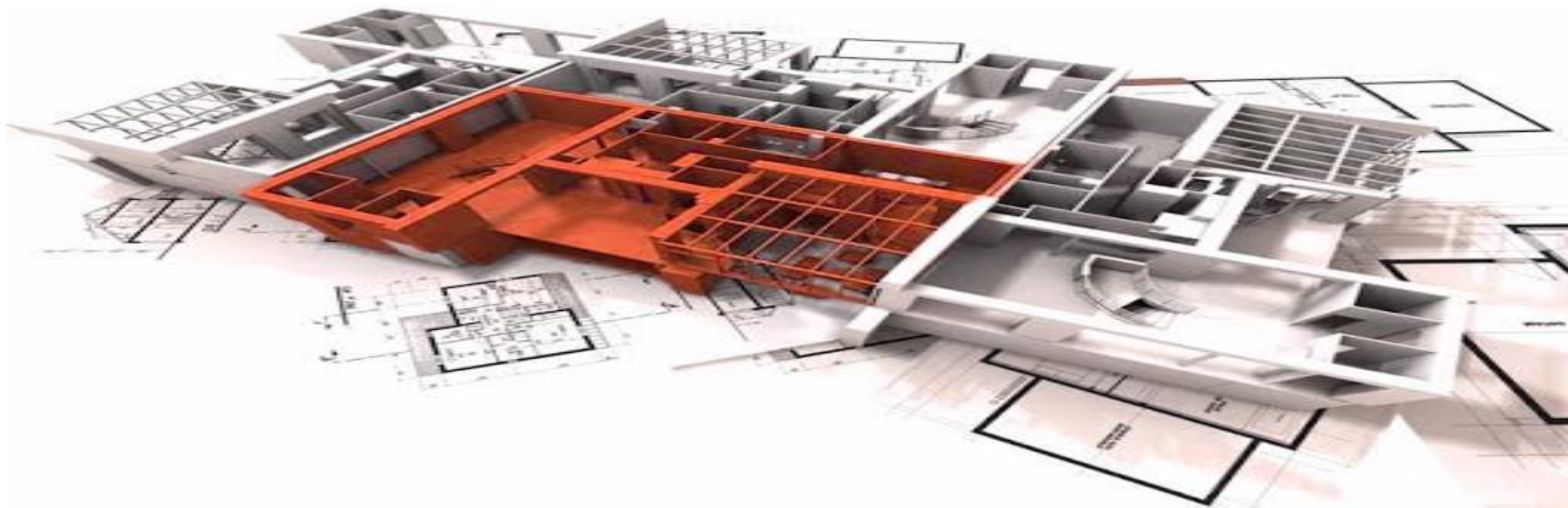


TECHNOPROJEKT – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



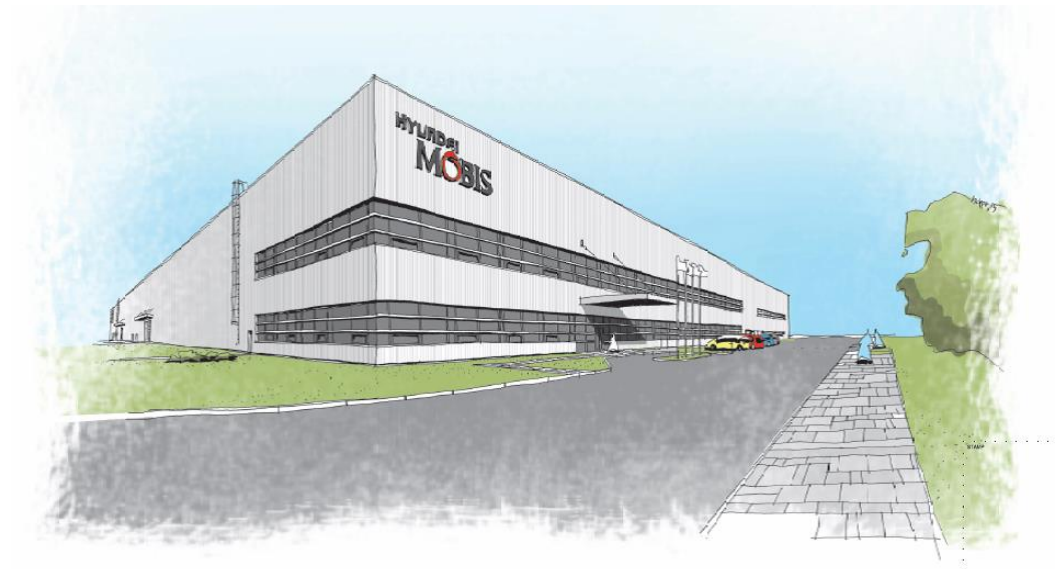
Technoprojekt, dříve Báňské projekty



- Na trhu více než 70 let
- Předmětem naší práce je projekční a inženýrská činnost
- Máme za sebou stovky zajímavých projektů
 - Automobilky – Toyota v Kolíně, Hyundai v Nošovicích, KIA v Žilině, Peugeot v Trnavě, Jaguar v Nitře, Škoda Auto ve Vrchlabí a další
 - Průmyslové zóny – Kopřivnice Vlčovice, Ostrava Hrabová, Mošnov
 - Průmyslové areály
 - Logistická centra
 - Brownfieldy

Malí, ale šikovní

- Roční plán lidských zdrojů
- Plán vzdělávání, kongresy, konference, školení a webináře, autorizační a profesní zkoušky
- Adaptační proces
- Mentoring
- Hodnotící rozhovory
- Kariérní plány
- Pravidelné setkávání zaměstnanců s vedením společnosti
- Talent management
- Odbory



Program – Zdravý životní styl

Proč Zdravý životní styl?

- Cílem zaměstnavatele → produktivní zaměstnanec
- Produktivní zaměstnanec = zdravý, spokojený a odpočatý zaměstnanec → více energie, lepší soustředění

Pokud tomu tak není, pak...

- Finanční náklady na výplatu nemocenských dávek
- Problémy se zastupitelností → nedodržení termínů → nespokojený klient → penále
- Negativní pracovní prostředí

Naše společnost

- Pouze THP zaměstnanci → sedavé zaměstnání → nedostatek pohybu
- Zaměstnanci u nás pracují 20 i 30 let
- Někteří mají heslo: „Z kancelářské židle rovnou domů na gauč“
- Začínající problémy fyzické i vzhledové
- Uvědomění si, ale nepřinucení se

Cíle programu

- Zvednout zaměstnance z gauče
- Rozhýbat
- Naučit zdravým stravovacím návykům
- Inspirovat k určité změně životního stylu

Prioritně pro „gaučáky“, ale zájem zapojit i ty ostatní, kterým pohyb není cizí a žádné problémy nemají.



Zamysleli jsme se a stanovili si ...

- Roční osobní výzva
- Výšlap na Velký Javorník
- Prezentace s fitness trenéry – zdravý životní styl (teorie), ergonomie, jídelníček
- Ergonomie pracoviště – zavedení do praxe
- Hromadná lekce crossfitu
- Rafty
- Badminton pravidelně
- Turnaj v badmintonu
- Sportovní víkend na podnikové chatě v Malenovicích se zapojením trenérů a interaktivním stress managementem
- Výšlap na Lysou horu
- Zřídit skupinu na WhatsApp pro měsíční výzvy
- Dovybavit relaxační místnost podle potřeby a hlavně zájmu – akumpresurní kamínková podložka, váha, masážní válec, boxovací pytel, činky a další
- Zdravý koutek v relaxační místnosti – nástěnka – rady, tipy, zdravé recepty apod.
- Zřídit virtuální nástěnku – videa cvičení, osvědčené recepty apod.
- Měsíční výzvy s následnou odměnou pro vítěze dané výzvy (balíček zdravé výživy, košík ovoce, lekce s fitness trenéry, poukázka do Sportisima, plavecké brýle apod.)
 - Nejvíce nachozených kroků
 - Nejvíce naběhaných kilometrů
 - Nejvíce uplavaných bazénů
 - Nejvíce kilometrů na kole
 - Nejvíce nastoupaných vrcholků
 - Nejdelší výdrž v planku
 - Nejvíce odehraných zápasů v badmintonu
- Vyhlášení vítěze roční výzvy, odměna pro zaměstnance, který absolvoval všechny výzvy

Ne vše se povedlo, ale většina ano. Pokračujeme i v letošním roce.



Hlíva se zeleninou v krémové cottage omáčce
Suroviny na 2 porce
3čl oleje, 170g hlíva ústřičná, 85g mrkev (1ks středně velký), 1ks cibule, 2 stroužky česneku, sůl, kmín, oregano, 125g cuketa, 200ml voda/vývar, 100g fazolky, majoránka, 1x cottage, 140ml mléko, pepř
Ryze

Hlívu si natrháme na nudličky, zeleninu na kousky a cibuli najemno. Rozpálíme si pánev s olejem a přidáme hlívu s mrkví, za občasného promíchání zprudka orestujeme a po chvíli přidáme najemno nasekanou cibuli a prolisovaný česnek. Znovu necháme opéct, poté lehce osolíme, přidáme kmín, oregano a cuketu. Podlijeme vývarem, stáhneme plamen a dusíme 3-4 minuty. V ručním mixéru si rozmixujeme cottage s teplým mlékem a přidáme do směsi, vmícháme a přidáme rozmražené fazolky a majoránku. Dusíme za občasného promíchání dalších 5 minut, dochutíme solí a pepřem a podáváme s rýží.



Měsíční výzvy

- Očekávání, co přijde
- Skupina na WhatsApp
- Soutěživost zaměstnanců → vymýšlení strategií
- Drobné odměny
- Udržení motivace všech zaměstnanců → úprava pravidel
- Nejoblíbenější výzva kroky → ještě několikrát na více způsobů
- Nejméně oblíbená výzva plavání
- Nejúspěšnější výzva plank

30 denní výzva

- 1.den: 20 sekund
- 2.den: 20 sekund
- 3.den: 30 sekund
- 4.den: 30 sekund
- 5.den: 40 sekund
- 6.den: volno
- 7.den: 45 sekund
- 8.den: 45 sekund
- 9.den: 60 sekund
- 10.den: 60 sekund
- 11.den: 1 minuta
- 12.den: 1,5 minuta
- 13.den: volno
- 14.den: 1,5 minuta
- 15.den: 1,5 minuta
- 16.den: 2 minuty
- 17.den: 2minuty
- 18.den: 2,5 minuty
- 19.den: volno
- 20.den: 2,5 minuty
- 21.den: 2,5 minuty
- 22.den: 3 minuty
- 23.den: 3 minuty
- 24.den: 3,5 minuty
- 25.den: 3,5 minuty
- 26.den: volno
- 27.den: 4 minuty
- 28.den: 4 minuty
- 29.den: 4,5 minuty
- 30.den: 5 minut



30

Tak kdo dá těch pět minut???)



ÚNOROVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
pro zájemce a nadšence vyhlášíme první výzvu:
" Nejvíce nachozených kroků"

Výzva je vyhlášena na celý měsíc únor, tzn. poslední zápis je povolen z 28.2.2023. Kroky můžete zaznamenávat na chytrých hodinkách, páscích, mobilech, krokoměrech a pod. Kdo nemá chytré hodinky nebo pásek, je fajn stáhnout si do mobilu aplikaci, kde si přímo můžete spustit cvičební program, který vám údaje zaznamená. Fotografie nebo výstřihy s údajem o nachozených krocích nahraj do skupiny na WhatsApp: TECHNO_PRÁCE. Pokud ještě ve skupině nejsi, napiš. Výsledky můžete nahrávat průběžně nebo na týdenní bázi, jak vám to nejlépe vyhovuje.

Vítěz nejvíce nachozených kroků obdrží tříměsíční balení OMEGA3

BŘEZNOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
příjemně jste nás překvapili, s jakým nadšením jste se vrhli do první výzvy a pevně věříme, že vás toto nadšení neopustí ani v dalších výzvách.
Vyhlášíme druhou výzvu:
" Nejvíce uplavaných kilometrů"

Výzva je vyhlášena na celý měsíc březen, tzn. že poslední zápis je povolen z 31. 3. 2023. Vy co máte chytré vodotěsné hodinky, můžete do skupiny na WhatsAppu opět posílat výstřihy. Vy co nemáte uplavanou vzdálenost čím měřit, napište vždy aktuálně délku bazénu + počet uplavaných bazénů ten den. Tuto výzvu stavíme na důvěře, ale věříme, že všichni hrajete fér a budete počty bazénů psát poctivě...vždyť to všichni děláme hlavně sami pro sebe :)

Vítěz nejvíce uplavaných kilometrů obdrží plavecké brýle

DUBNOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
vyhlášíme výzvu na duben:
"Nejvíce odehraných badmintonových zápasů"

Výzva poběží po celý měsíc duben, tzn. poslední uznávaný odehraný zápas bude z 30.4.2023. Těm, kdo se budou účastnit firemních zápasů, které již od ledna pravidelně běží, budeme účast automaticky započítávat sami. Pokud půjdete hrát mimo naše firemní zápasy, pošlete vždy do skupiny foto z daného dne jako důkaz.

Vítěz nejvíce odehraných zápasů obdrží balíček ze zdravé výživy ve výši 500,-Kč

KVĚTNOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
minulý měsíc jste se krásně rozhybali a co takhle zůstat v tempu :) Vyhlášíme výzvu na tento měsíc:
"Nejvíce naběhaných kilometrů"

Výzva je opět na celý měsíc, tzn. že poslední povolený zápis je z 31. 5. 2023. Naběhané km můžete opět zaznamenávat na svých chytrých hodinkách, páscích, mobilech. Výstřihy s uběhnutými km opět vkládejte do skupiny na WhatsAppu a to buď na denní, týdenní či měsíční bázi...jak to komu vyhovuje. Kdo nemá

Vítěz nejvíce uběhnutých kilometrů obdrží poukaz na 5 lekcí s osobním trenérem ve fitnesscentru Kubiček v Ostravě - Záběhu

ČERVNOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
tento měsíc vás čeká horská výzva ... budeme zdolávat vrcholy :) Vyhlášíme pátou výzvu:
"Nejvíce nastoupaných výškových metrů"

Je jedno, zda si vyberete haldu Ema, Lysou horu nebo budete kopečky střídat. Důležitý je celkový součet nastoupaných výškových metrů na konci měsíce. Výzva bude probíhat po celý měsíc červen, tzn. poslední zápis povolen z 30. 6. 2023. Tentokrát do skupiny napíšete vždy svůj aktuální cíl - zdolání vrcholek, místo vašeho startu a jako důkaz přiložíte fotku z vrcholku. Těšíme se na tu spoustu krásných fotek :)

Výherce, který v součtu zdolá nejvyšší vrchol obdrží kilové balení ochuceného proteinu

ČERVENCOVÁ
VÝZVA

Milé parťáčky, milí parťáci,
máme tady čas prázdnin, určitě budete dovolenkovat, vylétovat a času nebude nazbyt. Proto trochu zvolníme a vyhlášíme výzvu, která vám denně nezabere víc než pět minut času. Výzva zní:
"Nejdelší vydrží v planku"

V příloženém letáčku najdete informace, co to plank (neboli prkno) vlastně je, jaké blahodárné účinky tento cvik pro naše tělo má, jak ho správně cvičit a taky harmonogram naší třicetidenní výzvy. Je jen na vás, zda se zúčastníte této výzvy pravidelně, tzn. denně dle rozpisového plánu nebo jen částečně a natočíte si svůj výstup. Výstupem této výzvy bude video, ve kterém se natočíte v pozici planku. Vítězem bude samozřejmě ten, kdo vydrží v této pozici nejdéle. Video stačí poslat poslední den výzvy, tzn. 31. 7. 2023. Natáčejte každý pokus a na konci měsíce pošlete ten nejzdařilejší. Držím všem place!
Výherce, který vydrží v pozici planku nejdéle, obdrží fitness balíček v hodnotě 500,-Kč

SRPNOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
ani jsme se nenadáli a léto se nám chýlí ke konci. Tak do toho trochu šlápneme,
vyhlášíme výzvu:
"Nejvíce ujetých kilometrů na kole"

Výzva opět poběží po celý měsíc, tzn. poslední zápis je povolen z 31.8.2023. Najeté km můžete opět zaznamenávat na chytrých hodinkách, páscích, mobilech a zasílat do naší skupinky na WhatsAppu.

Vítěz nejvíce ujetých kilometrů obdrží poukázku do Decathlonu, aby si mohl koupit nové cyklistické rukavice :)

ZÁŘÍJOVÁ
VÝZVA

Ahoj parťáčky a parťáci,
kolo evidentně není váš velký kamarád, no nevadí, každý nemůže být biker :) Trošku jsme ale dovolenkově zpohodlnili, tak se zkusíme vrátit zpět do hry. A jak jinak než výzvou, kterou to vše začalo. Tato výzva u vás měla největší ohlas, proto na přání, pro tento měsíc opět vyhlášíme výzvu:
"Nejvíce nachozených kroků"

Výzva je vyhlášena po celý měsíc září, poslední zápis je povolen z 30. 9. 2023. Kroky opět můžete zaznamenávat na chytrých hodinkách, páscích, mobilech, krokoměrech. Výstřihy s údajem o nachozených krocích klasicky nahrávejte do skupiny na WhatsAppu - denně, týdně nebo na konci měsíce.

Vítěz nejvíce nachozených kroků obdrží balíček zdravé výživy

ŘÍJNOVÁ
VÝZVA

Ahojte všichni,
co takhle pořádný soubor za pomoci týmové spolupráce? Zůstaíme ještě měsíc u kroků a zkusme to udělat jinak. Ze dvou krokových výzev seskládáme dvojice, vždy podle nejlepšího a nejhoršího výsledku, tzn. první dvojice bude vítěz - poslední v pořadí a tak dál. Tímto bude naše soutěž zcela vyrovnaná, všichni budou mít stejnou šanci. Za dvojici bude celkový výsledek součet obou jednotlivců. Dokážete dostatečně spolupracovat v týmu a dokážete se navzájem vyhecovat tak, abyste ostatní utekli, resp. odšlapali? :))
"Nejvíce nachozených kroků dvojic"
Výzva proběhne po celý měsíc říjen, poslední zápis je povolen z 31.10. 2023. Kroky zaznamenávejte klasicky, jak jste zvyklí - automaticky se od obou jednotlivců započte vždy do týmové dvojice. Tak co, máte soutěživého ducha? Pokud ano, směle do toho :))
Vítězná dvojice obdrží dvě pětisetkorunové poukázky do Sportisima
V případě zájmu se prosím během dneška nahlasejte mi nebo Romanovi, ať vás můžeme zařadit do dvojice.

LISTOPADOVÁ
VÝZVA

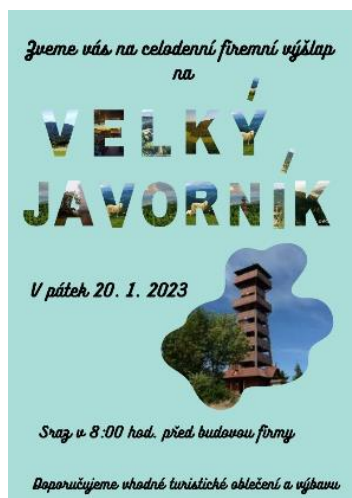
Milé parťáčky a parťáci,
máme tady poslední výzvu tohoto roku...tak co, dokážeme se vyhecovat, zmobilizovat poslední zbytky sil a vrhnout se do této výzvy naplno? :))
Původně měla být tato výzva běžecká, ale nakonec nás napadlo, udělat to zase jinak :) Blíží se čas adventu, vánoční trhy, svařáčky, punče...a propos, už jste někdy byli na vánočním trhu v italských Benátkách? Ne? Tak co takhle si tam společně zaběhnout na svařáček?
"Běžíme (jdeme) společně do italských Benátek"
Benátky jsou od Ostravy vzdáleny cca 1.000km. Přesně tohle je vzdálenost, kterou musíme společně překonat. Prioritou překonání vzdálenosti je běh a budeme rádi, když poběžíte i vy, kteří jinak neběháte. Je to přece jen výzva. Ale pokud víte, že byste se do běžecké výzvy v žádném případě nezapojili, budeme rádi, když aspoň půjdete - přece jen si chceme ten svařák vypit všichni společně.
Tato výzva je společná, to znamená, že nemá žádného vítěze, jen společný cíl. Tak co, podají se nám to a potkáme se v Benátkách v co největším počtu? Všichni zúčastnění obdrží malou odměnu (běžci větší malou odměnu, chodci menší malou odměnu).
Tím, že se jedná o poslední výzvu, budeme moc rádi, když se zapojíte všichni. Ti, kteří půjdete, neposlejte prosím tentokrát kroky, ale kilometry. Zásnany zasílejte průběžně (alespoň na týdenní bázi), abychom měli přehled, kde se zrovna nacházíme. Termín ukončení výzvy bude 14.12.2023 a to proto, abychom si ten společný svařák mohli dopřát na našem vánočním večírku 15. 12. 2023 v Benátkách - Malenovicích :))



Společné aktivity



- Hory
- Badmintonový turnaj
- Sportovní den na chatě v Malenovicích
 - Sportovní dopoledne s fitness trenéry
 - Sportovní zápolení
 - Soutěže v týmech
 - Vědomostní hra z oblasti zdravé výživy
 - Kvíz o zdravé stravě → odměna pro vítěze → 5 lekcí s fitness trenérem
 - Odpoledne interaktivní přednáška se spoustou aktivit Stress management, včetně jógy v kanceláři a dýchání proti stresu
 - Večer opékání špekáčků a pozorování hvězd s odborným výkladem
 - Turnaj v ping pongu
 - Do pozdních nočních hodin kolotoč ping pongu, kytary a volná zábava
- Listopadová výzva → běžíme společně na svařák na vánoční trhy do Benátek ... no nakonec ani trhy v Olomouci nejsou tak špatné 😊
- Vánoční večírek na chatě v Malenovicích
 - Překvapení → doběhli jsme symbolicky na Sepetnou a dali si náš společný svařák
 - Vyhodnocení



Konec dobrý ... všechno dobré

- Zhodnocení → upevnění kolektivu
- Anonymní dotazníky a zpětná vazba
- Podpora majitele
- Spousta nápadů od samotných zaměstnanců
- Mentální zdraví X sportovní výzvy



Plánujeme na přání ...

- Turistické výšlapy na hory
- Účast ve štafetě na Ostravském maratonu
- Charitativní běhy
- Den na raftech
- Turnaj v plážovém volejbale
- Společná lekce ve fitness centru

Několik reakcí našich zaměstnanců ...

- Donutilo mě to přemluvit se vystoupit z komfortní zóny.
- Byl jsem nadšený, vyzkoušel jsem si nové věci, včetně fitka.
- Zařadila jsem více zeleniny a vynechala jsem rafinovaný cukr (s malými příležitostnými prohřešky).
- Probudil se ve mně soutěživý duch, motivoval mně k vyšším výkonům, začal jsem trochu běhat. Snad u toho zůstanu. Dozvěděl jsem se díky výzvám nové věci o lidech, kteří se jich taky účastnili.
- Výrazné zlepšení kondice, více energie, malé zhubnutí, zvýšení sebevědomí.
- Nevím jestli mi to vyloženě něco přineslo, ale bylo to super.
- Díky výzvám jsem zjistila, že mě hrozně baví plavání a pořídila jsem si taky multisportku. Po 20 letech jsem sedla na kolo. Začali jsme doma zdravě vařit. Líbilo se mi to švitoření kolem výzev, jak jsme tím všichni žili a navzájem zjišťovali, jak je kdo ve výzvách daleko.



Rekapitulace ... Přidaná hodnota pro zaměstnavatele a zaměstnance

Zaměstnavatel

- Udržení zdraví zaměstnanců → eliminování absence způsobenou nemocemi
- Pocit zaměstnanců, že se firma o ně zajímá → zvýšení morálky, loajality a spokojenosti
- Zaměstnanci vedoucí zdravý životní styl bývají energičtí, soustředěnější a méně unavení → může zvýšit produktivitu
- Zavedení obdobného programu může posílit firemní kulturu, který klade důraz na péči o zaměstnance a podporu jejich osobního rozvoje
- Atraktivita pro potenciální zaměstnance

Zaměstnanci

- Vylepšení firemní kultury
- Celková pohoda a spokojenost
- Posílení vztahu mezi sebou navzájem
- Aktivity na zdravý životní styl mohou pomoci zvládnout stres a předejít syndromu vyhoření
- Poskytnutí informací a podpory pro zlepšení fyzického a duševního zdraví

Děkuji za pozornost

Věra Macáková, 606 666 547, 605 979 738

