



# PODPORA ZDRAVÍ NA PRACOVÍŠTI

- diverzita
  - udržitelnost
    - age management
  - měřitelné výsledky



&



&



# PODPORA ZDRAVÍ NA PRACOVIŠTI



**Firemní KPI jsou z velké  
míry ovlivněné zdravotním  
stavem zaměstnanců**

Vyšší produktivita  
Nižší fluktuace  
Nižší počet zmetků  
Nižší pracovní neschopnost  
Méně rizik na pracovišti  
Prodloužení pracovní schopnosti  
Vyšší spokojenost



Pracovnílékařské služby  
Ergonomie  
Fyzioterapie  
Psychoterapie  
Age management

## Podpora zdraví na pracovišti



# PŘÍKLADY SKUPIN O KTERÉ PEČUJEME

## A INTERVENCE, KTERÉ JIM POSKYTUJEME

### Dělníci

Odolnost vůči stresu - Lepší pochopení dopadů životního stylu na zdraví

### Poprvé v práci

Odolnost vůči stresu - Wellbeing - Přístup k práci

### Sendvičová generace

Péče o nemocné v rodině - Pochopení diagnózy demence, či Alzheimerovi choroby, - Jak si lépe stanovit hranice?

### Seniorní pracovníci

Generační rozdíly - Jak si udržet duševní a fyzické zdraví?

### Mladé rodiny

Děti a duševní zdraví - Zdravé sobectví - Generační rozdíly - Wellbeing

### Muži a zdraví

Andropauza a krize středního věku - Odolnost vůči stresu





# ORIENTAČNÍ ČASOVÁ OSA PROJEKTU



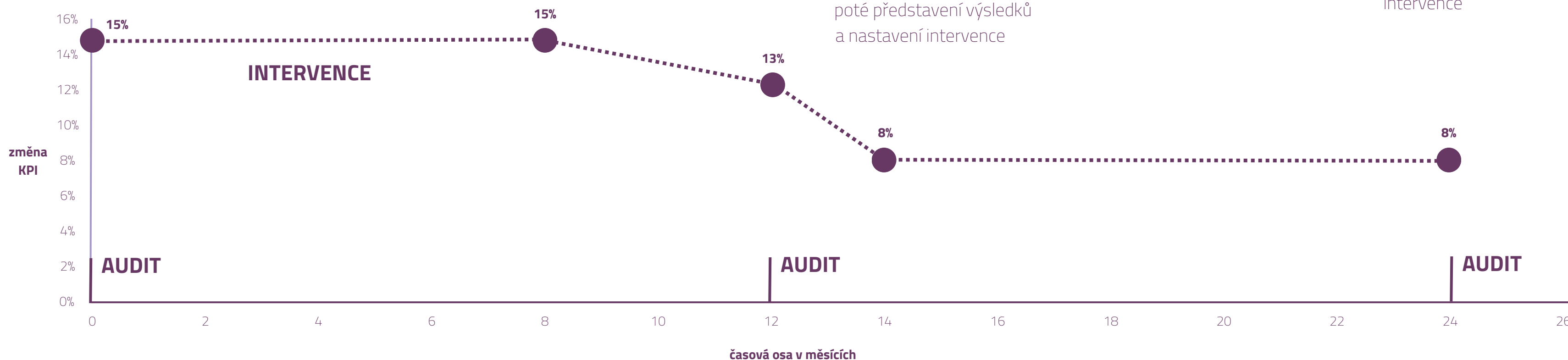
- trvá 2 dny
- 2 dny sběr dat, poté
- 2 týdny na vyhodnocení dat, poté představení výsledků a nastavení intervence



- trvá cca 12 měsíců



- trvá 1 den a má 2 fáze
- ihned po ukončení intervence a po 12 měsících od konce intervence



# PŘÍKLADY VÝSTUPŮ Z PROJEKTU

## PŘÍKLADY ÚPRAV

### Identifikujeme krizové pracoviště

Díky vstupnímu auditu identifikujeme klíčové oddělení ve firmě, které vytváří provozní vícenáklady za PN, fluktuaci, chybovost, rizika. Zjistíme, jak vysoké jsou tyto vícenáklady, z jakého důvodu vznikají a k tomu definujeme návrhy na zlepšení.

### Upravíme design pracoviště

Technickými úpravami snížíme přední a vertikální dosahy na pracovišti, řízenou rotací na pracovišti odstraníme lokální svalovou zátěž, definujeme správné rozmístění pracovních komponentů na pracovišti, čímž zajistíme efektivnější práci a vyšší výkon.

### Namotivujeme vaše zaměstnance

Skupinovými workshopy namotivujeme zaměstnance ke zdravé péči o své zdraví, vyzkoušíme si různé zdravotní techniky apod.

### Proškolíme střední management

Mistrům a Teamleaderům dodáme informace z oblasti Age managementu, které je naučí lépe komunikovat se svými kolegy.

### Individuálně ošetříme vaše zaměstnance

Pracovníkovi pomocí fyzioterapie odstraníme dlouhodobou bolest ramene, či zad a naučíme ho cviky na doma, aby se mu bolest nevracela. Pracovníkovi pomocí psychologie odstraníme nezdravé zlozvyky a tím jim zvýšíme chuť k životu a energii.

### Informujeme vedení společnosti

V rámci Fokus group s vedením diskutujeme o průběžných zjištěních a navržených úpravách.

## NAŠÍM CÍLEM JE:

Nižší pracovní neschopnost | vyšší produktivita | nižší fluktuace  
nižší počet chyb | méně rizik na pracovišti | vyšší spokojenost





**O autorovi:**

# **Jsem Tomáš Mixa**

**S kolegy v projektu Držák pomáhám zlepšovat ve firmách fyzické zdraví zaměstnanců a měřit dosažené výsledky**

● diverzita   ● udržitelnost   ● age management   ● měřitelné výsledky



**O autorovi:**

# **Jsem Jana Peclová**

**Spolu s kolegy se v projektu Držák věnuji aplikaci nejnovějších vědeckých poznatků v péči o duševní zdraví a zvyšování psychické odolnosti zaměstnanců**

● diverzita   ● udržitelnost   ● age management   ● měřitelné výsledky





# PARTNEŘI PROJEKTU DRŽÁK



Již devátým rokem měníme pracovní prostředí, které Vám pomáhá vytvářet zdravý a stabilní personál.



Jsme ambasadoři kvalitní péče o mentální zdraví v organizacích



Podporujeme rozvoj konceptu age managementu a pracovní schopnosti výhradně na vědeckých základech

DIVERZITA

UDRŽITELNOST

AGE MANAGEMENT

MĚŘITELNÉ VÝSLEDKY



# DRŽÁK

projekt Držák, který vznikl z vizionářské myšlenky „měnit svět k lepšímu“.

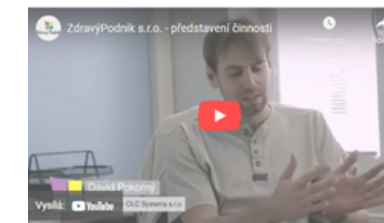
Na začátku se jednalo o inovativní projekt, který hledal své místo na trhu.

Nyní víme, že jsme jej už našli. Dáváme dohromady odborníky z více segmentů, kteří jsou společně schopni vytvářet smysluplné služby, jsou empatičtí a rádi pečují o druhé.

V kombinaci se systémovým myšlením zakladatelů vznikají produkty, které ve Vaší firmě oceníte.

**Mgr. Tomáš Mixa a MUDr. Jana Peclová**

## REFERENCE NAŠICH KLIENTŮ



*„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“*

**Dr. Halfdan T. Mahler**