

Pharmahemp d.o.o., Koprška ulica 106C, SI-1000 Ljubljana, Slovenija		
NAČRT ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU		
Datum objave 9. julij 2019	Začetek veljavnosti 15. julij 2019	Šifra: PRA-GEN-002
		Verzija: 01
		Priloge: 2
Izdelala: Maša Oblak 1. julij 2019	Pregledala: Tina Žmuc Bele 2. julij 2019	Odobril: Andrej Sušnik 3. julij 2019

POVZETEK SPREMEMB

Verzija	Opis
01	Prva izdaja

Promocije zdravja smo se lotili v letu 2019 na podlagi analize stanja ter pripravili program, ki temelji predvsem na preprečevanju in obvladovanju stresa, zdravih medsebojnih odnosih ter skrbi za zdravje na delovnem mestu.

V podjetju skrbimo za:

- zdravo prehrano (v lastni kuhinji je vedno na voljo sveže sadje, ki je dostavljeno enkrat tedensko); zaposleni imajo dnevno dovolj časa za reden, topel obrok (v bližini se nahajajo restavracije s kakovostno prehrano),
 - zadostno količino tekočine (na voljo imamo flaške z vodo, ki služijo tudi kot promocijski material),
 - ergonomijo na delovnem mestu (ustrezna delovna oprema – dva zaslona na zaposlenega, primerni pisarniški stoli za ustrezno držo; svetli in zračni prostori),
 - dodatke, ki dajejo prostorom dodatno kakovost (rastline, hodniki so opremljeni s slikami),
 - gibanje zaposlenih na delovnem mestu (oddaljenost pisarn, hoja po stopnicah do prostorov proizvodnje, tiskalniki na različnih lokacijah),
 - ohranjanje okolja z varčno porabo energije, ločevanjem odpadkov.
- Spodbujamo fizično aktivnost zunaj delovnega mesta; hoja, vožnja s kolesom, preventivni zdravstveni pregledi
 - Za zdrave medsebojne odnose poskrbimo s pogovori med odmori v lastni kuhinji, zunanjih delih pisarne ali izven pisarne ter tedenskimi sestanki.
 - Močno si prizadevamo za motivacijo zaposlenih, sodelovanje, občutek pripadnosti, prijaznosti, spoštovanje in zavračamo kakršnokoli odklonsko ravnanje.
 - Vsako leto organiziramo različna tematska druženja ter tako skrbimo za krepitev timskega duha. Organizirali smo tudi delavnice za zaposlene z dr. Sanelo Banović, ki nam je predavala o zmanjševanju stresa na delovnem mestu, kako poskrbeti za psihološko zdravje ter nam posredovala koristne nasvete za preprečitev izgorelosti.

NAČRT ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Pharma  Hemp®

Šifra: **PRA-GEN-002**

Verzija: **01**

- V načrtu imamo kako bomo še dodatno poskrbeli za zdravje in zadovoljstvo zaposlenih v našem podjetju z upoštevanjem njihovih predlogov (npr. uvedba jutranje telovadbe, pilatesa, vaj za raztezanje, brezplačno fitnes vadbo).