

## A MOL lelki egészségfejlesztési jó gyakorlata

A MOL-csoport stratégiaalkotásában évek óta messzemenő figyelmet fordít a hazai és nemzetközi felmérésekre, amelyek a munka világában az elmúlt évtizedben napvilágot láttak. A MOL hosszú távú előrelátására utal, hogy 2006-ban olyan munkahelyi egészségfejlesztési stratégiát alkotott, „STEP – Tégy egy lépést az egészségedért” néven, amely évről évre, az előző évi tapasztalatok alapján, folyamatos fejlődésen ment keresztül, és mára nemcsak Magyarországon, hanem Európai szinten is ismert és elismert programmá vált.

Az elmúlt években a mentális betegségek egyre növekvő számáról és gazdasági következményeiről készített tanulmányokat figyelembe véve a **munkahelyi pszicho-szociális kockázatok felmérése** 2009-ben bekerült a COMPASS – átfogó munkahelyi kockázatértékelési rendszerbe. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 2011 év végére a MOL-csoport vállalatainak meghatározó hányadában ismertté válik a munkahelyi stressz, mint kockázat mértéke. Ezt a programot egészíti ki a társaság új, 2010-ben indított **COHESIO** nevű projektje, amely a **munkahelyi pszichés stressz felmérését és kezelését** tűzte ki céljául, és első eredményeit már alkalmazzák a mindennapi munkában is.

A munkahelyi stressz-kezelés főleg tréningek igénybevételével történik: elsősorban a folyamatos munkarendben dolgozók és az egyéb magas pszichés kockázatnak kitett munkavállalók, valamint a munkahelyi vezetők részére tartottak és terveznek **stressz-kezelő tréningeket**, de az autogén tréning – amely egy elismert és széleskörűen alkalmazott relaxációs technika – is bekerült már a programba.

A COHESIO projektbe még két programelem került beépítésre: a **műszakos munkavállalók** pszichés stressz-szintjének műszeres mérése és a nem váltóműszakos kontroll csoporttal történő összehasonlítása, valamint egy **ergonómiai kockázat-menedzselési kísérleti (pilot) program**. Ez utóbbi a stressz okozta váz-izomrendszeri betegségek feltárását és ergonómiai megoldását célozza, amelynek eredményeit MOL-csoport szinten bevezetik a mindennapi gyakorlatba.

A MOL a COHESIO projektjének időtartama 2010-től három évre szól, de a programok **fenntarthatóságát** a továbbiakban is szeretnék megőrizni. Ezért a stressz-kezelő tréningek vállalati oktatási rendszerbe történő beillesztését tervezik, hogy azok valóban a mindennapok részévé váljanak.

2010-ben a MOL az érdekképviselők és a munkavállalók bevonásával kidolgozta **Esélyegyenlőségi Tervét**, amelynek célcsoportjai a gyermeket nevelő, az 50 évnél idősebb, a nemzeti vagy etnikai kisebbséghez tartozó, a pályakezdő és az esetleges csoportos létszámleépítésben érintett munkavállalók.

Ezen kívül elkészült a cég **Rehabilitációs Kézikönyve** (eljárásrend, hasznos információk) és **Rehabilitációs szabályzata** (Rehabilitációs Bizottság működése, rehabilitációs eljárás) is.

A cég hangsúlyt fektet a dolgozói munkájának és a magánéletének összeegyeztethetőségére rugalmas munkaidő, részmunkaidő, távmunka és rugalmas szabadságolás lehetőségének biztosításával.

A határozott céloknak, a módszertanilag megfelelően megalapozott programoknak, az összehangolt munkának, a kutatásoknak, a bizonyítékon alapuló gyakorlati kezdeményezéseknek, felméréseknek, tréningeknek, és annak az elhivatottságnak köszönhetően, amely a MOL Nyrt. munkatársait jellemzi, a vállalat joggal nyerte el a „Munka: Lélekre Hangolva” kampány keretében a „Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés Legjobb Gyakorlata” címet.

További információ:

Dr. Miniska István  
MOL-csoport orvos tanácsadó  
[iminiska@mol.hu](mailto:iminiska@mol.hu)

A „Munka: Lélekre Hangolva” kampány az Európai Bizottság 2003-2008-as Népegészségügyi Programjának társfinanszírozásával valósul meg. Az Európai Bizottság Egészség- és Fogyasztóügyi Végrehajtó Ügynöksége nem vállal felelősséget a kiadványban felhasznált információkért, kizárólagos felelősség a szerzőt terheli.



Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet

