

Plán podpory zdraví na pracovišti ve 21. století



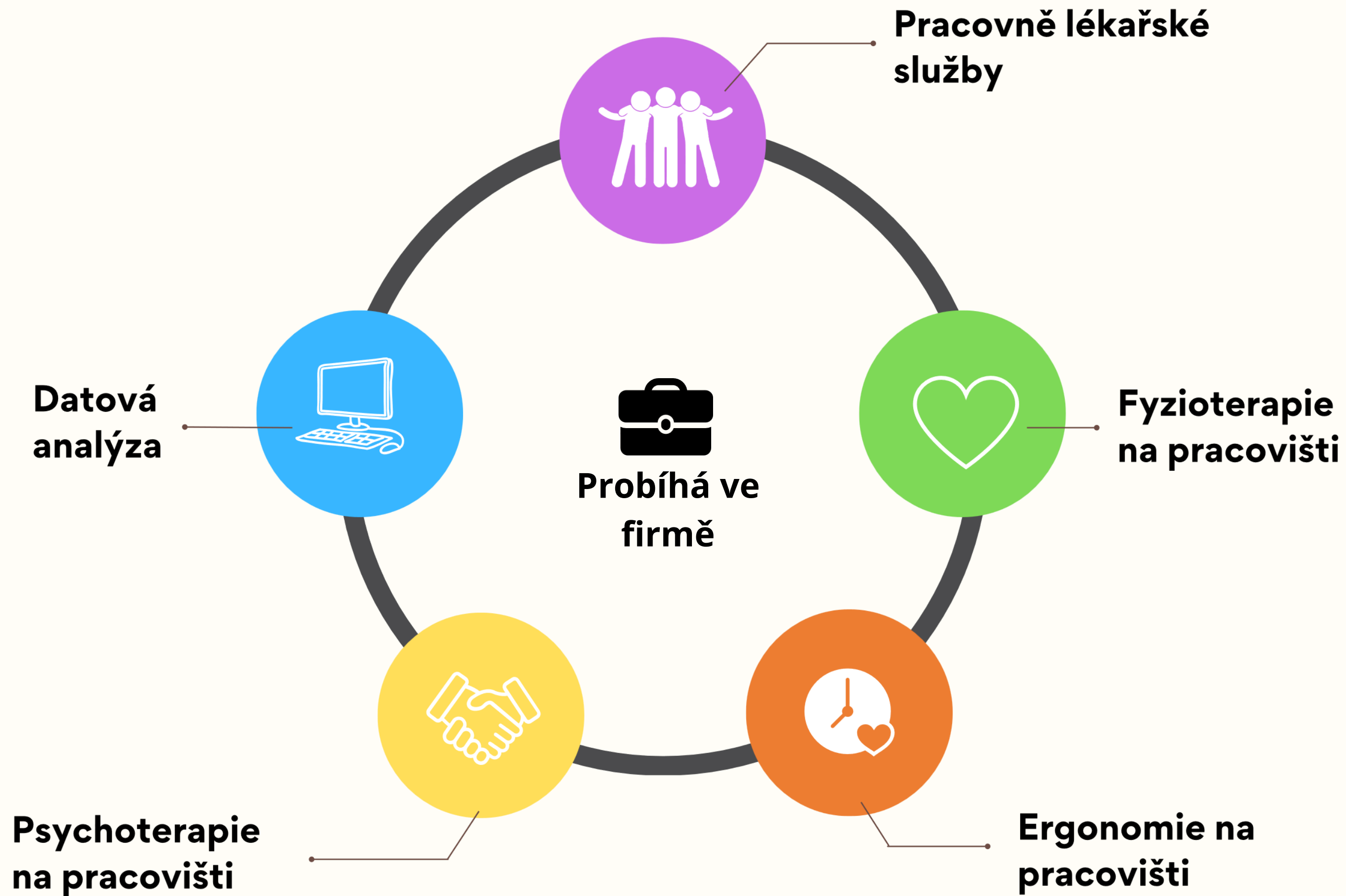
Mgr. Tomáš Mixa
V Praze 22. 1. 2025

Jmenuji se Tomáš Mixa a jsem co-founder projektu Zdravý Podnik

**"Vytváříme pracovní prostředí, které
vytváří zdravý a stabilní personál"**

- Fyzioterapeut
- Certifikace Specialista v ergonomii
- 10 let zkušeností v oboru
- Zkušenosti s vedením projektů ve ŠKODA AUTO, HONEYWELL, TON, SIEMENS, ORIFLAME SOFTWARE, KOMA MODULAR, MP KRÁSNO a další





“Práce mně fascinuje, mohl bych na ni dívat celé hodiny”

“Když poznám všechny práce světa, tak poznám svět.”

“Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic”



WIN



Zaměstnavatel

WIN



Zaměstnanec

WIN



Zdravotník

Objevte kouzlo v propojení zdraví zaměstnanců a ekonomiky firmy



Vyšší produktivita
Nižší fluktuace
Nižší počet zmetků
Nižší pracovní neschopnost
Méně rizik na pracovišti
Prodloužení pracovní schopnosti
Vyšší spokojenost

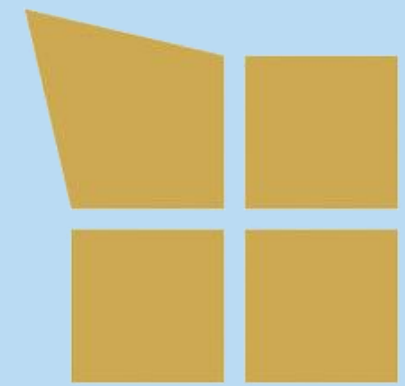
Objevte kouzlo v propojení těchto proměnných



Pracovnílékařské služby
Ergonomie
Fyzioterapie
Psychoterapie
Age management



.... a vytvořte finanční úsporu ve svém podniku



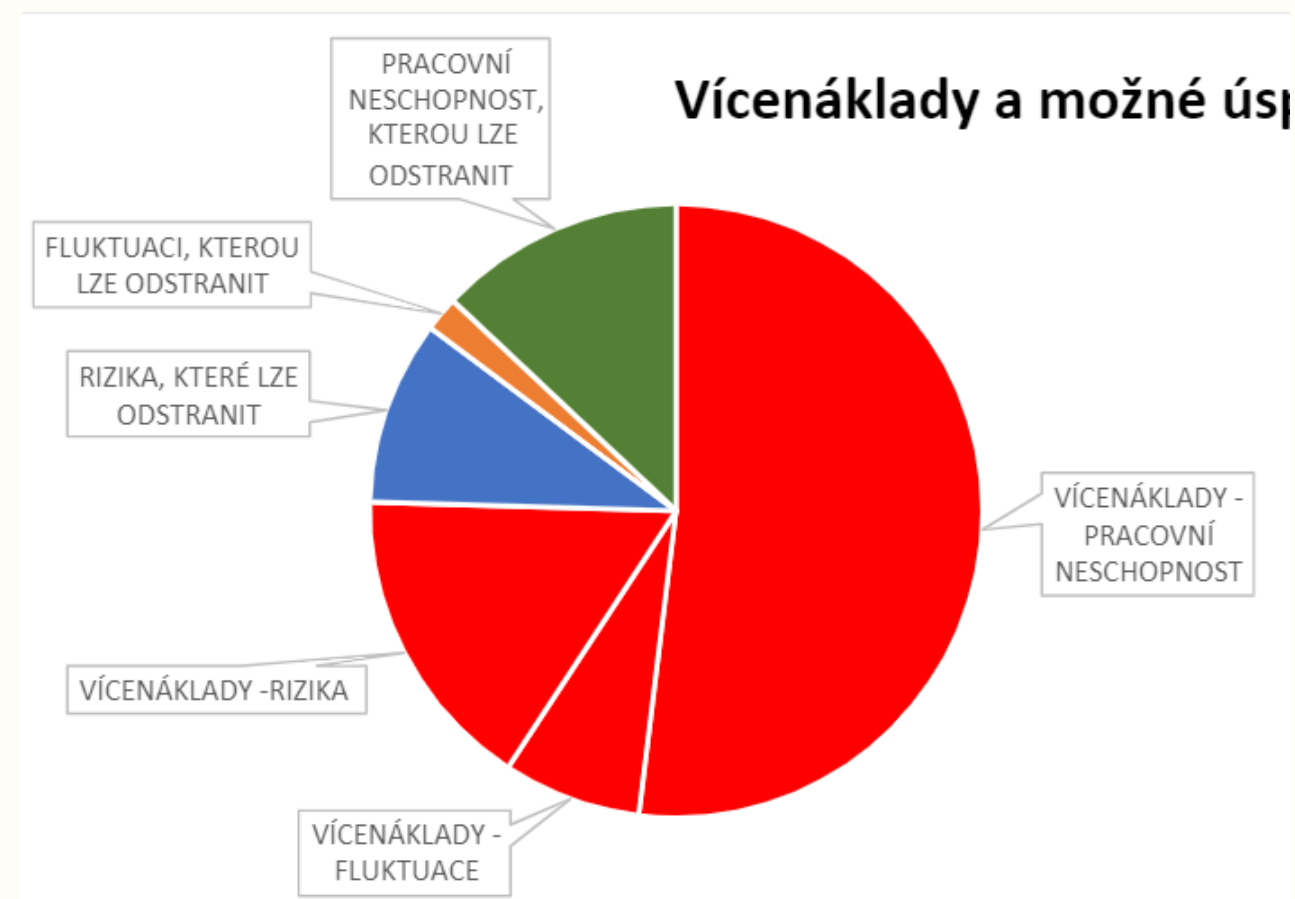
Zdravý Podnik

Plán podpory zdraví na pracovišti

KALKULAČKA ZDRAVÍ A ERGONOMIE			
Název firmy	FIRMA s.r.o.		
Poznámka			
Počet zaměstnanců kmen	985	Počet zaměstnanců v kategorii 3 LSZ	430
Procento PN (bez OČR)	10%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 PP	3
F l uktuace	16%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 CFZ	100
Dobrovolná fluktuace	11%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 Vibrace	3
Průměrná hodinová hrubá mzda	305 Kč	Počet zaměstnanců v psychické zátěži	235
Počet pracovních dní ke 100 % výkonu	10	Náborový příspěvek	10000
Průměrný věk zaměstnanců	47	Směnný provoz (1,2,3)	2

CELKOVÉ ROČNÍ VÍCENÁKLADY	51 866 107 Kč
ROČNÍ VÍCENÁKLADY ZA PRAC. NESCHOPNOST A FLUKTUACI	40 720 657 Kč
ROČNÍ VÍCENÁKLADY ZA PRÁCI V RIZIKU	11 145 450 Kč

CELKOVÉ ROČNÍ VÍCENÁKLADY, KTERÉ LZE USPOŘIT	16 867 434 Kč
-----------------------------------------------------	----------------------



KALKULAČKA ZDRAVÍ A ERGONOMIE			
Název firmy	FIRMA s.r.o.		
Poznámka			
Počet zaměstnanců kmen	985	Počet zaměstnanců v kategorii 3 LSZ	430
Procento PN (bez OČR)	10%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 PP	3
Fluktuace	16%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 CFZ	100
Dobrovolná fluktuace	11%	Počet zaměstnanců v kategorii 3 Vibrace	3
Průměrná hodinová hrubá mzda	305 Kč	Počet zaměstnanců v psychické zátěži	235
Počet pracovních dní ke 100 % výkonu	10	Náborový příspěvek	10000
Průměrný věk zaměstnanců	47	Směnný provoz (1,2,3)	2

CELKOVÉ ROČNÍ VÍCENÁKLADY	51 866 107 Kč
ROČNÍ VÍCENÁKLADY ZA PRAC. NESCHOPNOST A FLUKTUACI	40 720 657 Kč
ROČNÍ VÍCENÁKLADY ZA PRÁCI V RIZIKU	11 145 450 Kč

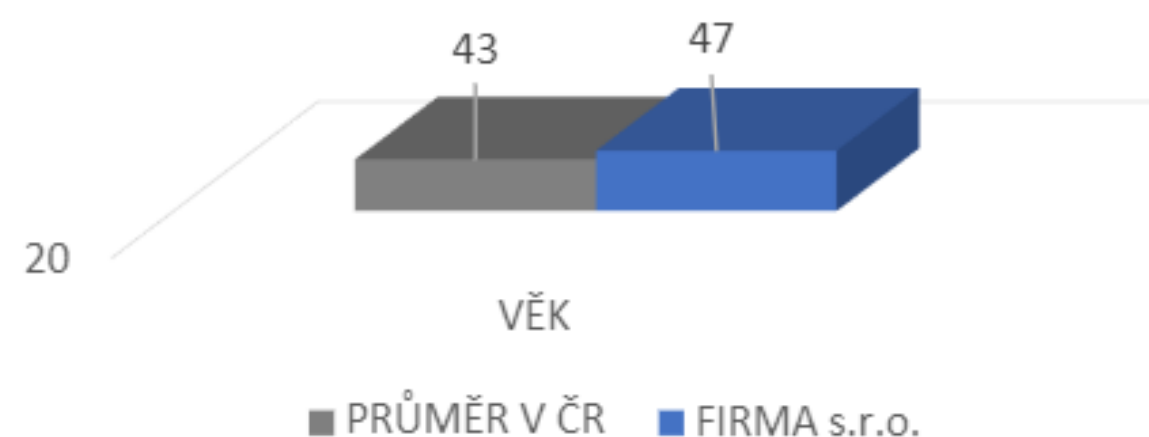
CELKOVÉ ROČNÍ VÍCENÁKLADY, KTERÉ LZE USPOŘIT	16 867 434 Kč
-----------------------------------------------------	----------------------

Proplacená mzda za čas v pracovní neschopnosti	24 878 795 Kč
Proplacené přesčasy za náhradu nemocného	10 830 321 Kč
Snížení výkonu a zvýšení chybovosti díky bolesti při práci	- Kč
Proplacená mzda za nižší výkon nováčků kvůli dobrovolnému odchodu	2 106 244 Kč
Proplacené přesčasy za kompenzaci nižšího výkonu nováčka	392 956 Kč
Náklady za školení nováčků	1 438 691 Kč
Náborový příspěvek	1 073 650 Kč
Vícenáklady za pracoviště v riziku	11 145 450,00 Kč

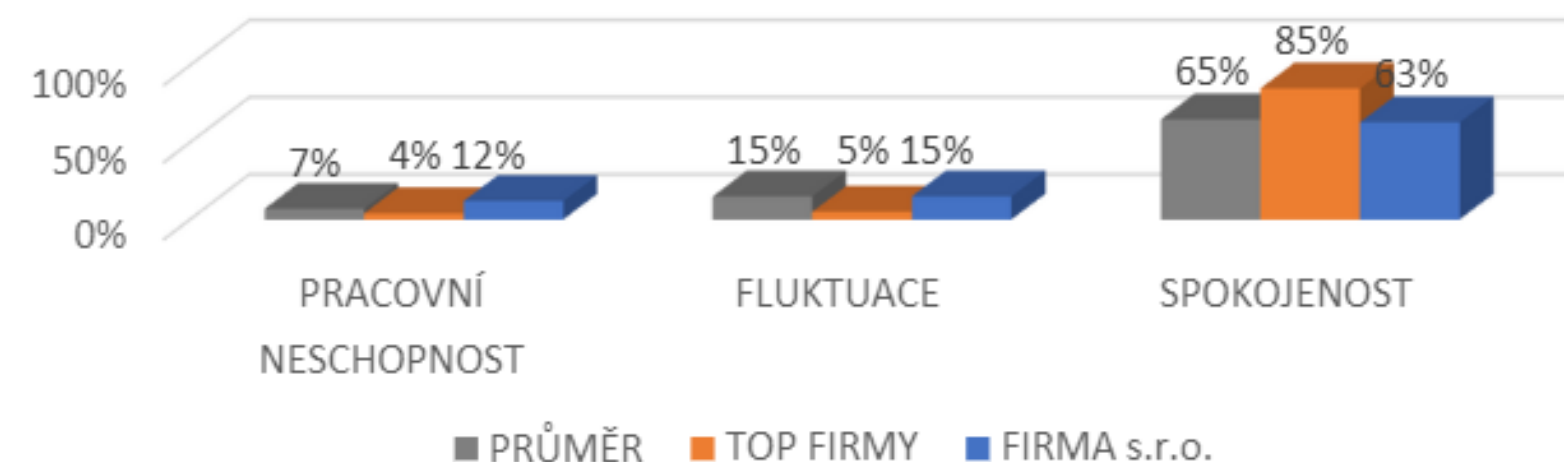
Benchmark				
BENCHMARK	Vaše údaje	Průměr v ČR	TOP firmy	Rozdíl (Vaše oproti TOP firmy)
Parametr Věkový průměr zamců (zdroj Trexima)	47	43 LET	neznámé	plus 4 roky
Pracovní neschopnost (zdroj ČSÚ, studie VUBP)	10%	7%	4%	6%
Fluktuace (zdroj ekonom.cz)	16%	15%	5%	11%
Dobrovolná fluktuace (kvalifikovaný odhad)	11%	neznámé	2%	9%
Rizika na pracovišti (kvalifikovaný odhad)	Rizika na většině pracovišť	neznámé	Pracoviště bez rizika fyzické zátěže	100%
Spokojenost zaměstnanců* (zdroj www.atmoskop.cz)	63%	65%	85%	-22%

*neivvší spokojenost na atmoskopu iste měli shodně s firmou ZF Electronics Klášterec

Porovnání věku zaměstnanců



Porovnání v Benchmarku



Plán podpory zdraví ve FIRMA s.r.o.

1) Uvést do firmy myšlenku, která propojuje zdraví a výkonnost jednotlivce i firmy

Články o zdraví

- 1 článek měsíčně publikujete ve firmě článek k podpoře samopéče o své zdraví.
- Témata Spánek, Návykové chování, Kvalitní regenerace (aktivní / pasivní), Práce s myšlenkami, Dech..
- Článek prezentujete ve všech firemních komunikačních kanálech (nástěnka, maily, TV atd.)

Workshop „pracujte zdravě!“

- Vedoucím pracovníkům poskytnout 1,5 hod. workshop „Pracujte zdravě!“ na míru jejich profesi
- Slouží k motivaci vedoucích pracovníků a k šíření myšlenky „zdraví na pracovišti“ dál do firmy.

Den zdraví

- 1 den akcí k podpoře zdraví přímo u Vás ve firmě.
- Možné stanoviště – Podologie / Měření BMI / Fyzioterapie / Dermatologie / Spirometrie / Optika..

2) Zlepšit pracovní prostředí a nastavit standard zdravého pracoviště

- Pozvat si Ergonoma, který zhodnotí aktuální ergonomii Vašeho pracovního prostředí
- Návrh technických i organizačních opatření ke snížení zátěže a přesunu do nerizikové kategorie práce
- Tvorba policy dokumentu „Ergo working space“ (EWS) pro interní zaměstnance i externí dodavatele s konkrétními cíli a postupy v souladu s aktuálními procesy ve firmě.

3) Ošetřit již nemocné a cíleně snížit PN

- Fyzioterapie k odstranění bolestivých stavů, snížení pracovní neschopnosti, motivace k samopéči o zdraví
- K pozitivnímu ovlivnění PN potřeba ošetřit cca 1/3 zaměstnanců. Cílí se na úseky, kde je vysoká PN.
- Terapeut působí přímo u Vás ve vyhrazených prostorách firmy

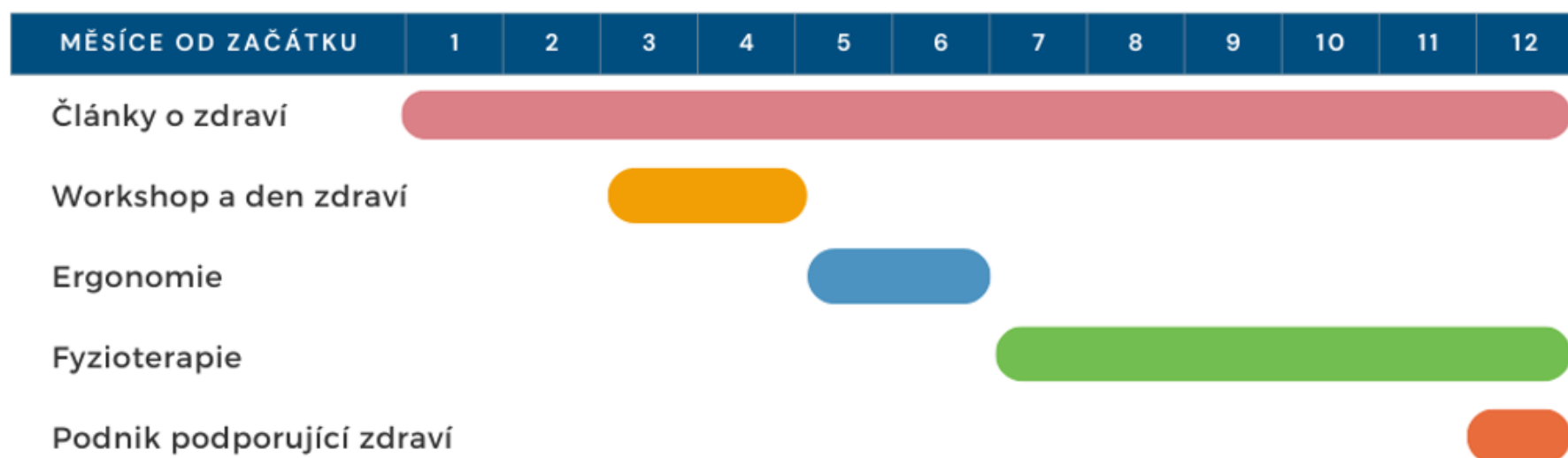
4) Navázat dalšími oblastmi podpory zdraví na pracovišti

- Výživa / psychologie / kouření / kardio výzvy (DO PRÁCE NA KOLE, SUCHÝ ÚNOR atd.)
- Na vybrané období se vždy definuje nová výzva pro zaměstnance. Může managovat ZdravýPodnik.
- Možno poskytovat individuální, či skupinové aktivity k podpoře zdraví na pracovišti

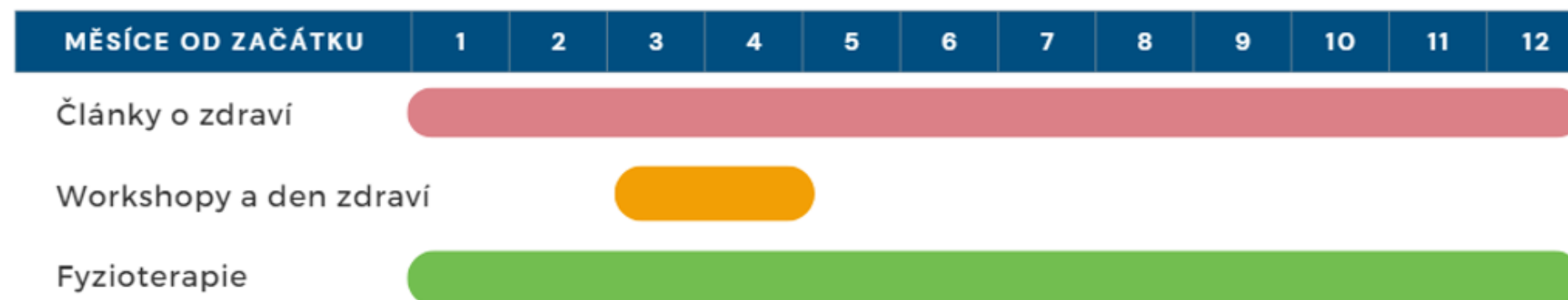
5) Stupeň 3 v certifikaci Podniku podporující zdraví

- Organizuje Státní zdravotní ústav, slavnostní předání osvědčení v Kaiserštejnském paláci v Praze
- Součástí této akce je opětovná kalkulace vícenákladů, vyhodnocení úspory, viz tabulka výše
- Podle kvality poskytnutých aktivit k podpoře zdraví na pracovišti jste zařazeni do stupňů (1 / 2 / 3)
- Celá akce probíhá zdarma

Timeline 1. year:



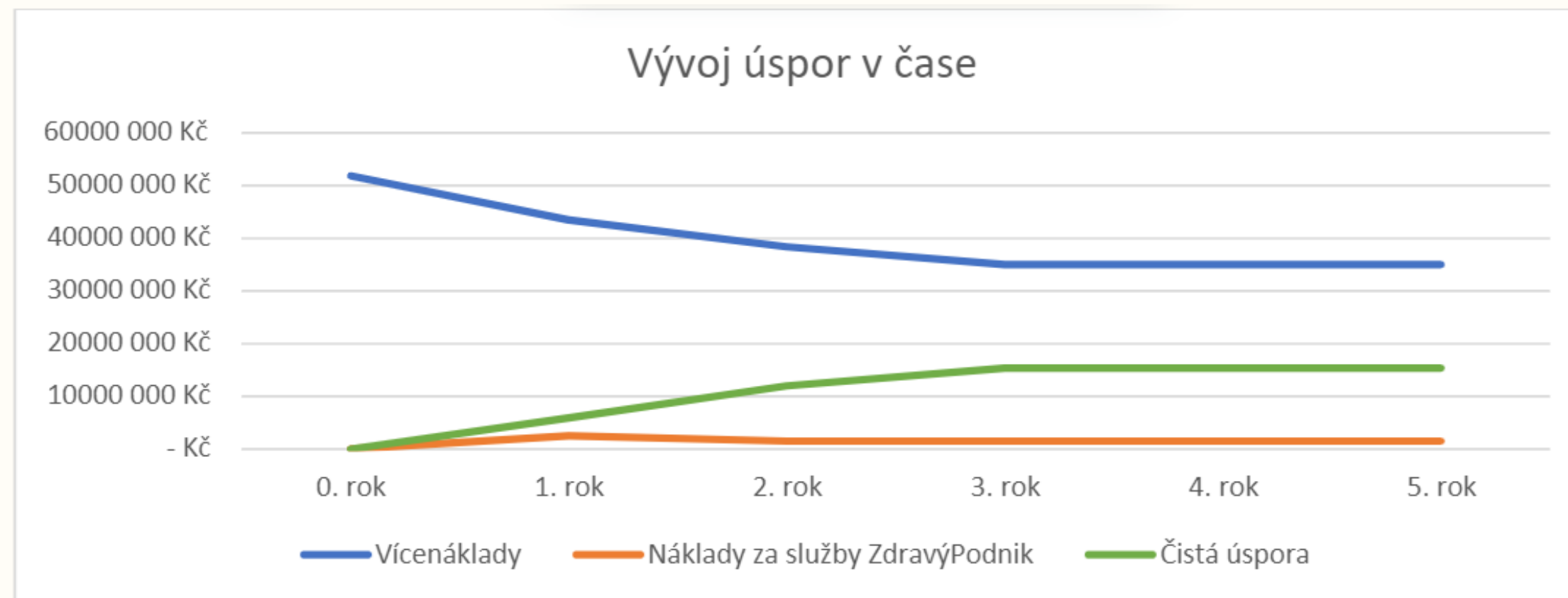
Timeline other years:



Orientační výše investice k vytvoření úspor

POLOŽKA	OBSAH	CENA
ERGONOMIE CELKEM	Ergonomie – analýza, korekce	900 000 Kč
INDIVIDUÁLNÍ FYZIOTERAPIE	Pro 1/3 zaměstnanců (330) s cílem snížit PN	1 320 000 Kč
WORKSHOPY PSYCHOLOGIE	v počtu XY kusů (témata dle potřeb..)	100 000 Kč
WORKSHOPY PRACUJTE ZDRAVĚ	v počtu XY kusů (různé profese, různá zátěž, různé téma..)	105 000 Kč
DOPRAVA	v počtu cca 2 000 km	20 000 Kč

2 505 000 Kč bez DPH

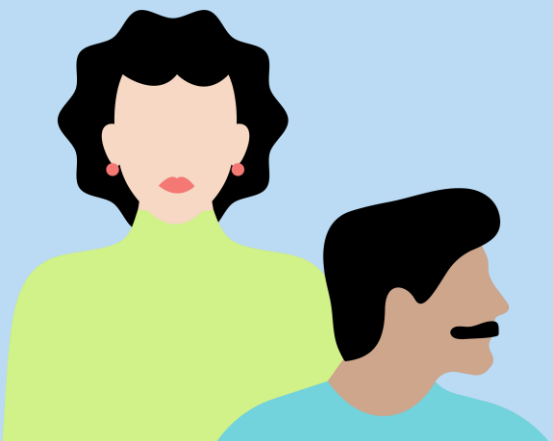


Návratnost investice*

Cost benefit ratio	1 : 6
Payback period	1 year
Return of investment (ROI)	550%

* kalkulujeme z proběhlých 5 let

Terapie podpory zdraví na pracovišti



Prosím, pracujte zdravě!



- Telefon: 736 166 088
- Mail: tomas.mixa@zdravypodnik.cz
- Propojme se na LinkedIn



ČESKÁ
ERGONOMICKÁ
SPOLEČNOST

