



Soutěže pro podporu těla i ducha - tipy:
 "Kdo dříve uběhne 50 jarních km? "
 "Pojďme ujít společně 200 km!"
 "Vyhlášíme fotovýzvu otužovačku"
 "Tento týden foto z vašeho sportování"
 "Vezmi logo do přírody a pošli foto"

Vernisáž kreativity, koníčků pro vzájemné poznání
 "Pochlubte se svými výtvy a díly"
 "Podělte se s námi o váš koníček"
 "Prozradte, jak trávíte volný čas"



Týdenní výzva k rozvoji firemní hodnoty vč. nápadů, jak jí uvést v život, ať již v práci, na home officu, v životě



Humor je lék - pobavte se vzájemně fotkami z dětství, puberty (můžete tipovat, kdo to je), oblíbeným kresleným vtipkem, veselou historkou z práce či rodiny nebo vyhlaste vtipný překlep či omyl měsíce

Rodinná hra formou putování v přírodě s úkoly
 tipy: nechte hru 14 dní, ideálně 5 km, v cíli drobnost k potěšení, trasu v málo navštěvované oblasti, lze postaru mapka + tužka + papír či třeba s apkou Actionbound



Strom vzkazů a přání - určete místo v přírodě, kam v průběhu měsíce mohou kolegové zajít, napsat přání či pověsit vlaječku, logo...

Hluk a rušivé vlivy - hluk max. 65dB, přibližte kolegům, co to znamená např. hluk myčky nádobí 40 - 60 db, sdílejte tipy jako cedulka "nerušit" či sluchátka s "tichem" aj.

Vyvážené jídlo a pití - zdravě, pravidelně, střídavě, určete si den zdravého oběda, pošlete si foto, recept, připravte si zeleninu k poradě aj.



Teplota, slunce a větrání - teplota 20° až 27°, ideálně 20° až 23°, pravidelné větrání vždy s pauzou, sluneční svit = serotonin pro dobití energie



Tmelící výzvy

Duševní zdraví



Linka důvěry - možnost anonymně zavolat, sjednat si online schůzku či napsat psychologovi



Interní kouč, mentor, poradce pro různé pozice + jejich supervize s akcentem na duševní zdraví



První pomoc při náznacích duševních problémů proškolení HR a vedoucích v rozpoznání a intervenci

Desatero psychické pohody a dobré nálady včetně návodu, kdy a kam se obrátit v případě potřeby



Pomoc není tabu - udělejte promo interní pomoci, sdílejte příběhy, přibližte, jak pomoc vypadá...



Interní komunikační kanál pro **sdílení nálady, pocitů** např. týdenní "měřič" nálady přes menti.com

Související benefity pro prevenci stresu a zdraví jako firemní online jóga, vitamíny D, B, opalovací krém, webinář o odbourání stresu aj.



Pravidla a tipy, jak být fit - pomáhejte s tipy, jak podpořit pravidla v týmu a dodržovat na živo i na home office, sdílejte fotky, vyhlášte výzvy, krátké průzkumy



Denní dávka pohybu - ujít denně min 5000 kroků, ideálně 10 000, cviky u PC, pravidelným cvičením a pobytem venku proti depresi

Pravidelné přestávky - 15 min co 1,5 hodiny, techniky práce v blocích jako Pomodoro či jiná pravidla přestávek



Ergonomie - návodný obrázek správného sezení u PC, úprava pracovního prostředí, čestné prohlášení kolegů na home office

Dostatek spánku - alespoň 7 hodin spánku, 1 hod předem se vyvarovat záření obrazovek



Být fit a BOZP

Jak na psychickou podporu zaměstnanců



Jednotnost informací od vedení - o dění ve společnosti, o výsledcích společnosti, o výhledech a změnách s cílem omezit nejistotu zaměstnanců

Jak na psychickou podporu zaměstnanců



Psychohygiena a duševní zdraví sdílení zajímavých článků, rozhovorů, odkazů

Týdenní pravidelná rubrika - citát týdne či krátká myšlenka aj.



Tematické vzdělávání formou webinářů, online kurzů, doporučené literatury ...



Edukace přímých vedoucích - projevy nepohody u podřízených, kdy a jak je vhodné doporučit odbornou radu, jak komunikovat, základy intervence ...



Edukace HR týmu - psychologie pro HR, projevy a dopady duševního zdraví, sdílení zajímavých odkazů, tematických skupin HR na sociálních sítích, zkušenosti ostatních HR, přehled o službách a cenách na trhu



1:1 pravidelné rozhovory - zaměstnanec s přímým vedoucím, případně i s HR, jak se daří, jak zvládá situaci, small talk, naživo i online

Komunikace

Pravidelný neformální "pokec" s kolegy ranní online káva, 10 min před či po poradě, čaj o x-té aj.



Online teambuilding - neformální kvíz (např. v kahoot), online pivo po práci, online únikovka aj.



Vedení lidí na dálku - rozvoj v manažerských dovednostech při vedení lidí na dálku vč. podpory jejich duševní pohody

Zájem a informace vedení

Firemní průzkumy - neodkládejte průzkumy, naopak. Ptejte se, jak lidé zvládají home office, zda ví o možnostech podpory např. o lince důvěry. Vyzkoušejte **týdenní smajlíkové rychlé průzkumy**.



Drobnosti, které potěší - více, než kdy jindy potěší přání k svátku, ovoce v kanceláři, diplom týmu ...



Stálá mzda dle výsledků - komunikujte jistotu finančního příjmu, zároveň individuální ocenění dle výsledků jednotlivce

Podpora psychického zdraví vedoucích specifické potřeby vedoucích, dobití baterek, pozitivní myšlení, psychohygiena ...



Edukace duševního zdraví viz blok "Edukace"



Filtrace informací - pomoc s interní komunikací změn, informací k podřízeným



Pravidelnost a četnost porad - pomoc s revizí porad, nastavení pravidel týmové komunikace, pravidelnost formální i neformální komunikace, raději 2 kratší než 1 dlouhá, jasná agenda, timing ...