



## Tervedendus Proekspert AS'is

### Ettevõtte: Proekspert AS

### Parima praktika sihtgrupp: kõik töötajad

#### Probleem

Istuva töö tõttu tekkisid töötajatel lihaskonna probleemid, nad toituisid ebatervislikult või ei söönud tööpäeva jooksul kordagi. Töötajad olid sageli haiged. Pingetest vallandusid konfliktid ja tekkisid firmasisesed arusaamatused.

#### Parima praktika tegevuse kirjeldus

Personalifilosoofia loomise käigus teadvustati, kui oluline on olla tervist edendav tööandja, selleks loodi ettevõttesse lisaroll ja seda toetavad tegevused. Kontorisse loodi kärjed, mis võimaldavad samaaegselt privaatsust ja koostöö tegemist. Koos hakati sööma ja pidama tervisereedeid ja puuviljakolmapäevaid. Töötervise kontrolli käigus psühholoogilise tervise mõõtmine, millele lisandus supervisiooni ja mentorluse pakkumine.

#### Tulemused

Töötajad on kontoriga väga rahul, väga populaarsed on koos söömised, tervisereeded ja puuviljakolmapäevad. Probleemide lahendamine on läinud lihtsamaks, supervisiooni ja mentorlust kasutatakse üha enam ja enam.



Puuviljakolmapäev Proekspert AS'is

Foto: Proekspert AS