

WELLBEINGPROGRAM

KIHÍVÁS

A 2020 júliusában a Yettelből kivált, de a korábbi, közös, Yettel-branding-elemekkel teli irodaházban maradó **CETIN Hungary** azzal szembesült: új **identitást, szervezeti kultúrát kell kialakítania**. Ennek eszközeként a **CETIN** a **munkavállalói elköteleződést** jelölte meg: az **összetartó** közösség érzetét megteremtve olyan munkahelyet kívánt létrehozni, amelyre büszkék az itt dolgozók.

ÖTLET

A **CETIN** 2023 júniusától egy olyan **havi rendszerességű, visszatérő, népszerű** elemeket is tartalmazó **wellbeing-esemény sorozatot** indított útjára, amely sokszínűségével, **széles és bővülő kínálatával** a lehető legjobban eléri és bevonja dolgozóit. Közben figyelembe véve a kollégák **elvárásait**, véleményét, **dinamikusan** alakítja és bővíti a well-being események egyes elemeit is.

MEGVALÓSÍTÁS

A programok folyamatos, átgondolt **bővítésével** a well-being már mind a **négy** fontos pillérrel rendelkezik: mentális, szociális, fizikai, pénzügyi jólét.

Az **Ambassadori** rendszernek köszönhetően mind a vezetők, mind a nem vezetői szintekről érkező aktivitásötletek nyitott fülekre találtak.

A programelemek között benti és kinti sportok, kültéri aktivitások, a dolgozók életminőségét pozitívan befolyásoló előadások, workshopok és juttatások egyaránt megtalálhatóak. A lista **folyamatosan bővül**.

EREDMÉNYEK

A **well-being programunk** hatásának is betudható, hogy (az 1-től 10-ig terjedő skálán) a munkavállalói elégedettség a korábbi **8.92-es értékről 9.5-re emelkedett**.

Rettegett élelmiszereink



Helyszín: Auditorium
Időpont: 10:00-11:00

CETIN

Együnk sok zöldséget és gyümölcsöt? De a gyümölcs hízal és sok benne a cukor! A zöldségeknél vajon a főtt is számít? Együnk teljes kiőrlésű gabonát? És mi lesz a benne lévő gluténnal? A cukor rossz, de az édesítőszer is mérgező, most akkor sosem ehetek már édességet? Gyulladás van a szervezetemben, lehet hogy el kéne hagynom a tejterméket? Ha szeretnéd, hogy ne kísértessenek ilyen és ehhez hasonló kérdések és magabiztosabban hozz döntéseket az egészséges táplálkozás terén, akkor Mirgai Zita dietetikusunk előadása jó választás számodra.

Hormonrendszer előadás



Helyszín: Auditorium
Időpont: 13:00-14:00

CETIN

Szeretnénk kiegyensúlyozottak, elégedettek lenni? Jól aludni? Hormonok döntik el, hogy érezzük magunkat, testünk súlya hogyan változik, milyen a mentális egészségünk, milyen a hajunk állapota... Civilizációs betegséggé vált már a pajzsmirigy alul- illetve túlműködés, az inzulinrezisztencia. Rövid betekintést nyerhetsz abba, hogy egyszerű eszközökkel, a dolgozókhoz való hozzáállással hogyan tudod megakadályozni kóros folyamatok kialakulását. Mik azok a tünetek, amikor érdemes szakemberhez fordulni, vizsgálatokat végeztetni? Vannak-e eltérések a tekintetben férfiak és nők között?

Szívstressz vizsgálat



Helyszín: -1.6.A

CETIN

A szív-stressz mérő orvostechnikai készülékekkel megmutatják a szívre ható feszültség mértékét, illetve a rejtett problémákra, akár a szívinfarktus hajlamra utaló finom jelzéseket. A vizsgálat végén azonnali szóbeli és írásbeli kiértékelést kaptok. (Az EKG vizsgálatot nem orvos végzi, ám a legújabb EKG készülékük képes automatikus diagnózis felállítására, melyet szakember ismerteti.)

