



## Munka: Lélekre Hangolva Októberi Hírlevél

**Záró rendezvény: 2010. December 2.**

### Elérkezett a legjobb gyakorlatok kiválasztásának ideje:

A kampány legjobb gyakorlatokat bemutató pályázatok értékelésének fázisába érkezett. A szakértői bizottság jelenleg helyszíni szemléket folytat a pályázó munkahelyeknél.

A helyszíni szemlék lezajlása után kerül kiválasztásra az a két munkahely, amelynek módszere megjelenik majd a legjobb gyakorlatokat bemutató európai kiadványban, és amelyek bemutatkozhatnak hazai záró rendezvényünkön is. A Legjobb Gyakorlatok közül egy pályázó a Magyarországi legjobb gyakorlat képviselőjeként részt vehet a nemzetközi záró konferencián Berlinben.

A sikeres és hatékonyan alkalmazott legjobb gyakorlatokat, amelyek jól működnek mindennapi körülmények között is, a kampány lezárultával honlapunkon tesszük közzé.

### Kampányzáró Konferencia

Hazai kampányunkhoz közel 70 munkahely csatlakozott online kérdőívünk kitöltésével. Közülük választjuk ki azokat, amelyek elnyerik a Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés Legjobb Gyakorlata címet. A nyertesek 2010. december 2-án a Kinnarps Házban tartandó kampányzáró konferencián vehetik át díjaikat.

Már most jegyezzék be naptárunkba záró rendezvényünk időpontját, amelyre szeretettel várjuk Önöket. Bővebben a programról, a pontos időpontokról és a jelentkezés módjáról rövidesen tájékoztatni fogjuk Önöket.

### „Munka: Lélekre Hangolva” molinók az Önök egészségfejlesztési kampányához

Molinóinkat ingyenesen kikölcsönözhetik saját kampányuk segédanyagaként. Vegyék fel a kapcsolatot munkatársainkkal! A molinók megtekinthetőek [itt](#).

## Magyar nyelvű útmutatók a munkahelyi lelki egészségfejlesztéshez elérhetők honlapunkon

- **Munkáltatói Útmutató:**
  - A sikeres vállalkozás kulcsa testileg és lelkileg egészséges dolgozó
  - Lelki egészségfejlesztés - növeli az eredményességet és a termelékenységet
  - Vezetők kiemelkedő szerepe (vezetési stílus, dolgozók szükségletei, bátorítás, motiváció, fejlődési lehetőség biztosítása)
  - Fontos a jövedelmi egyenlőtlenségek kezelése
- **Munkavállalói Útmutató:**
  - Mit tehetünk a lelki egészség elősegítéséért?
    - Beszéljünk érzéseinkről
    - Támogató közösségek kialakítása
    - Zéró tolerancia a megfélemlítéssel szemben
  - Munkavállalók támogatása:
    - Megfelelő szervezeti és egyéni szintű támogatással a stressz csökkenthető.
  - Amit a munkahely tehet:
    - legfőbb stresszforrásokra (munka mennyisége, reális célok, munkakörnyezet, jutalmazás, munkaidő, stb.) megoldást találni
- **Gazdasági Útmutató:**
  - A stressz a felelős a munkahelyi hiányzások 50%-áért. 2002-ben az Európai Unió 15 országában 20 milliárd euró járulékos kiadást jelentett.
  - Stressz ördögi köre: Stressz láncreakciót indít be – egyéni és szervezeti kollektív következményei is vannak.
  - Figyelembe kell venni a hiányzásokhoz kapcsolódó költségeket és a betegen való munkavégzés miatti költségnövekedést.

Az útmutatókat megtekintheti a következő linkre kattintva. [Útmutatók.](#)

### „Egyenlőbb és egészségesebb társadalmak” konferencia:

A Friedrich Ebert Alapítvány az Országos Egészségfejlesztési Intézettel együttműködésben konferenciát szervez „Egyenlőbb és egészségesebb társadalmak” címmel 2010. november 30-án a Nemzeti Erőforrás Minisztérium (1051 Budapest, Arany János u.6-8.) 8. emeleti előadótermében. A konferencia programját 2010. október 29-én tesszük közzé a [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu) oldalon.

**Kérdéseivel forduljon bizalommal munkatársainkhoz!**

**Lőrik Eszter**

Tel: (1) 4288-239

[lorik.eszter@oefi.antsz.hu](mailto:lorik.eszter@oefi.antsz.hu)

**Jenei Laura**

Tel: (1) 4288-249

[jenei.laura@oefi.antsz.hu](mailto:jenei.laura@oefi.antsz.hu)

