

Mitmetahuline tervislike eluviiside propageerimine ja tervistsoodustavate tegevuste pakkumine töökohal

Deloitte.

Ettevõtte: Deloitte Audit Eesti

Parima praktika sihtgrupp: kõik ettevõtte töötajad

Probleem:

Päikse- ning vitamiinivaesel sügistalvisel perioodil otsisime viisi, kuidas pakkuda inimesele positiivset laengut, hoolitsedes samaaegselt töötajate tervise eest. Samuti oli ettevõttel soov leevendada võimalikke tööst tulenevaid terviseriske (sundasendid, istuv töö jne) ning soodustada tervisesporti.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Nüüdseks juba viiendat hooaega pakub tööandja kontoris värskeid puuvilju, et olla osa töötajate tervisliku toitumise rutiinist. Vitamineerimine toimub novembrist märtsini kord nädalas. Töötajatelt on antud algatuse kohta tulnud vaid positiivset tagasisidet.



Kontoritööga kaasnevate sundasendite leevendamiseks on soetatud kaks maksimumõdus võimlemispalli. Palle saab kasutada nii võimlemiseks kui istumiseks vaheldusena toolile. Tänu palli tõestatud positiivsele toimele vereringele ning seljalihastele aitab see parandada kasutajate rühti.

Kui võimlemispallid pakuvad vaheldust istumisele, siis auditi osakonnas asub kaks töölauda, mis on mõeldud püstijalu töötamiseks, eesmärgiga anda istuval tööl olevatele töötajatele võimalus sirutada veidi jalgu.

2012. aasta kevadel pakkus firma töötajatele ühe kuu vältel töökohal õlgade ja kaelamassaaži. Võimalust kasutas suur osa töötajaist, kes tunnistasid massaažijärgselt pingete vähenemist.

Deloitte pakub töötajatele ka võimalust end sügiseti gripi vastu vaksineerida. Vaksineerida laseb end igal aastal umbes neljandik kollektiivist.

Ettevõtte korraldab teist aastat järjest töötajatele suunatud tenniseturniiri, kus kogenumad mängijad saavad kätt harjutada turniiridel ning algajad saavad samal ajal võtta altaseme tennisekursuse. Kevadeti toimuvad firmade B4 jalgpalliturniirid, kus igal aastal paneb Deloitte välja nii mees- kui naiskonna.



2012. aastal osales ettevõtte teist korda kollektiiviga SEB Tallinna maratonil, kevadeti aga on tiim väljas Eesti Energia tervisekõnni sarjas.

Lisaks pakub ettevõtte paindliku töötaja kasutamise võimalust, mis tähendab, et vajadusel saavad töötajad kokkuleppel tööandjaga teha tööd kodus. Kodus töötamise võimalust kasutatakse eeskätt juhul, kui töötajal on nt nohu, millega ei taha kontoris kolleegide nakatama tulla, aga ka koduste olmeküsimuste korral. Paindliku töötaja kasutamise võimalus on töötajatele oluliseks motivaatoriks.

Pikema staažiga töötajad saavad kasutada lojaalsuspuhkust, mida antakse üks tasustatud tööpäev iga tööaasta kohta. Lojaalsuspuhkust saab kasutada viiendast tööaastast ning iga aastaga lisandub juurde üks lojaalsuspuhkuse päev. Maksimaalselt on võimalik saada 10 lojaalsuspuhkusepäeva aastas.

Töökeskonna parimad praktikad

Tervisedendus



Tulemused:

Et töökohal veedame suure osa oma nädalast, leiab Deloitte, et igati mõistlik on minimeerida terviseriske nii palju kui võimalik. Pakkudes töötajatele tervislikke töötingimusi ning motivatsioonipaketti on töötajad rahuleavamad.