

Zdravá firma – východiska a praxe

Konference



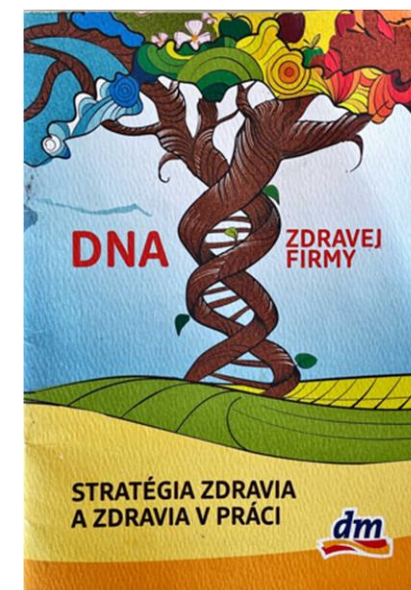
Podněty ke vzniku projektu **Zdravé firmy**



Z prezentace pro top mgmt dm drogerie SK v roce 2014



V roce 2016 startuje projekt Zdravá firma

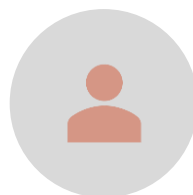


*Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!
(„Zde člověk jsem, zde smím jím být!“)*

Proč mít program Zdravé firmy/organizace



vytváření bezpečného prostředí (nejen BOZP)



posílení role zdraví, osobní odpovědnosti a pohody



spokojenost a motivace spolupracovníků



budování důvěry



identifikace s organizací

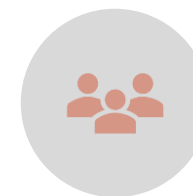


image organizace jako společensky odpovědného partnera

„Nezajímají nás jen čísla, výkony, ale ty jako celý člověk.“

Kultura důvěry a zdraví 2025

Společenská odpovědnost firmy (CSR)

Zdravá firma

Záchranná
síť

Bezpečné
chování

Desatoro Zdravé firmy dm

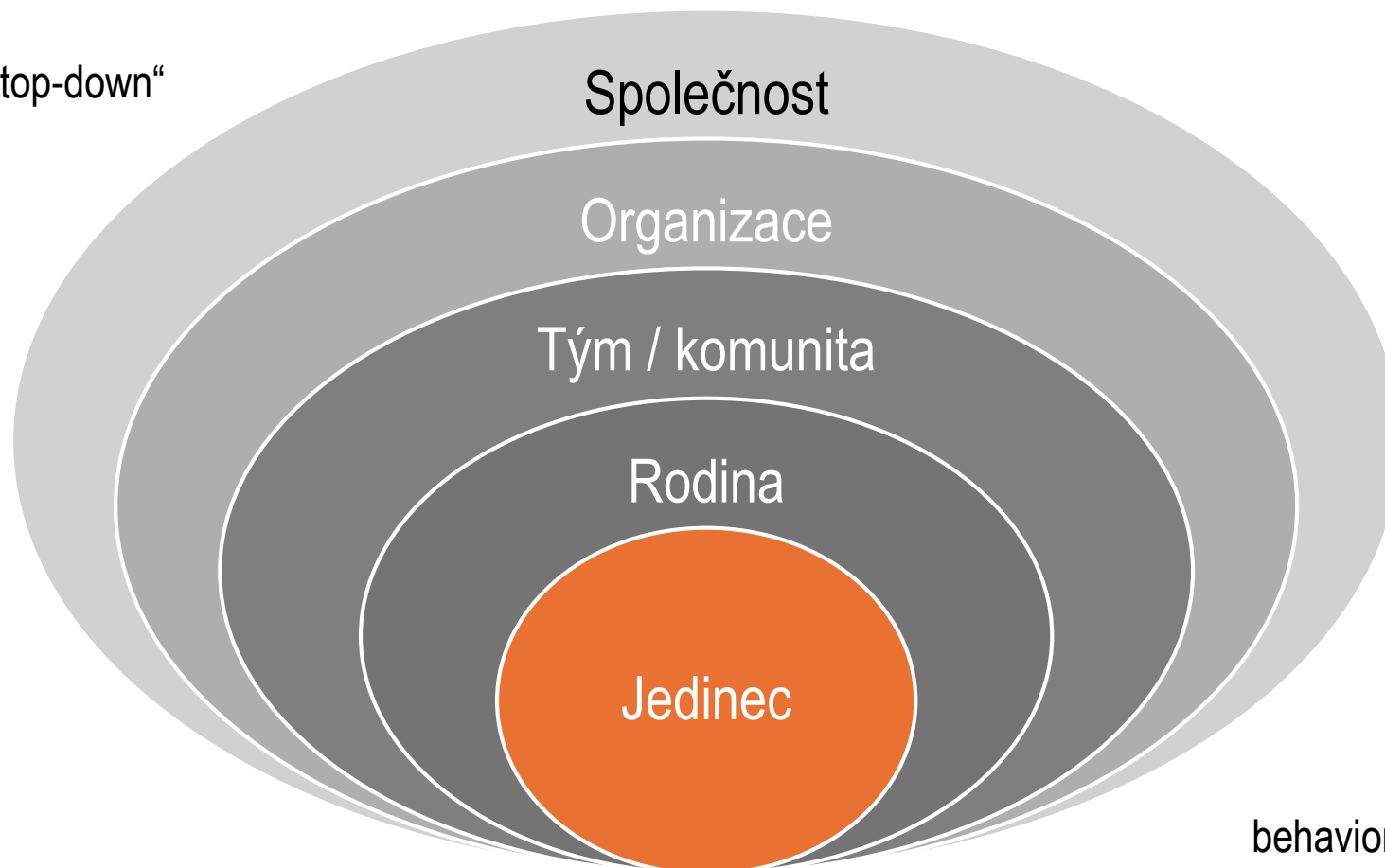
Šťastie je vedľajším produktom zmyslu (V.E. Frankl)

1. Tu pracujeme. Tu sme ľudia.
2. K zdraviu pristupujeme celostne.
3. Cesta ku zdraviu je osobná.
4. Každý máme zodpovednosť za svoje zdravie a zdravie v práci.
5. Všetci sa môžeme učiť ako zdravšie pracovať a žiť.
6. Staráme sa o rovnováhu osobného a pracovného života.
7. Spoznávame seba samých, sme otvorení a učíme sa jeden od druhého.
8. Sme k sebe ľudskí, rešpektujúci a vieme, že sa potrebujeme a doplňujeme.
9. Objavujeme a rozvíjame svoje talenty.
10. Tým, že meníme seba, meníme svet dm. Sme pre druhých.



rok 2016, 2022

ekologický model „top-down“




behaviorální model „bottom-up“

Alice Koubová: Výzkumný program Strategie AV21



Strategie AV21
Špičkový výzkum ve veřejném zájmu





Těšit se do práce,
těšit se domů

v čase nejistot a polarizace společnosti

Co si mohu přinášet do práce

Domácí násilí

Viktimizace činí dle různých výzkumů 10-27% s odhadovaným dopadem 14,5 mld.Kč.

Závislosti blízkých

5-9% dospělých pije způsobem, který výrazně poškozuje zdraví, 4% rizikově užívá jiné drogy, 2% lidí vykazuje patologické hráčství.

Exekuce

V průměru je 5-10% zaměstnanců v exekuci (podle typu organizací).

Problémy ve vztahu

47,2% rozvedených manželství po 13,2 roku trvání manželství. Z celkového počtu rozvodů bylo jich 59% s nezletilými dětmi.

Psychofarmaka

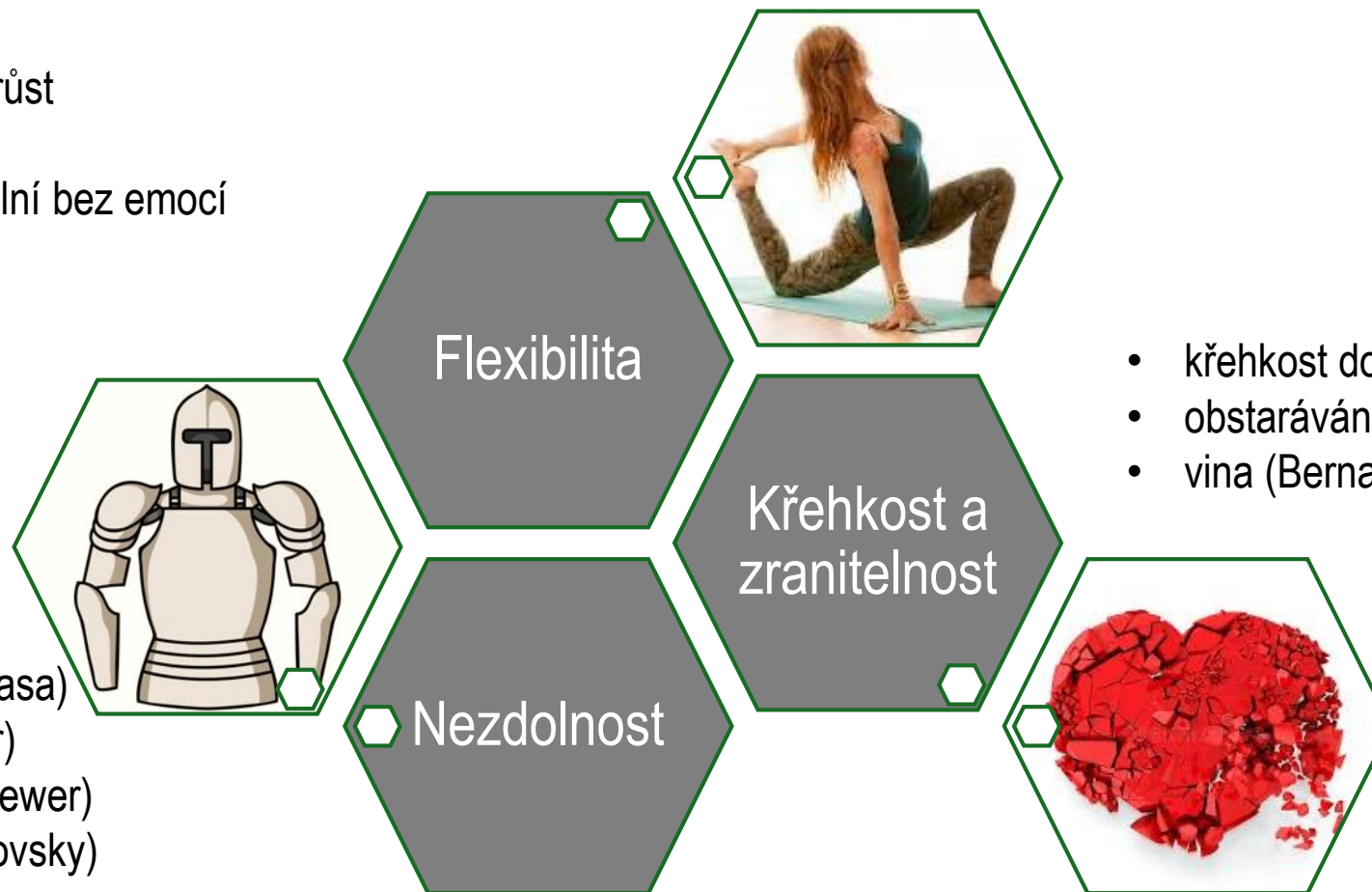
20% lidí bere v průběhu roku antidepresiva

Nespokojenost se životem

Pocity bezsmyslnosti trpí 20-25% lidí.

Trilema Zdravé firmy

- posttraumatický růst
- (neuro)plasticita
- nelze být racionální bez emocí
- nadějně myšlení



- křehkost dobra (Martha Nussbaum)
- obstarávání (Jan Patočka)
- vina (Bernard Williams)

- hardiness (Suzanne Kobasa)
- resilience (Emmy Werner)
- houževnatost (Wendy Kliewer)
- koherence (Aaron Antonovsky)
- resiliency (Ann Masten)

Program pro spolupracovníky

SEBADŮVERA A ZMYSEL

1 deň, 11. 10. 2022

(budujem si silnú osobnosť)

SEBAREFLEXIA

Virtuálny kurz
3/2023

(práca v medziobdobí,
písomná reflexia)

K tomuto
modulu
prislúcha ML*

V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH

1 deň, 4. 5. 2023 (všetci)
(zdravý človek ako výsledok
zdravej mysle a tela)

INDIVIDUÁLNE KONZULTÁCIE

1 deň (online či f2f)
9. 11. 2022

(písomná sebareflexia pred a po
stretnutí)

ROZKVITANIE: AKO MYSLIEŤ POZITÍVNE

2 dni, 8-9. 3. 2023

(posilnenie sebauvedomenia a
autorstva – som autorom svojho
života)

INDIVIDUÁLNE KONZULTÁCIE

1 deň (online či f2f)
17. 5. 2023

(písomná sebareflexia pred a po
stretnutí)

POZITÍVNE MYSLÉNIE

Virtuálny kurz
1/2023

(práca v medziobdobí,
písomná reflexia)

K tomuto
modulu
patrí ML*

EMÓCIE A ROZUM

1 deň, 16. 2. 2023

(zvládanie náročných situácií)

TEAMBUILDING

1 deň, 1. 6. 2023

(na aktuálnu tému)

ZÁVEREČNÁ KONFERENCIA

1 deň (všetci)
21. 9. 2023

(zapojenie účastníkov, voliteľné
workshopy, interakcie,
prepojenie)

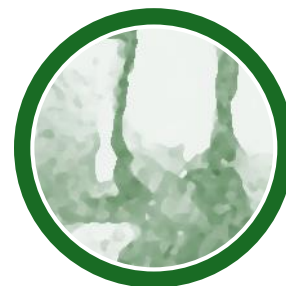
- 7 dní F2F program
- 2 virtuální kurzy (po 45minutách)
- 2 microlearningy
- 2 hodiny individuálních konzultací

Strategie Záchranné siete

Mít možnost je více než zavolat



Most od perspektivy,
konceptu k aktuální minutě
(tady a teď)



První krok (sebe)obnovy



7 dní v týdnu od 7:00 do 22:00

Telefonní linka 0800 a chat

Zdravá firma v dm drogerii SK

Program Zdravá firma

orientace na všechny složky zdraví

ročně 4-5 skupin (80-90 lidí)

vícedenní program (6-8 dní)

mezinárodní týdny zdraví

Záchranná sieť

telefónní linka a chat 15 h/d

livestreamy

príspevky do firemního časopisu

edukativní videa

návštěvy na filiálkách a poradách

brožury

Livestreamy na Záchranné sieti

Nie ste v tom sami... #9 - Pocity krivdy - čo možno a ... LIVE

#9

Nie ste v tom sami
Pocit krivdy - čo
možno a nemožno
odpustiť



Nie ste v tom sami... #24 DENISA CZIGLOVÁ ZAJÍC... LIVE

#24

Nie ste v tom sami
DENISA
CZIGLOVÁ
ZAJÍCOVÁ



Nie ste v tom sami #36 - Aneta Haramijová LIVE

#36

Nie ste v tom sami
Aneta Haramijová



Nie ste v tom sami... #27 Michaela Duffková (Zápis... LIVE

#27

Nie ste v tom sami
MICHAELA
DUFFKOVÁ



NIE STE V TOM SAMI... #16 - Psychopati v nás a ok... LIVE

#16

Nie ste v tom sami
Psychopati v nás
a okolo nás



Nie ste v tom sami #31 - Monika Stehlíková LIVE

#31

Nie ste v tom sami
MONIKA
STEHLÍKOVÁ

