

DEUTSCHE TELEKOM IT SOLUTIONS

Beyond Work – Building a Culture of Care



Workation



A Workation a Work és Vacation szavak kombinálásából kialakított megnevezés, ami egy speciális munkavégzési formát jelöl: **olyan távmunkavégzést, amely ideiglenesen és rövid időre egy nem auditált belföldi vagy akár külföldi munkavégzési helyről történik** (az Európai Gazdasági Térség tagországain és Svájcban belül).



A workation lehetőséget teremt arra, hogy **a munkavállalók saját kezdeményezésükre** a szabadságuk után, több időt tölthessenek el egy másik országban vagy városban.



A workation ideje alatt a munkavállalók ugyanolyan minőségben és időtartamban végeznek munkát, mintha azt otthon távmunkában vagy az irodában tennék, viszont **a munkaidő lejártával több lehetőségük van kivenni a részüket az úti céljuk által nyújtott szabadidős tevékenységekből, több időt tölhetnek rokonaik társaságában, vagy egyszerűen csak a megszokottól eltérő körülmények között tudnak pihenni és kikapcsolódni.**

Health Matters

Az egészségünk az egyik legfontosabb kincsünk, azonban a **prevencióról és az egészséges életmódról** kevés szó esik.

Mikor 2022 januárjában megalakult a csapat, a célunk az volt, hogy minél szélesebb körben **felhívjuk kollégáink figyelmét az egészségmegőrzés fontosságára**. Négy fővel indultunk, jelenleg 22-en vagyunk. Egészen különböző háttérrel, a cég különböző területein dolgozunk, ami összeköt minket: **a jóllét fenntartása**. Szeretnénk közelebb hozni, érdekessé tenni ezt a témát, hogy ne az egészség visszaállításán, hanem a prevención legyen a hangsúly.

Ez egy alulról jövő kezdeményezés, dedikált munkánk mellett, gyakran munkaidőn kívül foglalkozunk az eseményeink tervezésével és lebonyolításával. Mindannyian elhivatottak vagyunk, ennek köszönhetően olyankor is időt tudunk szakítani az éppen aktuális Health Matters eseménysorozat szervezésére, amikor egyébként elfoglaltak vagyunk.

Mind a négy telephelyen tartottunk eseményeket, 2024 áprilisban az eddigi legnagyobb rendezvényünket szerveztük meg az egész budapesti telephely részére, a négy napon át tartó **Health Matters Életmód Napokat**.

HEALTH MATTERS DAYS BUDAPEST // 08-11. 04. 2024

CALENDAR OF EVENTS

08 / 04 / Monday		09 / 04 / Tuesday		10 / 04 / Wednesday		11 / 04 / Thursday	
Running Together (2,5 km) 08:00-09:00 THQ Lobby „A”	Open Day at the Bike Storage 08:30-09:00 THQ Lobby „A”	Body Composition Analysis 10:00-14:00 THQ 5.H167/A	Shiatsu & Health Promotion 10:30-11:00 THQ 5D.136-137	Strengths and Resources 09:00-09:55 THQ 5D.136-137	Yoga energetics & Breath Control 10:00-11:00 THQ 4D. 136	Open Day at the Bike Storage 08:30-09:00 THQ Lobby „A”	Stress Management & Full Awareness 09:45-11:00 THQ 4D. 136
OPENING / Discussion on Health Promotion 09:30-10:30 THQ 5D.136-137	Body Composition Analysis 10:00-15:00 THQ 5.H167/A	Guided Meditation 11:00-12:00 THQ 4D. 136	How to Define „Health” or „Healthy”? 13:00-14:00 THQ 5D.136-137	Body Composition Analysis 10:00-14:00 THQ 5.H167/A, 5.H167/B	Hormonfriendly Everydays 11:00-12:00 THQ 5D.136-137	Shiatsu Treatments 10:00-16:00 THQ 4.B221/A	Relaxation for Tension Release 11:30-12:00 THQ 4D. 136
Back Massage 11:00-12:30 THQ 4.B220/A	Discussion on Meals 11:30-11:45 THQ 5D.136-137	Access Bars (and Facelift) Treatments 14:00-15:00 THQ 8.f. Treatment Room	Bachata (Danceclass) 14:30-15:30 THQ 5D.136-137	Big Mac on a Diet? – Why Not?! 13:00-14:00 THQ 5D.136-137	Coping with Stress Workshop 14:00-14:55 THQ 4D.136	Estrogene Dominance Causes & Treatment 13:00-14:00 THQ 4D.136	Back Massage 15:30-16:45 THQ 4.B220/A
Burnout Prevention and Mental Well-being 13:00-13:45 THQ 5D.136-137	Shiatsu treatments 13:00-16:00 THQ 4.B221/A	Meditation: Theory, Methods & Practice 14:30-15:30 THQ 4D. 136	Zumba 15:45-16:35 THQ 5D.136-137	Weightlifting for Beginners 14:30-15:30 CrossFit Budapest	Traditional Yoga Class 15:15-16:45 THQ 5D. 136-137	Yoga for Stress Relief 15:45-17:00 THQ 4D. 136	Ballroom Dance 16:00-16:50 THQ 5D. 136-137
How to Sleep Well? 14:00-15:00 THQ 4D.136	CrossFit kezdő edzés 14:30-15:30 CrossFit Budapest	Cycling Together 16:00-18:00 THQ In front of Entrance		Back Massage 15:30-16:45 THQ 4.B220/A			
Spine Training 14:30-15:30 THQ 5D.136-137	Mental well-being development 15:00-15:55 THQ 4D.136						
Tibetan Singing Bowl Meditation 16:15-17:00 THQ 5D. 136-137							

Higher Intensity Workouts

Lower Intensity Programs

Mindfulness & Meditation

Massage & Treatments

Presentations & workshops

Other Related Events

Mental Wellness



Immáron sokadik éve, 2011 óta fut töretlen sikerrel a Mental Wellness Program, mely a hétköznapiak során a jelentkező magánéleti és munkahelyi problémák megoldásában nyújt támogatást. **A program keretében képzett szakemberrel beszélgethetnek a kollégák.**

Az **egyéni tanácsadás** kezdetektől fogva, heti 4 nap 8 órában fut egész évben. A tanácsadás beépült a cég alapértékei és alapjuttatásai közé. Bevett gyakorlattá vált, hogy a kollégák és vezetőik ajánlják a programot, így segítve át munkatársaikat egy-egy nehéz időszakon. Évente több mint 500 kollégánk 1000 órányi egyéni tanácsadáson vesz részt, egyharmaduk több, mint két alkalommal az év során.

2020. óta rendszeresen hívunk meg **Mental Wellness Series eseménysorozatunk** keretében **neves szakembereket** különböző témákban, valamint a témákhoz kapcsolódóan **kiscsoportos beszélgetéseket** szerveztünk. A teljesség igénye nélkül néhány előadás:

DR. ALMÁSI KITTI: XXI. Századi párkapcsolataink

BABOCSAY ÁDÁM: beszélnünk kell! Az állhírekről, clickbait-ről, valótlanságokról

DR. BUDA LÁSZLÓ: Siker, boldogság – és a leggyakoribb akadályaik

DEMETROVICS ZSOLT: Hogyan szabaduljunk meg a függőségeinktől?

DR. FÜREDI JÚLIA: Neszélnünk kell! A kiégésről

AL GHAOUI HESNA: Hogyan féljünk bátran?

KÁNYA KATA: A Tinderen innen és túl



Mental Wellness – Year of You

A mentális egészség kérdése mindannyiunk számára egyre fontosabbá válik. A mai világ gyors életvitele, az információdömping, a gyors változások, a bizonytalanná váló jövőkép mind-mind olyan tényezők, melyek alól nem tudjuk kivonni magunkat és önkéntelenül is stresszt, szorongást, s ezzel a mentális egészségünk romlását eredményezik.

A DT-ITS a kezdetektől fogva támogatja a munkatársak egészségmegőrzését mind mentális, mind fizikai szempontból. Épp ezért az évek óta sikerrel futó Mental Wellness Series előadássorozatot újragondoltuk és egy átfogó, egész éves programra invitálunk benneteket **Year of You** néven. Hogy miről fog szólni ez a program? Arról, amelyre mindannyian vágyunk: egy boldog, kiegyensúlyozott, egészséges, hosszú életre. De vajon mi kell mindehhez?



Munkavállalói Támogatói Program (EAP)

Az Employee Assistance Program (EAP) egy olyan - **munkáltató által támogatott - szolgáltatás**, ami arra szolgál, hogy segítse a munkavállalókat, kölcsönzött kollégát személyes és munkahelyi problémáinak (jogi kérdések, pénzügyi gondok, mentális egészség) megoldásában.

Ez egy ingyenes, anonim rendszer, ahova egyénileg lehet jelentkezni, illetve lehetőség van a szolgáltatások **családtagokra történő kiterjesztésére** is.



PROFESSIONÁLIS TANÁCSADÁS TERÜLETEI



Személyes, pszichológiai

- Párkapcsolati problémák (válás, szakítás, hűtlenség).
- Munkahelyi stressz, fáradtság, depresszió, kimerültség, kiégés.
- Gyermekek-neveléssel kapcsolatos problémák, idősgondozás, betegápolás.
- Családi problémák.
- Pszichológiai, mentális zavarok.
- Alkohol és szerhasználat.
- Krízis helyzetek.
- Általános, hétköznapi témák



Jogi

- Ajándékozás
- Hagyatéki eljárás
- Fizetési meghagyás
- Behajtás
- Gépjármű felelősségbiztosítás
- Fogyasztói jogok érvényesítése
- Öröklés, tartozás öröklése, kilakoltatás.
- Balesetek pl. kártérítés igénylése.
- Orvosi műhiba per.



Pénzügyi

- Adózással, adóbevallással kapcsolatos kérdések.
- Adóstárs nem fizet.
- Devizahitel, hitel átütemezése, diákhitel visszafizetése.
- Támogatásokkal kapcsolatos kérdések, CSOK, babaváró.
- Jelzálogkölcsön tartozás megoldása.
- Önkormányzati lakás, nehéz anyagi körülmények.



Egészség

- Diabéteszrel kapcsolatos tanácsadás.
- Személyi edző.
- Életmód tanácsadó igénybevétele.
- Táplálkozási tanácsadás.
- Súlyproblémákkal kapcsolatos tanácsadás.
- Dohányzásról való leszokás.
- Fáradtság kezelése.
- Orvosi leletekkel kapcsolatos kérdések.

EgyMásÉrt Életút Közösség



Több, mint 5000 kollégával egy olyan vállalat vagyunk, ahol sokan és sokfélék dolgozunk. A DT-ITS mindig is büszke volt a munkatársak sokszínű és elfogadó közösségére, melynek most újabb tanúbizonyságát adja egy kezdeményezés, melynek célja azon kollégák összefogása és támogatása, akik akadályozatottsággal élnek mindennapjaikat.

A DT-ITS EgyMásÉrt Életút Közösség szeretettel várja a megváltozott munkaképességű kollégákat, valamint szimpatizáns vagy családtag által érintetteket is havi rendszeres virtuális találkozóikra.

A közösség megálmodója Almási Róbert SDM Specialist kollégánk.,,14 éve dolgozom a DT-ITS-nek Debrecenben. Mozgáskorlátozottként soha nem éreztem magam kevesebbnek a munkám során mert olyan kollegák vesznek körül, akik mellett teljesnek tudom érezni magam, mert az ITSH befogadóképessége, azaz most már a Deutsche Telekom IT Solutions légköre csodálatos, amit ezúton is köszönök! Az EgyMásÉrt Életút Közösség létrehozásával célom, hogy megoszthassuk egymással a gondolatainkat, érzéseinket, és a kapcsolattartáson túl lehetőséget biztosítsunk arra is, hogy tanácsokat adjuk egymásnak, segítsük egymást.”



2023. májustól felkértük a [Nyitottak Vagyunk](#) szervezetet, hogy legyenek segítők a közösség formálásában, a beszélgetéseket a jövőben Várady Nóra, a Nyitottak Vagyunk CEO-ja vezeti. Minden alkalomom során különböző témákat fogunk körbejárni, melyekhez meghívott vendégek is csatlakoznak majd.

A [Nyitottak Vagyunk](#) az ország legnagyobb, sokszínűséggel és nyitott vállalati kultúrával foglalkozó szervezete. 2013-ban alapította a Google, a Prezi és az Espell, azóta pedig közel 1200 cég csatlakozott a Nyitottak Vagyunk manifesztójához, mely a következőképpen hangzik: "Nyitottnak lenni jó dolog. Alapvető értéknek tekintjük, hogy másokat teljesítményük, tetteik alapján ítélünk meg, tekintet nélkül nemre, életkorra, szexuális orientációra, nemzeti, etnikai hovatartozásra vagy származásra, politikai, vallási vagy más meggyőződésre, fizikai és egyéb adottságokra." A Nyitottak Vagyunk országos kampányokkal, és vállalatoknak nyújtott szolgáltatásokkal igyekszik támogatni a nyitott vállalati kultúra épülését Magyarországon.

Szülői Támogató Közösség

2021-ben indítottuk el a Szülői Támogató Közösséget azon, a DT-ITS-nél dolgozó szülők számára, akik különleges gyermekeket terelgetnek a mindennapokban. A kis közösség tagjai kéthetente találkoznak, a beszélgetések rendszerint egy-egy téma köré rendeződnek, de van, hogy spontán alakul, hisz a hangsúly itt valóban egymás támogatásán van.



Amikor egy család gyermeket vár, sok elképzelés rajzolódik ki bennünk: milyen lesz egy újszülöttel, később egy dackorszakos kétévessel, óvodással, kiskamasszal és folytathatnánk. Legyünk őszinték, ilyenkor általában egy ideális helyzetet képzelünk el, noha persze tudjuk előre, hogy a gyereknevelés biztosan nem lesz sétagalopp.

Azt azonban kevesen tesszük fel magunkban, milyen lesz, ha egy másfajta utat kell bejárnunk gyermekünkkel. Ha a klasszikus értelemben vett gyermeknevelési kereteken túlmenően is nehézségekkel kell szembenéznünk, mert gyermekünk különbözik a többségtől. Mert gyermekünk más fejlődési utat jár be, vagy testi tekintetben, vagy mert az idegrendszere másképp működik, másképp fejlődik. Ez a különбözőség nagyon széles skálán mozog, lehet autizmus, szenzorosság, egy beültetett shunt, mozgásszervi eltérés, bármi.

Mi, akik őket neveljük, terelgetjük, fejlesztjük, a mindennapokban is más problémákkal nézünk szembe. És ez az út – legyen bár ugyanannyira vagy még inkább hálás feladat -, bizony sokszor nehezebb. Amiben elfáradunk, elfáradhatunk.

Ezért szeretnénk egy szusszanásnyi idő erejéig lehetőséget nyújtani, hogy a DT-ITS-nél dolgozó, különleges gyermekeket nevelő szülők megtalálják egymást és kétheti rendszerességgel lehetőségük legyen virtuálisan találkozni, beszélgetni. Lehet, hogy lesz, aki csak csendben hallgatni szeretne, más épp elfáradt és csak szeretné elmondani a nehézségeit, érezni egy közösségben, hogy nincs egyedül ezekkel a problémákkal. Másnak lehet épp tanácsra lesz szüksége, vagy szívesen meghallgatná a többiek tapasztalatait terápiákról, módszerekről.

Belső coach közösség



Szakirányú képesítéssel rendelkező kollégáink témák széles körében segítenek az elakadással küzdőknek

A belső Coach közösségben **22 coach** kollégánk tevékenykedik, számuk minden évben nő

Témák, melyek kapcsán a kollégák a belső coach-okhoz fordulhatnak:

Vezetővé válás, felkészülés egy vezetői pozícióra

Önismeret és önértékelés

Hitelesség, "saját vezetői hang" megtalálása

Vezetői készségek, stílusok és eszközök fejlesztése

Érzelmi intelligencia és rezonancia a vezetésben

Konfliktuskezelés

Asszertivitás, önmenedzselés

Delegálás, felhatalmazás

Felelősségvállalás, belső és külső ellenőrzés

Döntéshozatali készségek

Belső és külső motiváció

A termelékenység fokozása

Visszajelzés és teljesítményértékelés

Munka és magánélet egyensúlya

A munkahelyi integráció kihívásai

A női vezetők különleges helyzete és kihívásai

Fókuszálás és prioritások felállítása

A tárgyalási és prezentációs készségek fejlesztése és elsajátítása

Akadályokkal, bizonytalansággal és eredménytelenséggel való munka

A belső kommunikáció és az információáramlás elősegítése

Közösségépítés, csapatvezetés

Önbizalom, másokba és folyamatokba vetett bizalom

Egzisztenciális válság

Foglalkozási kiégés/burn-out

Karrier- és szakmai tervezés

Az emberi szempontok – Ügyvezetői levél

The human aspect // Az emberi szempontok



Kónya, László
To DL HU DT ITS0_AII



10/22/2024



LIFE IS FOR SHARING.

AZ EMBERI SZEMPONTOK

MINDEN KOLLÉGA RÉSZÉRE A DEUTSCHE TELEKOM IT SOLUTIONSNÁL
2024. OKTÓBER 22.

[ENGLISH VERSION](#)

Kedves Kollégák!

Ahogy a dolgozói értekezleten is elhangzott, a magyarországi növekedésünk fókuszja az elmúlt 1-2 évben megváltozott, a tisztán kapacitás és létszámnövekedés helyett inkább a magasabb felelősségen van a hangsúly. Újra kell gondolnunk, hogyan járulhatunk hozzá jobban a DT eredményeihez azáltal, hogy nagyobb értéket teremtünk a végfelhasználók számára. Ez egy csapatmunka, csak közösen tudunk sikert elérni abban, hogy formáljuk a cég jövőjét, automatizálva a folyamatainkat, többet nyújtva az ügyfeleknek.

Ez azonban nem azt jelenti, hogy többet kellene dolgozni a megállapodott munkaidőnél, hanem azt hogy hatékonyabb munkamódszereket találjunk. A munkaidő továbbra is nagyon fontos szerepet játszik a cégünkben, ezért kapott prioritást a megújult DT-ITS Etikett is.

A lényeg, hogy a munkában hozd ki magadból a legtöbbet, a szabadidődben pedig maximalizáld a pihenést. Ne felejtsetek el Abraham Lincoln szavait:

Végül nem az számít, hogy hány év van az életedben, hanem hogy mennyi élet van az éveidben.



Pénteken délután 2 óra után nincs értekezlet

1. péntek délután 2 óra után lehetőség szerint már ne szervezzetek megbeszélést. Ezzel segítheted kollégáidat, hogy a hétvége előtt befejezhessék feladataikat és a hétvége a pihenésről szólhasson.



Munkaidőn kívül nincs munkával kapcsolatos chat-üzenet

2. természetesen lehetnek vészhelyzetek (incidensek, valóban sürgős témák), amelyek néha a munkaidőn kívül is előfordulnak. Ezek kivételek, csak azokra az esetekre kell korlátozódniuk, amelyeket még azelőtt meg kell oldani, hogy elkezdődne a munkaidő.
3. egy másik kivétel a nem munkával kapcsolatos témák. Sokaknak van baráti/jó kapcsolata, szórakoztató beszélgetése a kollégákkal, tartsuk meg őket, hogy feldobják a napjainkat 😊.
4. a megfelelő platform a munkaidőn kívüli információ küldésére / kérésére az e-mail, amely aszinkron - és a normál e-mailek esetében nem várható el, hogy a munkaidő kezdete előtt válaszoljanak!



A szabadság az szabadság

5. a szabadság számomra szent, nem szabadna senkivel sem kapcsolatba lépnünk a nyaralás/pihenés alatt - kivéve a nagyon különleges eseteket - hogy mindannyian megfelelően feltöltődhessünk. Ha valaki kapcsolatba lép veled a szabadságod alatt, az első megjegyzésed legyen az, hogy "Szabadságon vagyok, sürgős?"

KATTINTS IDE AZ ETIKETTHEZ

Tegyük együtt sikeressé a DT-t és tartsuk meg mindannyiunk számára az egészséges munka-magánélet egyensúlyt!

Üdvözléttel:

Laci



DEUTSCHE TELEKOM IT SOLUTIONS

***THANK
YOU!***