



Vitalizálj velünk!

Az Ensana munkatársi jóllétprogramja

Az Ensana a gyógyturizmus és egészségmegőrzés területén élen járó nemzetközi szállodalánc, mely Magyarországon több gyógyszállodát is üzemeltet (a Danubius Hotels Zrt. mint jogi entitás alatt). Célunk nemcsak vendégeink, hanem munkatársaink egészségének megőrzése is – ennek szellemében született meg a **Vitalizálj velünk!** program.

A program bemutatása

- **Program neve:** Vitalizálj velünk!
- **Időtartam:** 4 hónap
- **Célcsoport:** Ensana szállodák munkatársai
- **Résztvevők száma:** 50 fő (önkéntes alapon)
- **Célkitűzés:** A dolgozók egészségtudatos életmódjának támogatása és ösztönzése a fizikai és mentális jóllét erősítése érdekében.

A Vitalizálj velünk! egy komplex, négy hónapon át tartó egészségfejlesztő program, amely több szinten segíti munkatársainkat abban, hogy egészségesebb életvitelt alakítsanak ki.

A program fő pillérei:

- **Orvosi vizsgálatok** és konzultáció: a szálloda saját orvosai által megvalósított 15-20 perces állapotfelmérés (súly – és vérnyomásmérés, testzsír összetétel felmérés (InBody) majd ezt követően életmód tanácsadás a program során 3 alkalommal
- **Ismeretátadás:** Szakértők bevonásával szervezett előadások táplálkozásról, stresszkezelésről, a jó és pihentető alvásról és a mindennapi aktivitás fontosságáról.
- **Közösségi élmények:** Közös főzések az egészségtudatosság jegyében, melyek során nemcsak a tudásmegosztás, hanem az élmény és a közösségi kapcsolódás is kiemelt szerepet kap.
- **Közös kommunikációs felület:** cégen belüli online csoport létrehozása, melynek célja az egyéni sikerek és nehézségek megosztása, egymás bátorítása.
- **Aktív életmód támogatása:** Ingyenes sportolási lehetőségek biztosítása a résztvevők számára – pl. jóga, úszás, edzőterem használat, csoportos mozgásformák.

A program egyediségét és innovatív megközelítését az adja, hogy az Ensana saját gyógyító, egészségközpontú szemléletét ültette át a munkavállalói jóllét támogatásába. A szállodai infrastruktúra (pl. fürdők, mozgásterápiás terek) és a házon belüli szakértelem (orvosok, dietetikusok, wellness szakemberek) a dolgozók számára is elérhetővé vált, így egy valóban hiteles és fenntartható jólléti program valósult meg.

A Vitalizálj velünk! program szervesen kapcsolódik a vállalat munkavállalói élményközpontú HR stratégiájához, valamint az Ensana egészség központú szemléletéhez. Hiszünk benne, hogy a hosszú távon egészséges és elkötelezett munkatárs a szervezet legfontosabb erőforrása, hogy vendégeink és a munkatársaink jólléte kéz a kézben jár.

