ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

JAK ZARZĄDZAĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWYM ODŻYWIANIEM W FIRMACH? WNIOSKI PRAKTYCZNE Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA PRACOWNIKÓW

Krzysztof Kuźmiński

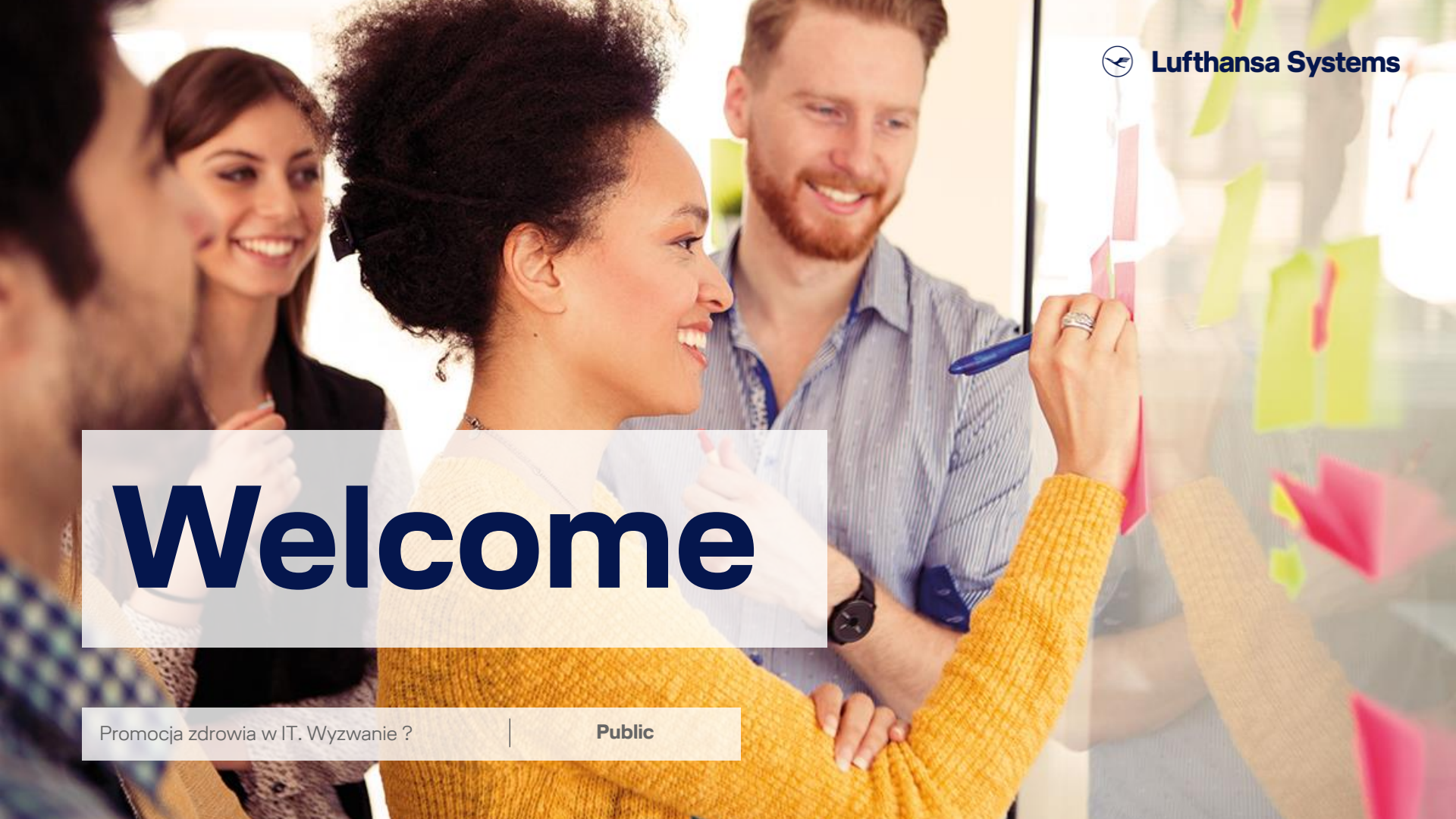
Promocja zdrowia w IT. Wyzwanie ?

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

KRAJOWE CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA W MIEJSCU PRACY

INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020


Lufthansa Systems
Welcome
Promocja zdrowia w IT. Wyzwanie ?
Public

Dzień dobry

Krzysztof
Kuźmiński

Health and Safety Specialist

01

Czym się zajmujemy?

Jesteśmy jednym z liderów na rynku rozwiązań IT dla branży lotniczej

Przegląd

Założona
1995

Siedziba główna Raunheim

16 Oddziały w innych krajach

700 pracowników w Gdańsku

> 350 klientów
Różnych rozmiarów i modeli biz.

100% subsidiary of the Lufthansa Group

Proces pracy naszych pracowników

Praca przeważnie siedząca

Wymagająca sprawności obydwu rąk

Dobry wzrok

Praca nocna / zmianowa

Praca z monitorami ekranowymi

Praca wymagająca dużego skupienia

Praca w pomieszczeniach klimatyzowanych

Lufthansa Systems

“If I had asked people what they wanted, they would have said faster horses.”

Henry Ford

“Gdybym wcześniej pytał ludzi, czego chcą, powiedzieliby, że szybszych koni.”

Henry Ford

Dawać, bo inni na rynku to dają ?

Dawać, bo chcą pracownicy ?

Dawać, bo jest moda na wellness ?

Dawać

to

, czego potrzebują!

Skąd wiemy, czego pracownicy potrzebują i co takiego dajemy ?

Nie zawsze wiemy na 100%

Korzystamy z narzędzi w organizacji

> **“Without Data You’re Just Another Person With an Opinion”**
>
> William Edwards Deming

Spotkania

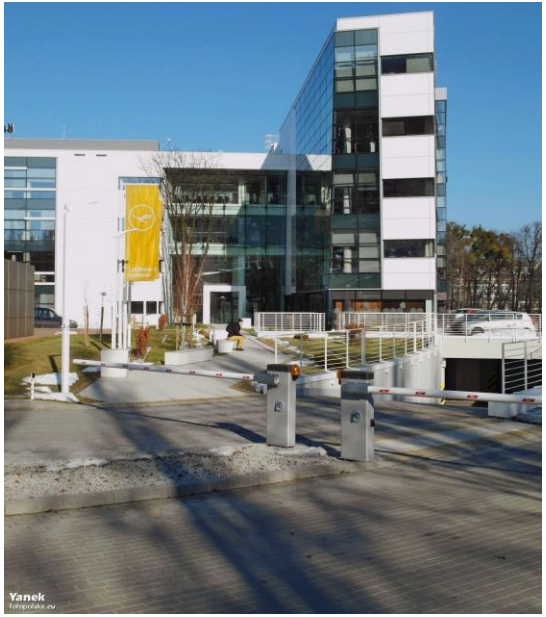
Szkolenia

Rozmowy

Ankiety

Projekty

Przykład: przeprowadzka



Przeprowadzka poprzedzona

Wyznaczeniem Managera Projektu

Kampania informacyjna:

Dlaczego się przeprowadzamy ?

Kiedy się przeprowadzamy ?

Co tam potrzebujemy ?

Dzielimy sie opinią ?

Potrzebujemy feedbacku nt. miejsca, potencjalnych problemów (logistyka pracowników), ergonomii stanowisk pracy

Uwzględniamy uwagi

Jak się ma zmiana lokalizacji do wpływu na zdrowie?

Słuchanie.

Informacja zwrotna.

\+ –

Komunikacja

Zmiana środowiska pracy:

Oświetlenie
Dojścia do stanowisk
Wilgotność względna
Zmiana wyposażenia
Zmiana logistyki dojazdu
Zmiana logistyki „domowej”
ltd.

Health Index

Co 2 lata

Moja praca daje mi poczucie spełnienia

Mój przełożony wspiera mnie we właściwej równowadze pomiędzy pracą a domem

Mogę dogodnie zarządzać ilością pracy przypisanej do mnie w zadanym czasie

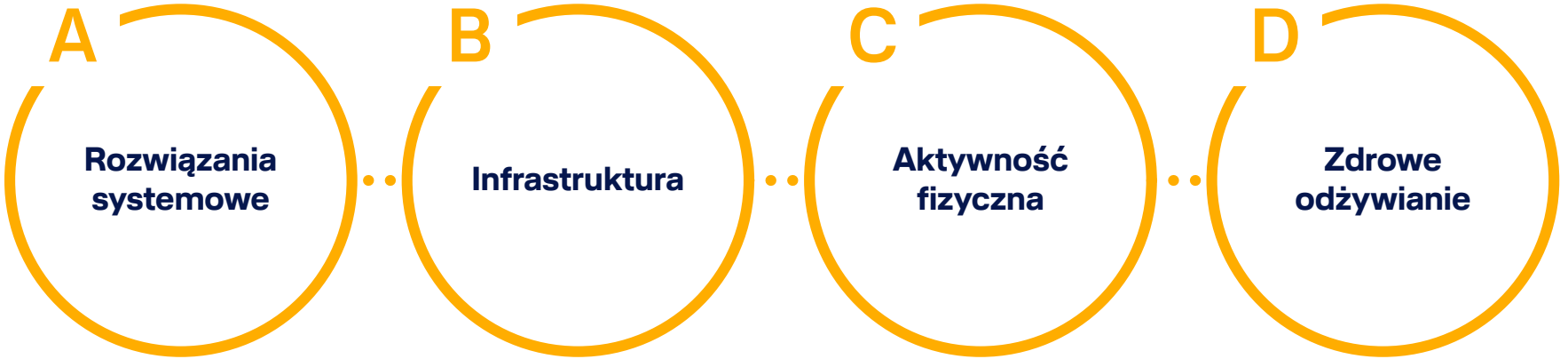
Czuję się fit i pełnym energii podczas pracy

Mogę z łatwością wyłączyć się po pracy

Zdrowie

02

Zdrowie w Lufthansa Systems Poland



Infrastruktura

Lokalizacja sprzyja aktywności rowerowej i korzystaniu z transportu miejskiego:

- Rowery firmowe D M
- Pojemne parkingi rowerowe
- Szatnie z prysznicami i prywatnymi szafkami
- Rowerowa stacja naprawcza
- Bliskość stacji rowerowych Mevo
- Budynek na trasie głównych ścieżek rowerowych Gdańska

Ciężkość i częstość wypadków w drodze do/z pracy

→ Ponad 700 osób w 1 budynku

Aktywność fizyczna

LSYP Active!

- Hale sportowe (piła nożna, siatkówka, badminton, koszykówka)
- Wejściówki na basen
- Imprezy sportowe (ok. 60 w kalendarzu rocznym)
  - ✓ Biegi, zawody sportowe, wyścigi rowerowe, treningi
- Przeglądy rowerowe
- Endomondo challenges + nagrody

LSYP Active vs LSYP Passive

Endomondo challenge

Rywalizacja

- Aktywność dowolna (czas) – spacery, pływanie, ćwiczenie, itp.
- Rower
- Bieganie (odległość)

Rywalizacja pomiędzy zespołami, piętrami połączona z dostojną oprawą wręczania nagród. Króluje humor i uśmiech.

Endomondo

#active4helpalliance

Rywalizacja blisko 15% pracowników

Aktywność fizyczna

LSYP Explore!

- Baza wiedzy turystycznej / mapy / przewodniki
- Prezentacje co 2 miesiące z wypraw / warsztaty / degustacje
- Wypożyczalnia sprzętu turystycznego
- Organizacja wycieczek zespołowych
- 2 konkursy fotograficzne w roku

LSYP Explore!

Udział pracowników w głosowaniu na najlepsze zdjęcie to bardzo dobry sposób na zaangażowanie osób z natury „passive”

Healthy weeks

Ujednolicenie sprzętu

Health check up (1 rok)

Owocowo warzywne piątki

Zimowa odporność

Podsumowanie

03

Dawanie musi być poprzedzone potrzebą

Każda firma ma inne D-N-A

Zdrowie w pracy to nie tylko Benefity

Nie da się przeliczyć ROI dla zdrowia

Contact

Your presenter was: Krzysztof Kuźmiński

krzysztof.kuzminski@lhsystems.com

LHsystems.com

Lufthansa Systems