, ez modellezhető a világítási rendszerben megőrizve testünk belső ritmusát –egészséges alvás!

MEGFELELŐ FÉNY







- **Zaj:** A zavaró zaj hatások 66%-al csökkenthetik a munkahatékonyságot, növelik a stresszt
- **Hőmérséklet:** munkavégzéshez ideális belső hőmérséklet beállítása
- **Rugalmas belső tér kialakítások** (kollaboratív és csendes terek, tágas étkező, alternatív munkaállomások aránya min. 30% legyen)

MEGFELELŐ BELSŐ KOMFORT





FRIESLAND







- A tiszta ivóvíz az optimális egészség előfeltétele.
- Az Orvostudományi Intézet (IOM) javaslata a napi vízfogyasztásra **nőknél átlag 2.7 liter, míg a férfiaknál napi 3.7 liter**
- A megfelelő mennyiségű víz fogyasztása 14%-os produktivitás javulást eredményez a munkában és otthon is
- A tiszta, jó ízű vízhez való hozzáférés elősegíti az egész napos megfelelő hidratációt. Sok, egyébként egészséges ember szenved enyhe dehidratációtól anélkül, hogy tudna róla. Ez izomgörcsöt, száraz bőrt és a fejfájást okoz.
- Fontos tehát min. 30 m-enként vízvételi lehetőség biztosítása a munkatérben, cukormentes limonádék, italok felkínálása, az ivási szokások megváltoztatása érdekében.

VÍZ FOGYASZTÁS

A fizikai inaktivitás jelenti az egyik legnagyobb veszélyt az egészségünkre

A munkatársak 71%-a érzi egészségesebbnek magát azokon a munkahelyeken, ahol lehetővé teszik a mozgást és 12%-al javul a teljesítményük

A fizikai aktivitásunk szintjét befolyásolja:

- a tömegközlekedéshez való hozzáférés és használhatóság,
- az aktív közlekedés lehetőségei, a munkahelyekhez és az otthonokhoz közeli létesítmények, ahol lehet testmozgást végezni, kerékpárosbarát-e a munkahely
- a lépcső elérhetősége az épületekben,
- az aktív lakberendezés és sok más tényező – futópaddal, kerékpárral kiegészített munkaállomás, derék és hátizom erősítő bútorok – min. 30% a teljes berendezésből!
- A munkahelyen elérhető pilates vagy jógaóra a legnépszerűbb intézkedések egyike.



FITNESS



A munkavállalók **78%-a sokkal energikusabbnak érzi magát egy egészséges, vitamindús snack elfogyasztása után**, mint egy édes nasi után, míg 45% hatékonyabban is teljesít.

Mi lenne, ha a helyi kávézó vagy az irodaházi büfé egészséges ételeket, italokat is kínálna? Esetleg ezek hozzáférhetőek az irodai közös konyhában is? Gyümölcs vagy zöldség snack az irodában, smoothiek, gyümölcsturmikok, limonádék, stb. Elérhetőek lennének a csoki automaták mellett vagy helyett. Vajon melyiket választanánk?

Az elhízás sokszor a munkahelyen kialakuló rossz evési szokásokra vezethető vissza. Az itt eltöltött idő elég jelentős ahhoz, hogy a folyamat visszafordítható legyen!



EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS





A dolgozók hatékonyságát akár 30%-al is növelheti egy olyan munkakörnyezet, amely támogatja az elmélyült munka élményét.

- **Nagyobb belső térrel** (belmagasság)
- **Biofíliával**, kültéri természetközeli munkavégzés lehetőségével
- **Művészeti alkotásokkal**, színek tudatos használatával
- **Kilátással** a munkaállomásokról....



INNOVÁCIÓ



FRIESLAND -Biofilia





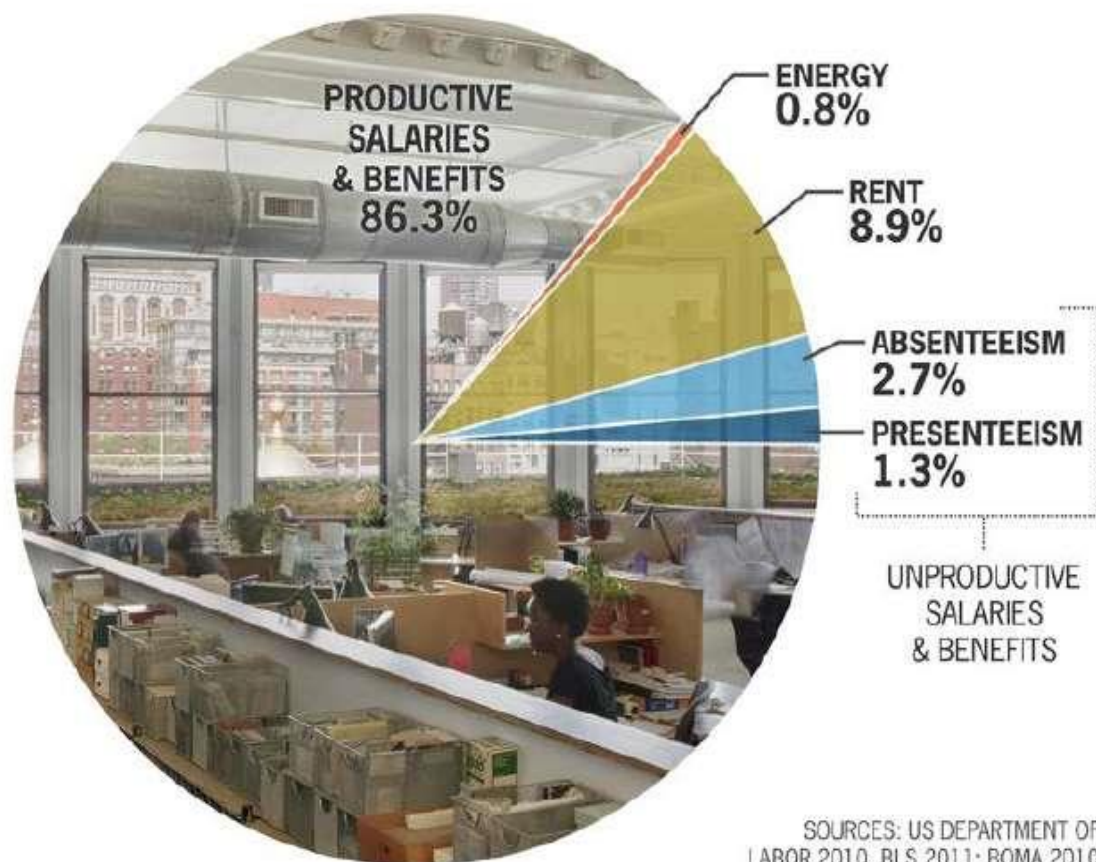
Az épített környezetünk segítségével és tudatosan alakítva a munkahelyi szabályokat, lehet pozitívan befolyásolni a hangulatot, elősegíteni a **nyugodt alvást, csökkenteni a stresszt**. Így javul **a dolgozók általános egészsége és jólléte**, és kevesebb krónikus betegség alakul ki.

- Segíteni a dolgozók egészségesebb életmódjának kialakítását
- Sokféle eszközzel támogatni a hatékony stresszkezelést (masszázs, pihenő és csendszoba, relaxáció, mozgás, stb.)



TUDATOSÍTÁS

MEGÉRI-E AZ EGÉSZSÉGES ÉPÜLET?



Bérjellegű költségek majdnem 90% a cégeknél!

Megvalósult példa:

- **Cundall Office, London 2016** WELL Gold minősítés € 200/fő teljes beruházási költség (teljes felújítás+gépészet, berendezés, minősítés)
- **50%-kal csökkentek a hiányzások**, betegszabadságok miatt, € 90 000 megtakarítás 1 év alatt
- 27% csökkenés a fluktuációban € 132 500 megtakarítás

TUDATOSÍTÁS



EGÉSZSÉGTELEN

irodai környezet

Ezek a problémák
50%-kal növelik
a megbetegedéseket

**NEM
MEGFELELŐ
BELSŐ LEVEGŐ
NEDVESSÉG!
PENÉSZ!**

Felborítja az alvási
ciklusunkat, és
kíhat a munkahelyi
teljesítményünkre

**NEM
MEGFELELŐ
VILÁGÍTÁS**

MOZGÁSSZEGÉNY
ÉLETMÓD
DEPRESSZIÓ
STRESSZ
ELHÍZÁS
MAGAS
VÉRNYOMÁS

86%

**ASZTMÁS
MEGBETEGEDÉSEK
A ROSSZ BELTÉRI
LEVEGŐTŐL**

9%

Csökkenti a
hatékonyságot
növeli a stresszt

ZAJ



EGÉSZSÉGTELEN

EGÉSZSÉGES

EGÉSZSÉGES

irodai környezet

**TISZTA
BELSŐ LEVEGŐ
JAVÍTJA A
KOGNITÍV
FUNKCIÓKAT**

61%

71% ERZI
EGÉSZSÉGESEBBNEK
MAGÁT AZOKON A
MUNKAHELYEKEN,
AHOL LEHETŐVÉ
TESZIK A MOZGÁST

71%

**OPTIMÁLIS
VILÁGÍTÁS
NÖVELI A
HATÉKONYSÁGOT**

18%

**MEGFELELŐ
MENNYISÉGŰ
FOLYADÉK,
VITAMINDÚS
ÉTEL**

78%

Energikus és
hatékony
dolgozók

A sok zöld növény a
levegő
páratartalmát és a
minőségét növeli

BIOFÍLIA





Employer Branding

AWARD: EATON

Természetesen...

WELL

WWW.WELLIRODA.HU



Irodaházak
Éjszakája V.

WWW.IRODAHAZAKEJSZAKAJA.HU

A MÉRHETŐ DESIGN GONDOLKODÁS



OFFICE OF THE YEAR **8x**



2017
Magyarország
Legkiválóbb
Vállalatai



INVESTORS
IN PEOPLE | Hungary



LEGELŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

The background of the slide is decorated with abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes include triangles, rounded rectangles, and circles, creating a modern, layered effect. The central text is positioned within a white horizontal band.

Köszönöm a figyelmet!