



CIB BANK



A wellbeing, mint alapvetés

Programsorozat elemei 2022-2023

Wellbeing Hetek 1.0

2022. október 10. – november 10. között

Október 10. a mentális egészség világnapja, a programok meghirdetése ezen a napon történik. A teljes program tervezett zárása: november 10. A programok fő célja, hogy olyan aktivitást biztosítson, melyen a kollégák együtt, kötetlenül vesznek részt, és melyek témája az egészség, mentális jóllét, és ezek kapcsolata. Online és offline eseményeket is tervezünk, lehetőleg all staff eléréssel.

Wellbeing hónapon túlmutató akciók	DokiAPP pilot	November-december-január hónapban DokiAPP Employee Care pilot: telefonos / videós orvosi asszisztencia a teljes állomány számára (azonnali orvosi videóhívások, pszichológiai tanácsadás, diétetika, rizikófelmérés).
	Mozogj velünk! Órák a HQ-ban	Hétfőn zumba, szerdán jóga a Petrezselyem székház kiselőadóban, munkaidő után – szepemberben indult programok folytatása
	Sabbatical 2023	2023-as Sabbatical program meghirdetése (pályázati időszak: november-december, sabbatical igénybevétele: 2023-ban)
Wellbeing hetek 1.0 programok	Kvíz Night 2022	3 alkalmas mini kvízverseny, szerdánként, munkaidő utáni időszakban (18:00-19:30), kollégák csapatban nevezhetnek, bajnokság végén nyereményekért (csapatépítő keret, 1-2-3 helyezettek 100-75-50 ezer Ft-os keret) részvevők: all staff
	Előadások	3 alkalommal előadások wellbeing témában, péntekenként, 15:00-16:00 óra között, online, rögzített, interaktív előadások, témák: diétetika, pszichoszomatikus betegségek felismerése, burnout és felismerése, részvevők: all staff
	IntrAPP kihívások	IntrAPP rendszerben rögzíthető aktivitások, egyéni rangsor alapján nyeremény. Az összesített pontszámok alapján CSR aktivitás (pontokkal megegyező Ft értékben okostévé vásárlása egy tartósan beteg gyermeknek). Mozgás és digitális detox kihívás. – all staff
	Étkezzünk jól	Diétetikai tanácsadás keretében a 3-4 leggyakoribb étkezési problémára, diétetikus által összeállított, 3 hetet mintá étrend közzététele Intraneten, részvevők: all staff
Kommunikációs aktivitás	Meglévő programok, kezdeményezések kommunikációs erősítése (Intranet, IntrAPP, hírlevél): EAP, Nemzetközi Egészségprogram, Egészségőr termék népszerűsítése	

Wellbeing hónapon túlmutató akciók	DokiApp bővítés	Májusban a DokiAPP szolgáltatás a gyermekgyógyászáttal és bőrgyógyászáttal bővül. Ezt extra kommunikációs kampánnyal (plakát, mail, Intra) támogatjuk meg, és a szolgáltatást 6 hónap pilotban kiterjesztjük a kismamákra .
	Kutyabarát iroda	Hozd be a kutyádat a Petrezselyem székházba! Május 26-i tematikus „Irodakutya” nap után kétheti rendszerességgel hozhatók be a megfelelő oltásokkal rendelkező, a feltételeknek megfelelő, minősített irodakutyák. Jelenleg 25 fős irodakutya állomány.
Wellbeing hetek 2.0 programok	Előadások	Online előadások 3 pénteken, 15:00 órai kezdettel külső szakértővel. Témák: (1) gyógytorna-gyógypedagógia (2) alvásmínőség (3) mindfulness. Az előadások felvételről utólag is megtekinthetők az IntrAPP videótárban.
	Személyes programok	Személyes előadások/workshopok a Petrezselyem székházban: (1) Testtudat és reziliencia – Grecsó Zoltán táncművész előadása (2) Mentális egészség workshop – Tóth Renátó DokiAPP pszichológus (83) Egyéni konzultációs lehetőség a DokiAPP gyógytornászával (4) Egészségügyi kvízzjáték a DokiAPP-al
	Találkozunk a fiókban!	A lakossági fiókhálózat és a központi területek együttműködését támogatja a program, ahol a bankfiókban dolgozóknak van lehetőségük meghívni a központos kollégákat, és megismertetni a fiók működését. Emellett a kötetlen programok során azok a munkatársak is megismerhetik egymást, akik sokszor éveken át online és telefonos napi kapcsolatban állnak, de személyesen még soha nem találkoztak. A program nagy sikerrel fut, 2023-ban pályázati alapon 10 bankfiók szervezhetett ilyen programot.
	Helyszínelők	A program a vállalati üzletág munkáján keresztül azt mutatja be a Bank egyéb területein dolgozóknak, hogy milyen hétköznapi és jól ismert termékek / szolgáltatások létrejöttéhez járulunk hozzá kisebb-nagyobb mértékben mi, CIB-esek mindannyian. A Helyszínelők programsorozat keretein belül lehetősége van minden CIB-es dolgozónak ellátogatni a programban részt vevő ügyfeleink üzemebe, gyárába, telephelyére, ahol nem csak az üzleti együttműködésről, hanem egyes gyártási folyamatok titkairól is ismereteket szerezhetnek.
Programba integrált anyabanki kezdeményezések	A Wellbeing hetek programjai az anyabank által szervezett, angol nyelvű eseményekkel és kezdeményezésekkel bővültek ki: online előadások diétetika témában (2), nemzetközi főzőverseny – ahol a leánybanki kollégák versenyeztek a milánói döntőn és ahol közösen hoztuk létre az ISBD szakácskönyvet, Headspace applikáció pilot bevezetése – a mentális egyensúly megőrzésének segítésére napi, heti tippek, gyakorlatok, meditációk, újraindult Szakértő Segítség programunk (EAP).	



Kutyabarát iroda lettünk!

Helyszíneltünk!

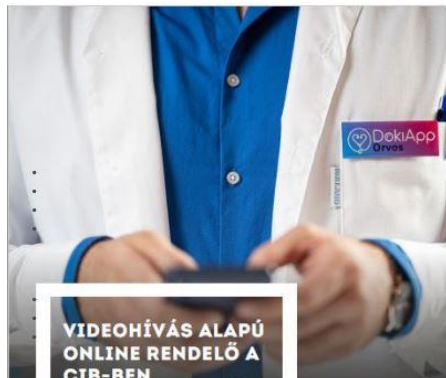
Előadásokon vettünk részt!

Főzőversenyre mentünk!



Találkoztunk a fiókokban!





VIDEOHÍVÁS ALAPÚ ONLINE RENDELŐ A CIB-BEN

A DokiApp szakember csapata most ingyenesen elérhető számodra! Keresd a pontos részleteket az Intraneten és az IntraAppon!

CIB BANK HOGY A LÉNYEGGEL TÖRŐDHES

INTESA SANPAOLO



Május 15-től
ÚJDONSÁGOK
a DokiApp-ban

MÁJUS 15-TŐL GYERMEKGYÓGYÁSZATTAL ÉS GYÓGYTORNÁVAL BŐVÜL A SZOLGÁLTATÁSOK KÖRE!

A DokiApp egy videóhívás alapú ingyenes online rendelő Neked és családtagjaidnak!
Részletek és a kuponkódok az Intraneten és IntraAppon!

CIB SPIRIT
Egészség

CIB BANK
Intesa Sanpaolo Group

HOGY A LÉNYEGGEL
TÖRŐDHES



www.dokiapp.hu



CIB SPIRIT
Család

A DokiApp egy videóhívás alapú online rendelő, amely során viszonylag rövid várakozási idő után te és családtagjaid orvosokkal, pszichológusokkal tudtok online konzultálni. Ez a szolgáltatás ingyenes minden CIB-es kollégának.

1

MILYEN SZOLGÁLTATÁSOKAT TUDSZ IGÉNYBE VENNI?

- Azonnali orvosi videóhívások (nappali időszakban pár percen belül)
- Gyerekorvosi videóhívások (rövid várakozás után, garantáltan 1 napon belül)
- időpontfoglalással elérhető videó konzultációk (pszichológiai, dietetikai, gyógytornász konzultációk, laktációs tanácsadás)

2

HOGYAN TUDOD IGÉNYBE VENNI EZT AZ ONLINE SZOLGÁLTATÁST?

- Regisztrálj a CIB-es e-mail címeddel az online rendelő felületén (www.dokiapp.hu)
- A szolgáltatás igénybevételeéhez szükséges kuponkódot az Intranet/aktuális boks-ban lévő DokiApp oldalon találd.
- Az online videóhívó felületet ne a céges hálózatról / laptopról használd!

3

MILYEN ESETEKBEK TUD SEGÍTENI A DOKIAPP? MONDUNK PÁR PÉLDÁT!

- Mozgásszervi, emésztőrendszeri, mellkasi panaszok feltérképezése és elemzése
- Pszichológiai segítség stressz, kiegész, krízis események, családi problémák kapcsán
- Dietetikai konzultáció például életmódváltás vagy ételintolerancia kapcsán

4

MÉRT LEHET EZ JÓ NEKED?

- Rövid várakozás után valódi szakemberekkel tudod megbeszélni a problémádat
- Nem kell utazni, így időt és energiát spórolsz
- Ezt a szolgáltatást nem csak Te, hanem családtagjaid is ingyenesen vehetik igénybe
- Már meglévő diagnosztóról orvosi másodvéleményt kaphatsz és szakemberek értelmezik a leleteidet

5

MI AZ, AMIRE NEM ALKALMAS A DOKIAPP?

- Nem tudsz táppénzes papírt és beutalót kérni
- Nincs lehetőség mentőt hívni és itt nem tudnak neked elsősegélyt nyújtani
- Nem tudsz szakrendelésre, vizsgálatra (pl ultrahang, MRI, stb.) időpontot kérni

A program részleteit, és az aktuális havi kupon kódot ezen a [sharepoint](#) oldalon találd. A DokiApp szakértőinek egészségvédelemmel kapcsolatos, korábbi előadásait pedig az [IntraAPP](#) videóárban tudod visszanezni.

CIB BANK
Intesa Sanpaolo Group