



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület

www.emegy.hu



Egészségfejlesztési programok a munkahelyeken

Kerek Judit
főtitkár

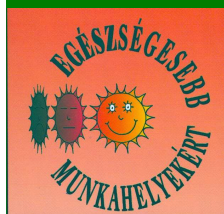
Budapest, 2009 szeptember 3.



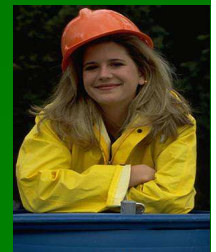
Munkahelyi egészségfejlesztés

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul. A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: a munkaszervezet javítása, a dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.”

(A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának Luxemburgi Deklarációja, 1997)



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu



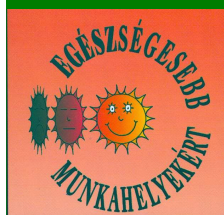
1) Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása, melyek eredményesen befolyásolják többek között a megfelelő folyadékfogyasztást, a túlzott só- és energia bevitelt;

Egyéni vagy csoportos dietetikai tanácsadás

Energiaegyensúly tréning (8 hetes, heti 2 óra)

Egészségbarát munkahelyi közétkeztetés kialakítása (büfé, étterem, stb.)

Bemutatók, kóstolók, főzőtanfolyam, stb. szervezése



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu





2) A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energiaegyensúly mindkét oldalára

Egyéni és csoportos edzéstervek- intraneten, stb.



„Közösen könnyebben” életmódváltó munkahelyi csapatverseny

„ Munkahelyi testedzés program” megtervezése az adott munkahely sajátosságainak figyelembevételével

Munkahelyi gyalogló/ futóklub megszervezése

Botsport (nordic walking) klub megalakítása

Munkahelyi közösségek részvétele csapatsport bajnokságokon



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu





3) **Dohányzást, alkohol- és drogfogyasztást megelőző** tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása;

Dohányzás megelőzés, leszokást segítő komplex program kidolgozása

Dohányzásról való leszokást segítő munkahelyi tréning

Egyéni tanácsadás

Munkahelyi alkoholpolitika kidolgozása

„Maradj a zöld zónában” drog és alkohol megelőzési program megvalósítása



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu



4) A lelki egészség védelmére/megőrzésére irányuló egészségfejlesztési és megelőzési programok megvalósítása;

**Stressz kezelő tréning 1x2 napos,
2x2napos program**

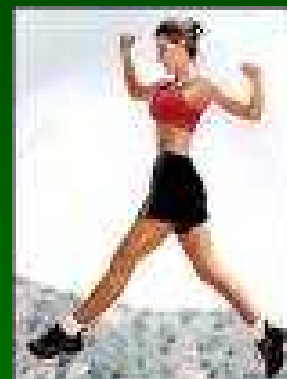
Változásmenedzsment

Relaxációs tréning (15 foglalkozás)

**....és minden testedzéses, közösség-építő
program**

Munkahelyi lelki egészség szolgálat

Munkahelyi masszírozás



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu





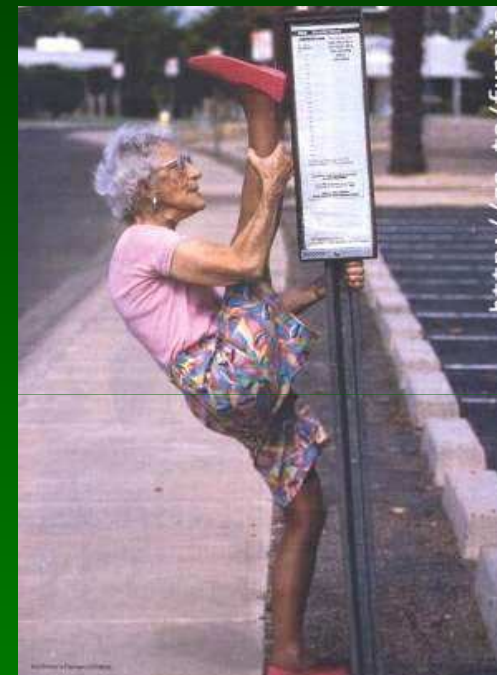
5) Az életvezetési kompetenciák, az öngondoskodás képességének fejlesztését célzó programok megvalósítása az életmódváltásra kényszerülő **rizikócsoportok és betegcsoportok** körében

Megváltozott munkaképességű munkavállalók bevonása

Fogyókúrás csoportok alakítása

Kímélő torna ; gyógytorna; gerinctorna

Idősödő munkavállalók speciális igényei az életmód váltásban



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu



Munkahelyi egészségterv és stratégia kialakítása

A sikeres gyakorlati megvalósításhoz feltétlenül szükséges :

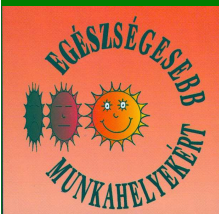
-A **menedzsment** teljes körű támogatása annak érdekében, hogy az egészség szempontja prioritásként szerepeljen a felsővezetői döntéshozatali folyamatokban.

-Fontos tényező a **munkatársak** közvetlen bevonása a programok kialakításába és lebonyolításába.

Miben segítünk?

- Szakmai módszertani tanácsadás a munkahelyi egészségtervek kialakításához (Állapotleírás , kérdőív összeállítása, kiértékelés, cselekvési terv, stb.)

- Az egészségterv harmonizálása a meglévő vállalati irányítási rendszerekkel



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu



Cím <http://www.emegy.hu/> Ugrás Hivatkozások >>



**EGÉSZSÉGESEBB
MUNKAHELYEKÉRT**

E Egyesületünkről

K Kapcsolatfelvétel

T Tevékenységeink

Sz Szakértőnk válasza

A Aktuális hírek

Sz Szakmai anyagok

P Partnereink

L Linkgyűjtemény

Sz Szakmai fórum

Hirdetvé

Név

E-mail

 Feliratkozás

 Leiratkozás



Üdvözöljük Weboldalunkon!

Köszöntjük az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület honlapján!

Az elérhető legjobb egészség egyike az alapvető emberi jogoknak! Ezt az Egészségügyi Világszervezet Közgyűlése 1998-ban nyilatkozta ki.

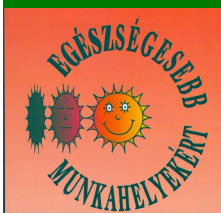
Ennek megvalósításában alapvető szerepe van a munkahelynek, hiszen életünk nagy részét ott töltjük, emellett a különböző speciális megterhelések miatt az egyik legveszélyesebb mesterséges környezetnek számít. Kulcskérdés tehát, hogy mi vesz körül minket testileg-lelkileg, naponta legalább 8 órában. Az alapvető elvárások, a biztonság feltételrendszere mellett itt lehet olyan késztetéseket, ismereteket és módszereket terjeszteni, amelyek az egészségtudatos magatartást és életmódot segítenek megvalósítani. Ezeket az értékeket pedig a munkahely kapuin túl is magunkkal vihetjük, az élet egyéb területein is felhasználhatjuk, családukkal is megoszthatjuk.

Valljuk, hogy az örömteli sikeres munkának egészségvédő szerepe van!

Ennek jegyében hoztuk létre 1997 elején az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesületet, egészségmegőrzéssel, munkabiztonsággal és a foglalkozás-egészségüggyel foglalkozó szakemberek ösztönzésére és részvételével.



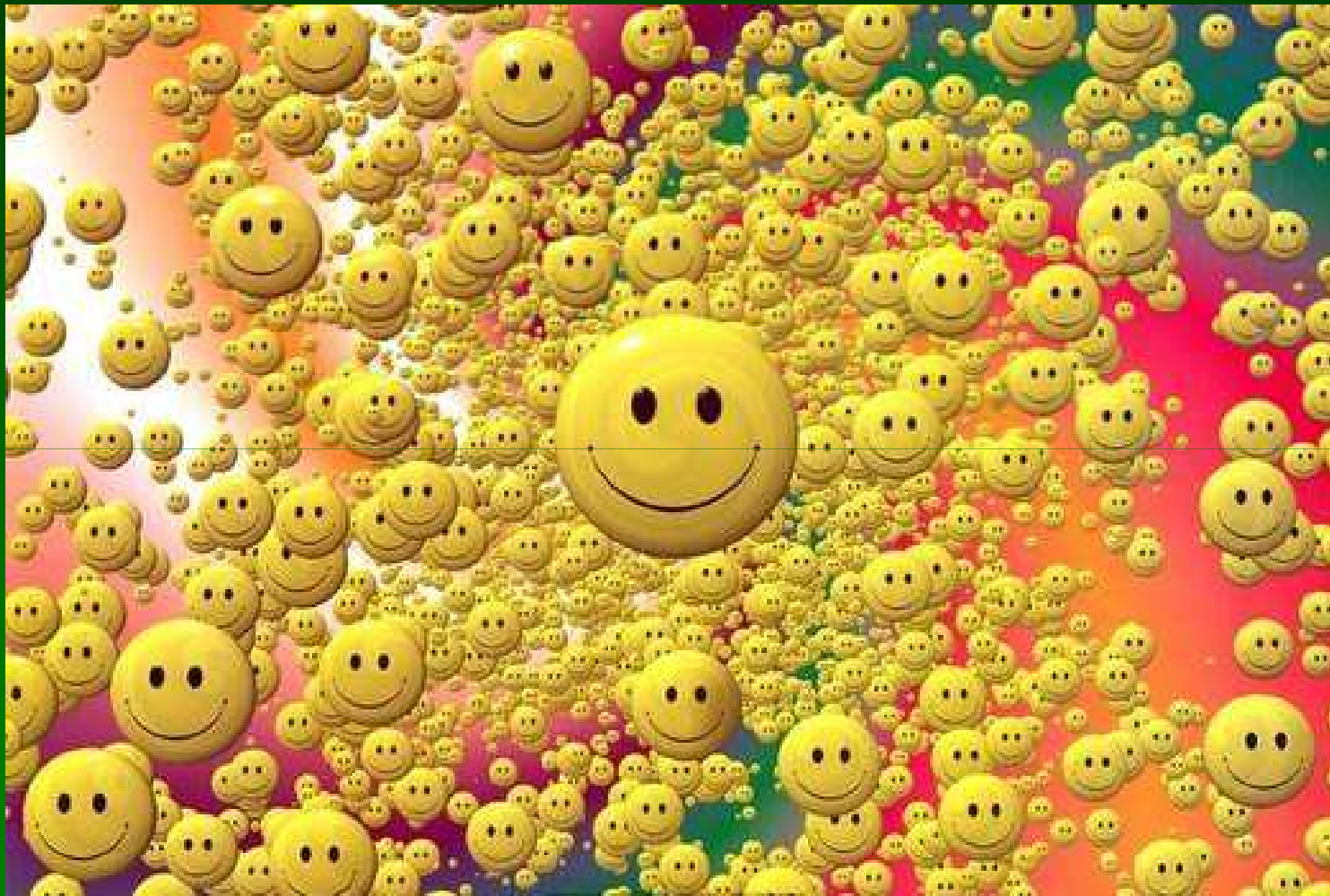
Kapcsolatfelvétel: info@emegy.hu
[Tel:06-30-444-5692](tel:06-30-444-5692); [06-1-428-8239](tel:06-1-428-8239);



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu



Köszönöm figyelmüket!



Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület
www.emegy.hu

