



Kariera i biznes

Firma zadba o twój zdrowy styl życia

KADRY | TRENING FITNESS W PRZERWIE SPOTKANIA I WARSZTATY Z TECHNIK RELAKSACYJNYCH W BIURZE.

Do abonamentów w prywatnej przychodni spółki zaczynają dodawać programy promujące zdrową dietę i aktywność fizyczną pracowników

ANITA BŁASZCZAK

W majowe popołudnie pracownicy warszawskiej giełdy przechodzą galerią nad salą notowań zatrzymywali się ze zdziwieniem, widząc, jak zebrani tam panowie w garniturach i panie w eleganckich kostiumach na komendę stojącej na scenie trenerki zgodnie kręcą biodrami, przeginają się na boki i rozciągają ramiona.

Ten kilkuminutowy trening fitness zaproponował uczestnikom finału polskiej edycji konkursu Great Place to Work (na Najlepsze Miejsca Pracy) jeden z jego laureatów, firma Novo Nordisk Pharma. - Tak wygląda klasyczna przerwa na rozruch na naszych okresowych spotkaniach - wyjaśnia Lidia Ołowska, dyrektor HR spółki. Jak dodaje, to już reguła, że podczas cyklicznych całonocnych często spotkań jest kilka przerw na trening fitness. A wieczorem zamiast piwa przy grillu coś ze sportu. - Ostatnio ćwiczyliśmy nordic walking, a wcześniej mieliśmy poćwiczyć za skarbem i zajęcia na lodowisku - wylicza Lidia Ołowska.

Jabłko zamiast ciastek

Aktywność sportowa to jeden z elementów wprowadzonego przed rokiem w Novo Nordisk programu „Zdrowo z Novo”, który obejmuje też poszerzony pakiet prywatnej opieki medycznej, akcje edukacyjne propagujące zdrowy styl życia i zdrowe odżywianie. Podczas przerw kawowych na wewnętrznych spotkaniach zamiast ciastek są teraz orzechy, owoce i jogurty. Sezo-

nowe owoce i soki spółka funduje też na co dzień swym pracownikom. - Jesteśmy firmą diabetologiczną, więc hipokryzją byłoby zachęcać ludzi do zdrowej diety, objadając się węglowodanami - śmieje się Ołowska.

Do zdrowych i mniej kalorycznych posiłków zachęca też swych pracowników firma Mars, znana m.in. z produkcji batonów Snickers, Mars czy Bounty. Choć w pokojach spotkań kuszą tam paterę z firmowymi słodyczkami, w warszawskiej kantine co wtorek (a w stołówce przy fabryce w Sochaczewie codziennie) staje duży stół z malowniczą kompozycją z sałaty, marchewki, pomidorów i razowego chleba.

Bieżnia przy biurku

Zdrowa dieta połączona ze sportem i promocją zdrowia to jeden z pięciu filarów działającego tam od dwóch lat programu „Mars wellness”, który powstał w polskiej spółce koncernu, a teraz wdrażany jest już w 18 krajach.

- Nasz program ma pokazać współpracownikom - mówimy współpracownikom, by podkreślić ich wkład w tworzenie firmy - że warto wziąć zdrowie w swoje ręce. My dajemy im narzędzia, które to ułatwiają - wyjaśnia Przemysław Duchniewicz, health & wellness manager, czyli menedżer ds. zdrowia i zdrowego trybu życia, na Europie Środkową i autor „Mars wellness”.

Wśród tych narzędzi są programy edukacyjne wspierające profilaktykę zdrowotną oraz równowagę między życiem prywatnym a pracą, a także organizowany dwa razy w roku „Tydzień zdrowia”. Podczas ostat-



W biurze Marsa w Sochaczewie można pracować stojąc na stepperze albo ćwicząc na bieżni lub rowerze stacjonarnym

niego, na przełomie czerwca i lipca, do wyboru były m.in. kursy masażu i zarządzania energią życiową.

Zdaniem Przemysława Duchniewicza w firmowych programach wellness najważniejsze jest ich dopasowanie do potrzeb współpracowników; to na ich wniosek w sochaczewskim biurze Marsa pozostał na stałe (zorganizowany początkowo na „Tydzień zdrowia”) kąpiel, w którym można pracować, ćwicząc na stepperze czy bieżni.

A pieniądze? Jak ocenia Przemysław Duchniewicz, nie licząc

wydatków na rozbudowany pakiet usług medycznych i dodatkowe ubezpieczenia, większość działań w ramach „Mars wellness” nie wymaga nowych inwestycji, lecz przekierowania obecnych budżetów, np. doposażenia do zasad programu firmowych spotkań i wyjazdów.

Specjalne korporacyjne programy wellness to na razie nowość nie tylko w Polsce, gdzie do niedawna szczytem dbałości o zdrowie pracowników był abonament w prywatnej przychodni. Dzisiaj pakiet usług medycznych (co prawda zwykle w pod-

stawowej, najtańszej wersji) funduje swym załogom większość firm. Część z nich mimo kryzysu inwestuje też w przedsięwzięcia wspierające dobrą kondycję i samopoczucie pracowników. Nie tylko dlatego, że to dobry sposób na zwiększenie zaangażowania i efektywności ludzi.

Relaks z masażystą

- To część naszych działań CSR związanych ze społeczną odpowiedzialnością firmy - wyjaśnia Renata Juszkiewicz, dyrektor przedstawicielstwa grupy Metro w Polsce, które w lipcu rozpoczęło projekt edukacyjny „Bądź zdrow z Metro Group” skierowany do tysiąca pracowników warszawskiej centrali firmy. Raz w miesiącu będą mogli uczestniczyć w wykładach i warsztatach promujących zdrowy styl życia; na lipcowych zajęciach trenowali pamięć, a w sierpniu będą się uczyć dbać o kręgosłup.

Relaksu przy biurku oraz technik rozluźniania ciała i umysłu uczyli się podczas niedawnego tygodnia wellness pracownicy wrocławskiego centrum Google. Firma, która wygrała w rankingu Najlepszych

Miejsc Pracy w Polsce, także na co dzień dba o możliwość relaksu w pracy. W krakowskim centrum Google jest ścianka wspinaczkowa, ping-pong i usługi masażysty shiatsu. W warszawskim biurze jest zaś specjalne krzesło do masażu.

W centrali Alior Banku, który właśnie przygotowuje się do finałów firmowej Alior Olimpiady, pracownicy mogą w przerwie pograć w ping-ponga na stole, który przywiózł z domu dyrektor departamentu zarządzania personelem i obszarem rozwoju Zbigniew Plucienik. Już poza godzinami pracy bank opłaca wynajem sal gimnastycznych, dofinansowuje karty Multisport albo karnety na basen.

Novo Nordisk zdecydował się na finansowanie (do 2 tys. zł rocznie) indywidualnych zajęć sportowych pracowników. - Refundujemy rzeczywiste koszty - wyjaśnia Lidia Ołowska, dodając, że dopełnieniem firmowego programu zdrowotnego będą teraz warsztaty z nowymi technikami walki z paleniem. ■

masz pytanie, wyślij e-mail do autorki a.blaszczak@rp.pl

REKLAMA



Komisja Europejska poszukuje kandydata na stanowisko **dyrektora w Dyrekcji Generalnej ds. Konkurencji (COM/2009/10207)**

Komisja Europejska poszukuje kandydatów z następujących państw członkowskich: Bułgarii, Republiki Czeskiej, Litwy, Łotwy, Malty, Polski, Rumunii i Słowacji w celu obsadzenia wakat na stanowisku

dyrektora jednostki organizacyjnej „Rynki i sprawy V: transport, poczta i inne usługi w Dyrekcji Generalnej ds. Konkurencji, której misją jest egzekwowanie zasad konkurencji zawartych w traktatach wspólnotowych w celu zapobiegania zakłóceniom konkurencji na rynku Unii Europejskiej i przyczyniania się tym samym do dobrobytu konsumentów oraz konkurencyjności europejskiej gospodarki.

Dyrekcja składa się z czterech działów, zajmują się odpowiednio zagadnieniami polityki antymonopolowej, pomocy państwa oraz połączeń przedsiębiorstw w dziedzinie transportu, poczty i innych usług.

Kandydat powinien: posiadać udokumentowane doświadczenie na stanowiskach kierowniczych; być wybitnym i dynamicznym profesjonalistą posiadającym zdrowy osąd i wyjątkowe zdolności koncepcyjne, wnoszącym świeże, strategiczne spojrzenie; mieć znaczące osiągnięcia w dziedzinie przywództwa, zarządzania i komunikacji; posiadać udokumentowane doświadczenie w zakresie formułowania polityki i zarządzania; mieć duże

zdolności w zakresie komunikacji, ustalania priorytetów, podejmowania decyzji i prowadzenia negocjacji; posiadać szeroką wiedzę na temat polityki konkurencji; być w stanie zapewnić skuteczną i dynamiczną koordynację i zarządzanie na szczeblu wewnętrznym i zewnętrznym; władać biegle językiem angielskim; znajomość języka francuskiego będzie dodatkowym atutem.

Pełny opis stanowisk, kryteriów naboru oraz szczegółowe informacje na temat rejestracji kandydatów znajdują się w Dzienniku Urzędowym C 160 A z 14.7.2009 r. oraz na stronie internetowej EUROPA pod adresem: http://ec.europa.eu/dgs/personnel_administration/working_senior_mgt_en.htm

Zgłoszenie kandydatury następuje poprzez rejestrację w Internecie pod poniższym adresem: https://ec.europa.eu/dgs/personnel_administration/seniormanagementvacancies/CV_Encadext/index.cfm

Termin rejestracji kandydatów upływa w dniu 9 września 2009 r.

Rejestracja elektroniczna zostanie zakończona o godz. 12:00 w południe czasu brukselskiego.

<http://ec.europa.eu>

KOMISJA EUROPEJSKA

REKLAMA

0577380/A/EULEX

Rzeczpospolita patronuje



PARTNERZY

POZnań
*Miejsce KNOW-HOW

Lewiatan

GIEŁDA PAPIERÓW WARTOŚCIOWYCH w Warszawie

GREAT PLACE TO WORK INSTITUTE POLSKA

WWW.GREATPLACETOWORK.PL