

## Tervislike eluviiside propageerimine tervisereedete korraldamise kaudu

**Ettevõte: CPD OÜ**

**Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad**



CPD ARENDUSKESKUS

### **Probleem:**

CPDs peetakse väga oluliseks, et see, mida ettevõttes tehakse, pakub huvi meeskonna liikmetele ning omab laiemat väärtust ka ühiskonnas. CPDs töötatakse targalt (Smart Work), mis muuhulgas hõlmab paindlikku tööaega ja -korraldust ning kaugtöö võimalusi. Igale inimesele leitakse sobivaim kombinatsioon töö, õppimise ja pereelu ühildamiseks. Töötajaid julgustatakse tegelema neile südamelähedaste teemadega, milleks on näiteks tervislik toitumine. CPD jaoks on oluline tõsta teadlikkust tervislikest eluviisidest ning seeläbi tugevdada tiimi ühtsust. Seepärast on tähtis võtta aega tervisetemade üle arutlemiseks ühisürituste raames. Terviseedenduse ürituste eesmärk on tõsta CPD meeskonnaliikmete teadlikkust tervislikest eluviisidest, tugevdada ühiste tegevuste läbi tiimitunnet ning luua usaldust ja tähelepanelikkust üksteise individuaalsete vajaduste suhtes.

### **Parima praktika tegevuse kirjeldus:**

Mõte terviseedendusest oli CPD meeskonnas juba pikalt küpsenud, kuid ühel teisel koosolekul 2008. aasta alguses tekkis tiimiliikmel Eve Reinckel idee teha teoks ammune unistus minna tervisejuhtimist õppima. Praeguseks osaleb ta juba mitmetes tervist edendavates projektides ja tegevustes üle Eesti. See on loonud CPD-le täiesti uue tegevusala ning Evest on saanud CPD tervise edendamise eestvedaja. Iga kuu esimesel reedel peetakse CPDs tervisereedet. Sel päeval pööratakse tähelepanu nii füüsilise kui vaimse tervise tugevdamisele ning arutletakse tervislike eluviiside üle, antakse nõu eluviisi tervislikumaks muutmise osas ning räägitakse kõrvale ka tööjuttu.

Tervisereedete raames on toimunud näiteks ravimteede degustatsioon, antud ülevaade vajalike toiduainete sisaldusest igapäevamenüüs toidupüramiidi järgi, kaunistatud kontorit jõulude ajal, loovutatud verd, saadud koolitust esmaabi andmise kohta, harjutatud hiina kalligraafiat ning korraldatud loovaid ajurünnakuid CPD uue logo kujundamiseks. Kui

meeskond on tasa-kaalus ja motiveeritud, siis seatakse inspireerivaid eesmärgid ja leitakse jõudu ka nende elluviimiseks.

Tervisereedetele võib kontoris kohata ka lapsi ning uksele ter- vitab aeg-ajalt külalisi ülisõbralik kollane labradori retriiver. 12 meeskonnaliikmel on kokku 12 väikelast ning ikka leidub CPD avatud kontoris mõni usin joonistaja.



Tervisereedetele on kontoris ka töötajate lapsed ja lemmikloomad.

Foto: CPD

## Töökeskkonna parimad praktikad

Terviseedendus



### **Tulemused:**

CPD on koht, kus on hea olla ning kus inimesed saavad oma unistusi ellu viia. Tervisereeded on suurendanud tiimi teadlikkust tervislikest eluviisidest, mis muuhulgas hõlmab ka tasakaalu töö, kooli ja pereelu vahel. Kui tööülesanded parajasti lubavad, siis tehakse tööd parimal ajal ning sobivaimas asukohas – kontoris, kodus, lennujaamas või kohvikus. Kaugtööd kasutatakse CPDs palju ning see jätab meeskonnale vähem aega koosolemiseks. Tervisereeded on hea vahend tiimitunde tõstmiseks, uute ideede ja energia levitamiseks kollektiivis.

Tõusnud teadlikkus tervislikest eluviisidest on toonud tähelepanu alla tiimiliikmete individuaalsed erinevused ning vajaduse nendega arvestada. CPDs peetakse seda väga oluliseks, sest see võimaldab tõsta inimeste potentsiaali ning seeläbi ettevõtet arendada. Iga töökoha planeerimisel on oluline arvestada inimese füüsilist, psüühilist ja sotsiaalset heaolu töökeskkonnas.