E-Négyzet Wellness Bt

Munkahelyi egészségprogramok

Munkahelyi egészségfejlesztés

A munkahelyi egészségfejlesztés egyre fontosabb terület Magyarországon. Egyre több vállalat ismeri fel, megéri foglalkozni az alkalmazottak egészségével, hiszen mindez többszörösen is megtérül. Nem csupán a táppénz, a munkából való kiesés költségei csökkennek egészséges munkavállalónál, de jobb, energikusabb, lendületesebb munkát végez a fitt alkalmazott. Mindemellett a munkavállalók sokra értékelik, hogy a cég törődik az egészségükkel, így egyfajta motivációs eszköz is.

Egészségmegőrző és -fejlesztő programjaink:

- **Egészségsátor programunkat** vállalati egészségnapokon, családi napokon, sportnapokon is érdemes használni, akár kiegészítő elemként is.
- **Munkahelyi egészségfejlesztő és fittségi felmérés** programunkon fittségi felméréseket, tanácsadást végzünk, illetve segítjük az alkalmazott életmódprogramjának kialakítását és kivitelezését is.
- **Stressz programjainkon** a pillanatnyi stresszoldáson kívül arra törekszünk, hogy otthon is hasznosítható gyakorlatokkal térjenek haza a kollégák.
- **Életmódtábor** vagy **edzőtábor** programunk célja, hogy olyan hasznos gyakorlati egészségmegőrző ismeretekkel gazdagodjanak a cég alkalmazottjai, amiket hosszútávon is be tudnak építeni mindennapjaikba.

Miért is érdemes költeni az alkalmazottak egészségére?

1. Egészségügyi költségek csökkenése: sokkal kevesebbet kell költeni a munkavállalók táppénzére.

2. Produktivitás, motiváció növekedése: hatékonyabb, lelkesebb munkavégzést eredményez.

3. Pozitív belső és külső PR: növeli a cég imázsát az alkalmazottakkal való törődés

Melyek az egészség-programok előnyei?

A munkaadó számára:

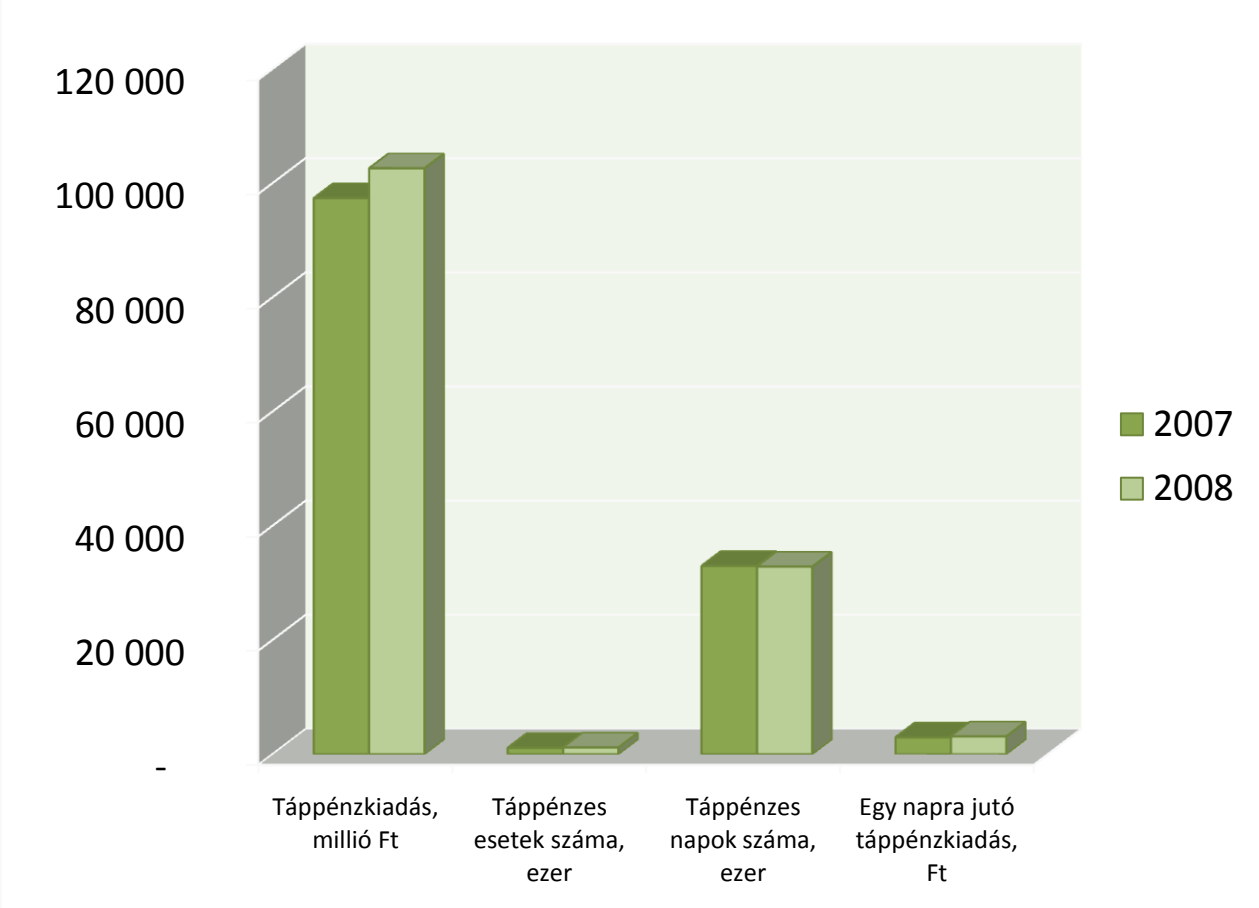
- csökken a betegállományok mértéke
- csökken a hiányzások száma
- mérséklődő munkaerő-vándorlás
- a munkahelyi balesetek száma is csökken
- a tényleges munkaórák száma megnő
- a termelékenység fokozódik, motiváltabb munkaerő
- a termékek minősége javul, a reklamációk száma csökken
- javul a vállalat külső és belső imázsa
- nő a vállalattal való azonosulás mértéke
- csapatépítési eszköz: javul a belső kommunikáció és a csapatszellem
- lojálisabb, elkötelezettebb munkaerőt eredményez

A munkavállaló számára:

- javuló az életminőség, több energia (munka és család)
- javuló munkahelyi légkör és jobb munkahelyi kapcsolatok
- nagyobb tevékenységi területet felölelő munkahely
- jobb ergonómiai mutatókkal működő munkahely
- káros környezeti hatást a minimumra csökkentő munkahely
- egészséghez, egészséges életmódhoz való viszony megváltozása
- a rizikófaktorok csökkenése
- egyéni kompetenciaviszonyok javulása.

Egészség mutatók

Táppénzre vonatkozó mutatók 2007-2008-ban Magyarországon



Az Európai Munka- és Egészségbiztonsági Hivatal jelentése (2000. október) szerint az Európai Unió tagországaiban **évente** közel:

- 5500 ember hal meg munkahelyi balesetben,
- 4.5 millió olyan baleset történik, amely 3 vagy több nap kiesést okoz,
- 146 millió munkanap vész el.

Ami a Dunaújvárosi Vasmű **50 éves összesen ledolgozott munkaidőnek felel meg**!

Finanszírozási lehetőségek

- Pályázati támogatások bevonása (munkahelyi egészségmegőrzés témakörben pályázatfigyelés, pályázat írás és kivitelezés)
- TÁMOP pályázat
- Akkreditációnak köszönhetően szakképzési hozzájárulás felhasználása

Egészségsátor program

- Egészségügyi szakemberekkel települünk ki a rendezvényre.
- Az **eredmények összefüggéseire** mutatunk rá.
- Étkezési, sportolási, életmód **tanácsadást** végzünk .
- A egészségsátor állomásait és szűrővizsgálatait a cég igényei alapján állítjuk össze**.**

Az egészségsátor **legnépszerűbb** vizsgálati **elmei** a következők:

- Testzsír százalék, BMI meghatározás
- Víztartalom meghatározás
- Csonttömeg meghatározás
- Vérnyomásmérés, koleszterinszint mérés
- Alapanyagcsere és napi energiafelhasználás
- Talpvizsgálat
- Ergonómiai és gerincvizsgálat
- Karerő mérés
- Agyi funkciók, reakcióidők mérése, mentális fittség
- Szív stressz EKG mérés
- Táplálkozási, dietetikai tanácsadás

Ajánljuk: Nagyszabású rendezvényeken, családi napokon, sportnapon, céges egészségnapon vagy fesztiválokon. Az egészségsátort önálló vagy kiegészítő programként is ajánljuk.

Céges egészségterv

Életünk legnagyobb részét a munkahelyünkön töltjük, így fontos, hogy milyen körülmények között tesszük azt. A cél az egészséges munkakörnyezet és kiegyensúlyozott munkavégzés.

A céges egészségterv elemei:

- Helyzetfelmérés, állapotfelmérés
  - Táplálkozási szokások
  - Dohányzás
  - Munkahelyi stressz
  - Sportolási szokások

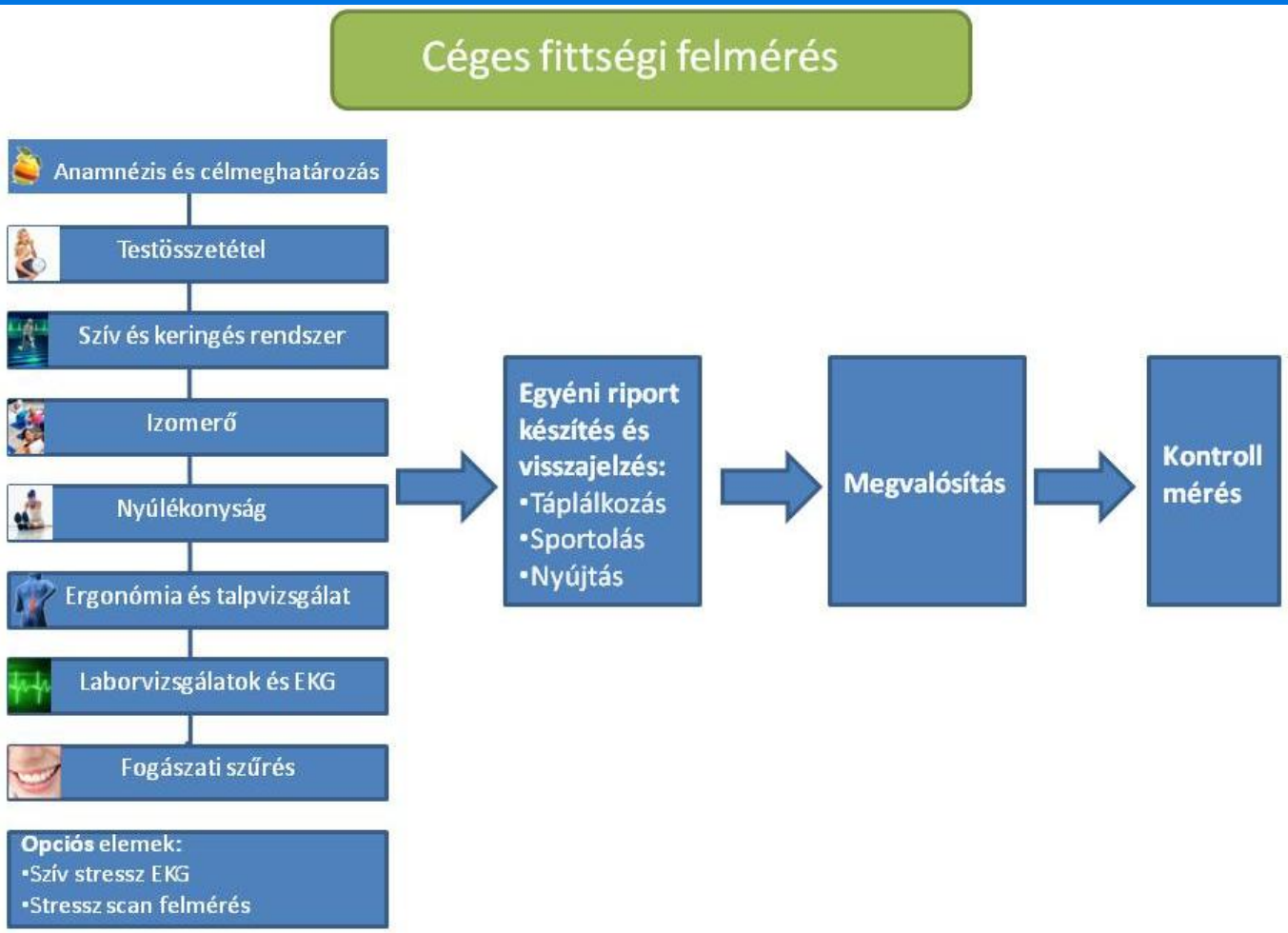
- Munkavállalói igények és problémák
- Céges stratégia
- Céges cselekvési terv

A cég vezetősége így átfogó képet kap az aktuális állapotról és kész tervet a megvalósításra.

Mindezek segítenek a vállalatnak egy valóban egészségesebb munkakörnyezet és csapat kialakításában.

Céges fittségi felmérés

- Egyedülálló munkahelyi egészség-felmérési csomag.
- Cég telephelyén végezzük, nem esik ki a munkavállaló sok időre a munkából.
- Egyéni felmérés, egyéni életmód program és visszajelzés.
- Egyedülálló software és eszközparkkal rendelkezünk
- Az eredmények összesítésével a vezetőség is képet kap a munkavállalók egészségéről.



Egészségfejlesztő életmód program

- A fittségi felmérés még csak az életmód program első lépcsője
- A program megvalósításában segítenek kollégáink
- Edzők, dietetikusok, pszichológus, sporttudományi szakemberek figyelik a kollégákat
- Megszervezzük a rendszeres sportolást, masszázst, stresszoldó programokat
- Egy vagy több napos céges edzőtábor vagy stresszkezelési programokat biztosítunk
- Kontroll mérésekkel követjük az eredményeket

Öltöny helyett sportnadrág avagy céges edzőtábor

Előnyei:

•Valódi csapatépítés, m

indenki ugyanúgy küzd

•Új élettípust ismernek meg

•Újfajta sportokat próbálhatnak ki

•Teljesen kikapcsol a munkából, kiöli a szellemi fáradságot

•Stresszoldó hatású

Program:

•Szakedzőink wellness hotelban várják a kollégákat (1 vagy 2 napos program)

•Közös gimnasztikával, futóiskolával kezdünk, amit nyújtással zárunk

•A nap során cardio, erősítő edzések és relaxáló wellness programok váltják egymást

•Az estét tánc „edzéssel” és borkóstolóval zárjuk

Céges felfrissülés

Célja:

- Ülőmunka utáni átmozgatás felfrissítés
- Stresszoldás
- Görcsös izomzat nyújtása

Program:

- Fél napos program a cégnél vagy külső helyszínen

- Szakedzői foglalkozás a program lényege : másfél-két órás átmozgató és fejlesztő edzések. Pl pilates, kettle bell edzés
- Gerinctorna és nyújtás zárásként a stresszes izomzat és fájó derék, hét enyhítésére
- Kiegészíthető masszázs programmal is.

Céges vízitúra

Előnyei:

- Valódi csapatépítés: egy csónakban evezés!
- Teljes szellemi kikapcsolódás, gyönyörű környezet, friss levegő
- A munkahelytől teljesen eltérő környezet és szituáció

A program:

- Egy vagy több napos vezetett vízitúra vagy vízitábor
- Könnyített verzióban fél napos evezőprogram
- Bográcsebéd a vízitáborban
- Délutáni sportprogramok:
  - Biciklitúra, futóiskola
  - Csocsó és ping-pong bajnokság
  - Helyi edzések (pl jóga, pilates)
- Esti közös szalonna sütés és tábori hangulat

Stresszoldó délután

Célja:

•Mindennap túlfeszített életmód, stresszes munkakörnyezet enyhítése.

• Így elkerülhetőek a maradandó egészségkárosodások.

•Mindemellett csapatépítő hatású program.

A program:

•Fél napos program külső helyszínen, kiscsoportokban.

•Csoport jellegétől és nemétől függő 1 órás edzéssel és nyújtási programmal kezdünk.

•Kisebb csapatokba rendeződve mennek tovább:

- •Talp-, hátmasszázs és manuálterápia
- •Ergonómiai és talpvizsgálat
- •Tanácsadás

•A programot relaxációs autogén tréninggel zárjuk.

Női feltöltődő délután

Célja:

- Csak nők számára tervezett stresszoldó program.
- A napi feszültségek, női extra stresszhelyzetek oldására.
- Így elkerülhető a maradandó egészségkárosodás.

- Mindemellett csapatépítő hatású program.

A program:

- Fél napos kitelepüléses program, kiscsoportokban.
- 1 órás cardio pilates és jóga edzéssel valamint nyújtási programmal kezdünk.
- Kisebb csapatokra bontva mennek tovább:
  - Sminkelési tanácsadást és oktatás
  - Talp-, hátmasszázs és manuálterápia
  - Ergonómiai és talpvizsgálat
  - Sport és életmód tanácsadás

Referencia

Állami Autópálya kezelő Zrt

Astra Zeneca

Budapest Bank

Cardex Magyarország

Decathlon

Dr Derm

Electro World

Ericsson Magyarország

Ernst&Young

Erste

ESZA KHT

Főgáz ZRT

MBT Magyarország

Navigátor Rt.

New Network

Rauch Magyarország Kft

Roberto Cavalli

Saubermacher-Magyarország

Sió-Eckes Kft

T&T Logisztikai Rt.

Walmark

Kapcsolat

Köszönjük megtisztelő figyelmét!

Bővebb információért vagy személyre szabott ajánlatunkért kérjük forduljon hozzánk bizalommal az alábbi elérhetőségek bármelyikén:

E2 Wellness Szolgáltató Bt.

Telefon:
+36-30-689-18-32 */Miasnikov Mónika/*
+36-20-965-88-40 */Miasnikov Tímea/*

E-mail:
mmonika@e-negyzet.hu
timi@e-negyzet.hu

Internet: www.e-negyzet.hu

Postacím: 1125 Budapest, Nógrádi u. 4