

## Munkahelyi egészségfejlesztés 100%-os intenzitású pályázati lehetőség

(TÁMOP 6.1.2)

A **munkahelyi egészségfejlesztés** magában foglalja az összes olyan, az alkalmazottak munkaadók és a társadalom által közösen hozott intézkedést, amely a dolgozó emberek egészségét és jólétét szolgálja. A legfontosabb célja, olyan vállalati kultúra meghonosítása, amely a munkavállalók egészségét ugyanolyan fontosnak tartja, mint a gazdasági célokat, továbbá a vezetés előrettekintő, egészségcentrikus munkaszervezéssel hangsúlyt fektet a prevencióra.

A munkahelyi **egészségfejlesztési programok megjelenésének elsődleges oka a munkavállalók betegsége miatt a munkáltatókra nehezedő költségek radikális megnövekedése** volt. A programok célja tehát elsősorban a dolgozók egészségének javításán keresztül a költségek csökkentése volt. Időközben kiderült, hogy a munkahelyi egészségfejlesztési programoknak a fentiekén kívül **egyéb kedvező hatásai** is vannak, melyek **közvetett módon szintén javíthatják a vállalat eredményességét**.

Várhatóan **idén áprilisban** jelenik meg az a pályázati kiírás, amelynek segítségével Önök számára is elérhetővé válik, hogy ilyen programokat valósítsanak meg **pályázati pénzből, önrész nélkül**. Amennyiben cégünket kérjük fel, hogy ezen programokat kidolgozzuk és megvalósítsuk Önök számára, akkor a **pályázati írás is költségmentessé** válik a számukra.

### Rövid összefoglaló a pályázatról

**Pályázható összeg:** 1-10 millió forint (100 %-os támogatással, önrész nélkül)

### Pályázók köre:

- Olyan gazdasági társaságok az ország egész területéről, amelyet 2008.01.01 előtt alapítottak és 20 fő feletti létszámmal rendelkeznek,
- Non-profit szervezetek (egyesület, alapítvány), amelyeket 2008.01.01 előtt alapítottak

### Támogatható tevékenységek:

- Munkahelyi egészségterv készítése
- Az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly (táplálkozás és testmozgás egyensúlya) megtartása, és/vagy visszaállítása érdekében kidolgozott programok megvalósítása;
- Testmozgást megvalósító programok;

- Dohányzást, alkohol- és drogfogyasztást megelőző tudományosan megalapozott módszereket és eszközöket alkalmazó programok megvalósítása;
- A lelki egészség védelmére/megőrzésére irányuló egészségfejlesztési és megelőzési programok megvalósítása;
- Elsősegély nyújtási és baleset megelőzési programok megvalósítása.

#### **Elszámolható költségek:**

- szakértői költségek (dietetikus, pszichológus, sportoktató, masszőr stb.)
- tanulmányok költsége (egészségterv, szakmai anyagok elkészítése: táplálkozási terv, edzésterv stb.)
- sporteszközök díja (vásárlás esetén)
- sporteszközök bérleti díja
- terembérlés (rendezvényre, sportolásra stb.)
- informatikai és egyéb eszközök vásárlása = laptop, projektor, digitális fényképezőgép, DVD lejátszó, magnó, TV, vérnyomásmérő, testzsír mérő stb.

**Projekt időtartama:** min. 6 hónap, max. 12 hónap

**Támogatás mértéke:** 100%

**Támogatás összege:** 1-10 M Ft

**Előleg igénylése:** lehetséges, maximum 35%

**Pályázat benyújtásának ideje:** várhatóan 2010 szeptembertől

#### **Szolgáltatásaink a pályázat kapcsán (amennyiben a programokat velünk valósítják meg):**

- **díjmentes pályázatírás**
- díjmentes támogatás lehívás
- részvétel a helyszíni ellenőrzéseken
- díjmentes projekt adminisztráció
- előzetes igényfelmérés és a programok kidolgozása
- szakértők biztosítása a programok megvalósításához: dietetikus, pszichológus, tréner, masszőr, sportoktatók (az Önök telephelyén/ választott helyszínen)
- szakmai anyagok/tanulmányok elkészítése
- igény szerint hozzájuttatjuk Önöket (térítésmentesen) az alábbi **eszközökhöz**: laptop, projektor, digitális fényképezőgép, DVD lejátszó, magnó, TV, vérnyomásmérő, testzsír mérő, sporteszközök (**mintegy 1 m Ft értékben**, s ez a projekt lezárulta után is az Önök tulajdonában marad)

## Javasolt programjaink:

A munkahelyi egészségfejlesztés tágabb értelemben magában foglalja az összes olyan, az alkalmazottak, és munkaadók által közösen hozott intézkedéseket, amely a munkavállalók egészségét és jó érzetét szolgálják. A legfontosabb célja, olyan vállalati kultúra kialakítása, amely a munkavállalók egészségét ugyanolyan fontosnak tartja, mint a gazdasági célokat, továbbá a vezetés a jövőbe tekintő, egészség centrikus munkaszervezéssel nagy hangsúlyt fektet a megelőzésre (prevencióra).

A munkavállaló betegség miatti távolléte mind a munkáltatóra, mind a társadalomra és gazdaságra komoly terheket róhat. A munkavállaló fizikai és mentális egészségi állapota alapvetően befolyásolja, hogy milyen hatékonyan végzi a munkáját.

A valamilyen betegség megléte, koncentráció hiánya mellett végzett munka, ugyanúgy veszteséget okozhat a vállalatnak, mint a teljes távolmaradás.

Az egyén egészségi állapotát veszélyeztető tényezők a következők:

- Dohányzás (és egyéb függőségek)
- Mozgásszegény életmód
- Egészségtelen táplálkozás
- Tartós stresszhelyzet

A munkahelyi egészségfejlesztési programok **pozitív hatással** vannak mind a munkaadók, mind a munkavállalók számára:

### ***Munkaadók számára***

- csökken a hiányzások száma,
- csökken a fluktuáció,
- csökken a munkahelyi balesetek száma,
- növekszik a ténylegesen munkával töltött órák száma,
- nő a munkavégzés hatékonysága,
- javul a termékek, szolgáltatások minősége, csökken a reklamációk száma,
- javul a vállalat külső, belső megítélése,
- nő a vállalattal szembeni lojalitás mértéke.

### ***Munkavállalók számára***

- pozitívan változik az egyén egészséghez, egészséges életmódhoz való viszonya,
- növekszik az egyén stressz kezelési képessége
- javul a munkavállalók egészségi és fittségi állapota,
- javul a munkahelyi légkör és az interperszonális kapcsolatok,
- nő a dolgozó munkahelyi elégedettsége.

## Vállalati programjaink

- **Mozgásprogramok:** gerinctorna, nyak-, válltorna, munkahelyi fitness, jóga, stretching.
- **Táplálkozási programok:** táplálkozási tanácsadás, étrend összeállítás, fogyókúra és egyéb speciális étrendet igénylő programok összeállítása, szakmai anyagok/hírlevelek kidolgozása, kóstoltatások, főzőtanfolyamok megszervezése.
- **Dohányzás leszoktató és egyéb függőség megelőző programok:** kockázatelemzés, prevenció technikák bemutatása, begyakorlása, lelki háttér feltárása, lelki egészségvédő technikák bemutatása, gyakorlati segítségnyújtás.
- **Lelki egészségvédő tréningek:** önismereti tréning, érzelmi intelligencia fejlesztése, relaxációs technikák, asszertív kommunikációs technikák elsajátítása, burn-out megelőzése és kezelése, mobbing (munkahelyi fúrás) megelőzése, feltárása, kezelése.
- **Vállalati kihelyezett masszázspogramok**
- **Vállalati családi-és sportnapok szervezése**