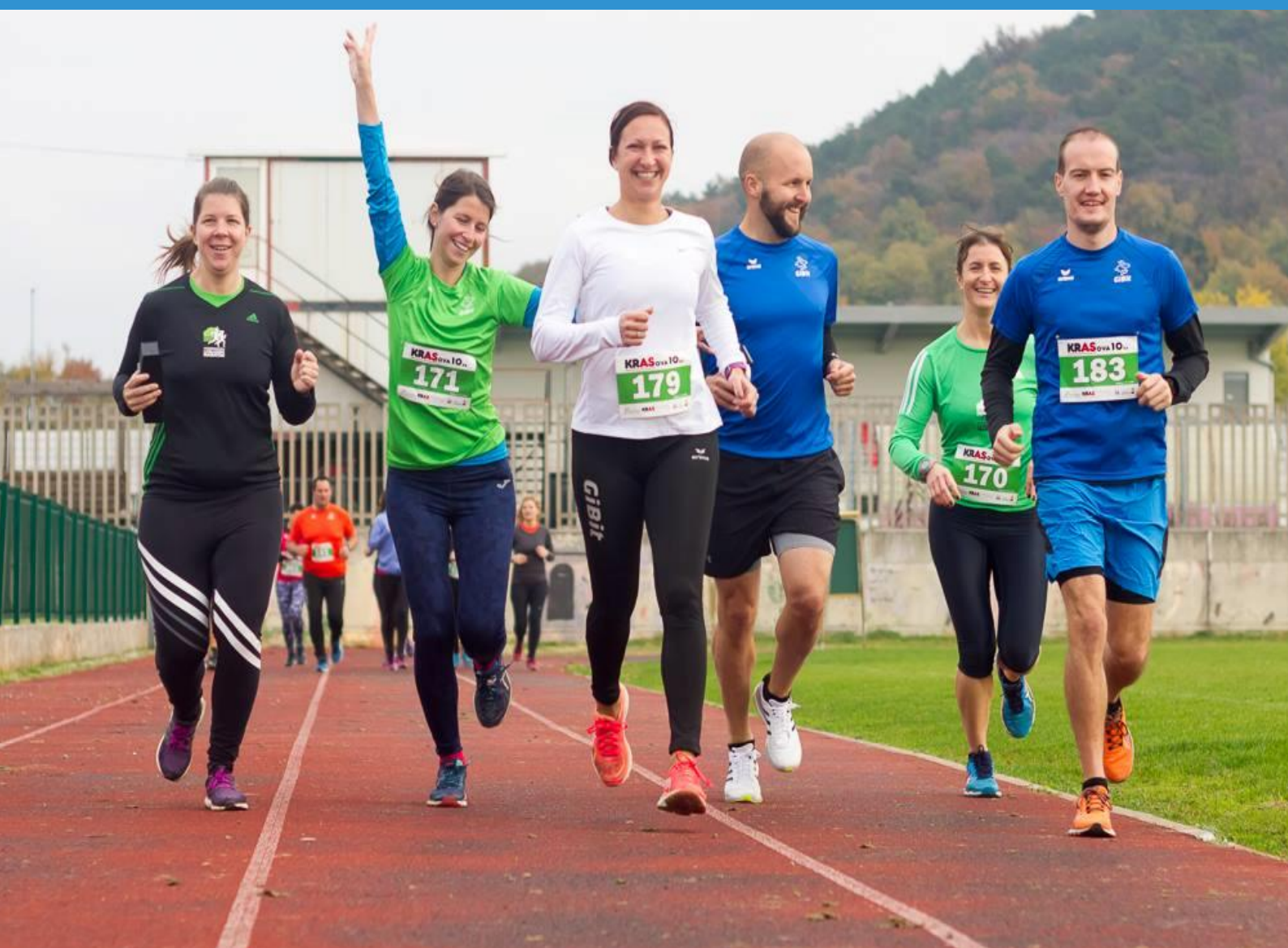




GiBit d.o.o.
Ulica talcev 5
1000 Ljubljana

Deloinrekreacija.si
b2b.gibit.si
dir@gibit.si
T: 040/331-833

3. PROJEKT DELO IN REKREACIJA



O PROJEKTU DIR

V okviru 3. projekta **Delo in rekreacija (DIR)** v podjetju GiBit februarja in marca 2020 pripravljamo **brezplačne delavnice in analize podjetij s področja promocije zdravja na delovnem mestu**.

GiBit s projektom DIR želi podjetja **spodbuditi k aktivnostim promocije zdravja na delovnem mestu**, ki je tudi **zakonsko zavezujoča** dejavnost vsakega delodajalca.

S projektom želimo **dvigniti ozaveščenost delodajalcev** o pomembnosti izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu ter s tem zmanjšati stroške z naslova bolniških odsotnosti in drugih z zdravjem povezanih težav v podjetjih.

S tem namenom bomo v času projekta izvajali **brezplačne aktivnosti** za promocijo zdravja na delovnem mestu.



GiBit

GiBit d.o.o.

Ulica talcev 5
1000 Ljubljana

Deloinrekreacija.si

b2b.gibit.si

dir@gibit.si

T: 040/331-833

PRIJAVA NA PROJEKT

Več informacij dobite na spletni strani www.deloinrekreacija.si/.

KDO organizira projekt za promocijo zdravja na delovnem mestu DIR?

Projekt Delo in rekreacija organizira podjetje Gibit d.o.o., ki se že desetletje ukvarja z organizacijo različnih rekreativnih aktivnosti za posameznike, skupine in podjetja.

V preteklosti smo uspešno sodelovali s številnimi slovenskimi in tujimi podjetji (Zavarovalnica Triglav, MORS, Lekarna Ljubljana, NLB, Salus, Ljubljanske mlekarne, KD Skladi, HSE, UKC, Kemofarmacija ...), našo ekipo pa sestavljajo izkušeni strokovnjaki iz različnih področij (športni pedagogi, trenerji, psihologi, fizioterapevti, kineziologi, športniki ...).

KOMU je projekt namenjen?

Projekt je **namenjen vsem podjetjem in organizacijam iz Ljubljane in okolice z več kot 20 zaposlenimi**.

Pri projektu lahko sodeluje do 20 podjetij / organizacij. Prednost imajo podjetja, ki se prej prijavijo.

Podjetja, ki so sodelovala pri 1. ali 2. projektu DIR se lahko ponovno prijavijo, vendar na drugo delavnico kot v letu 2018 oz. 2019 (prednost bodo imela podjetja, ki še niso sodelovala pri projektu).

[Nekaj podjetij, ki so sodelovala pri 1. In 2. projektu DIR](#)



CILJI PROJEKTA DIR

- **dvig ozaveščenosti delodajalcev** o pomembnosti izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu
- **predstavitev aktivnosti**, ki pripomorejo k boljšemu zdravju zaposlenih
- **izboljševanje zdravstvenega stanja zaposlenih** zaradi izvajanja naših aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu
- **zmanjševanje absentizma** v podjetjih in posledično prihranek delodajalcev iz naslova nadomestil za začasno zadržanost od dela
- **povečati produktivnost in uspešnost podjetja** s pomočjo bolj motiviranih zaposlenih

POROČILO 1. in 2. PROJEKTA DIR

- Projekta Delo in rekreacija (DIR) sta potekala od aprila do junija 2018 (1. projekt DIR) in od maja do junija 2019 (2. projekt DIR).
- Pri obeh projektih je **skupno sodelovalo 42 organizacij in podjetij**.
- Izvedli smo **7 različnih delavnic** (Sedeče delo, Obvladovanje stresa, Tečaj nordijske hoje, Zdrava prehrana, Tehnike sproščanja, Aktivni odmor, Joga,).
- Delavnic se je udeležilo **več kot 400 zaposlenih**.

ZAKAJ je promocija zdravja na delovnem mestu pomembna?

- Pripomore k boljšemu zdravju in počutju zaposlenih,
- poveča produktivnost, motiviranost in zadovoljstvo zaposlenih,
- zmanjšuje odsotnost z dela in posledično zmanjšuje stroške nadomestil za zadržanost od dela,
- nenazadnje je z Zakonom o varnosti in zdravju pri delu tudi opredeljena kot obveznost delodajalca ([več informacij na strani Ministrstva za zdravje](#)).

DO KDAJ se je treba prijaviti?

[Prijave](#) zbiramo **do 29. februarja 2020** oziroma do zapolnitve mest.
Udeležba je brezplačna.

Nekaj podjetij, ki so sodelovala pri 1. In 2. projektu DIR



GiBit d.o.o.
Ulica talcev 5
1000 Ljubljana

Deloinrekreacija.si
b2b.gibit.si
dir@gibit.si
T: 040/331-833

DELAVNICE

Namen delavnic je predstavitev primera promocije zdravja na delovnem mestu za posamezno podjetje. Delavnica se izvede na sedežu podjetja v skupini do 10 zaposlenih.

- [Sedeče delo](#)
- [Aktivni odmori](#)
- [Stres in izgorelost](#)
- [Joga](#)
- [FitBit](#)
- [Masaža](#)

ANALIZA PODJETJA

V okviru 3. projekta DIR bomo izvedli analizo v treh (3) podjetjih. Podjetja bodo izbrana na podlagi opisa v prijavnici.

S pomočjo naših strokovnjakov obiščemo vaše podjetje / organizacijo in najdemo načine, kako zmanjšati bolniške odsotnosti in povečati produktivnost podjetja s pomočjo promocije zdravja na delovnem mestu.

Analiza podjetja / organizacije vsebuje:

- **ugotavljanje gibalnih navad** zaposlenih (kje, kdaj in kako skrbijo za gibanje)
- **ugotavljanje želja in potreb po gibanju** zaposlenih in možnosti za njihovo uresničenje
- **ugotavljanje vzrokov bolniških** odsotnosti in prezentizma
- **ugotavljanje prehranjevalnih navad** zaposlenih in možnosti za njihovo izboljšanje
- **pregled delovnega okolja** (primerne mize, stoli, delovna oprema ...)
- **pogovor psihologa** z zaposlenimi in kadrovske službo
- **analizo medsebojnih odnosov**, raven stresa in motivacije na delovnem mestu
- **poročilo in priporočila za izboljšanje stanja.**

PRIJAVA NA PROJEKT

Več informacij dobite na spletni strani www.deloinrekreacija.si/.



GiBit d.o.o.
Ulica talcev 5
1000 Ljubljana

Deloinrekreacija.si
b2b.gibit.si
dir@gibit.si
T: 040/331-833

Nekaj podjetij, ki so sodelovala pri 1. In 2. projektu DIR

