

Veselīgas darba vietas uzvar stresu

SWEDBANK

Personāla un darba aizsardzības speciāliste
Evita Vāvere

24.10.2014.



Par Swedbank

Vadošā banka Baltijā un Zviedrijā

Darbinieku skaits Latvijā: ~1700

Vidējais darbinieku vecums: 30 gadi

Raksturīgākie darba vides riski:
darbs ar datoru, psihoemocionālais stress



Swedbank mērķis, vērtības un vīzija

Mūsu vīzija

Veicinām cilvēku, uzņēmumu
un sabiedrības attīstību.

Swedbank - vairāk nekā finanšu izaugsme

Mūsu mērķis

Sekmēt ilgtspējīgu labklājību
plašam cilvēku un uzņēmumu lokam.

Mūsu vērtības

Vienkāršība

Atvērtība

Atbildība

Veselīga dzīvesveida programmas izveide

Kas tika ņemts vērā:

Mūsu vērtības

Darbinieku demogrāfiskie rādītāji

Darbinieku viedoklis

Iepriekšējo gadu pieredze

Ilgspējas faktori



Programmas unikalitāte

Starts: 2013. gada 1.jūlijā
Aktīvs, vesels, iedvesmots!

Tā ir ilgtermiņa programma, kas darbojas sistemātiski un ir vērsta uz aktīva dzīvesveida veicināšanu ne tikai Swedbank darbiniekiem, bet arī iesaistot viņu ģimenes.



Lai saprastu, kas ir būtiski mūsu darbiniekiem, ar aptaujas palīdzību aicinājām ik vienu izteikt viedokli

Daži no aptaujas jautājumiem:

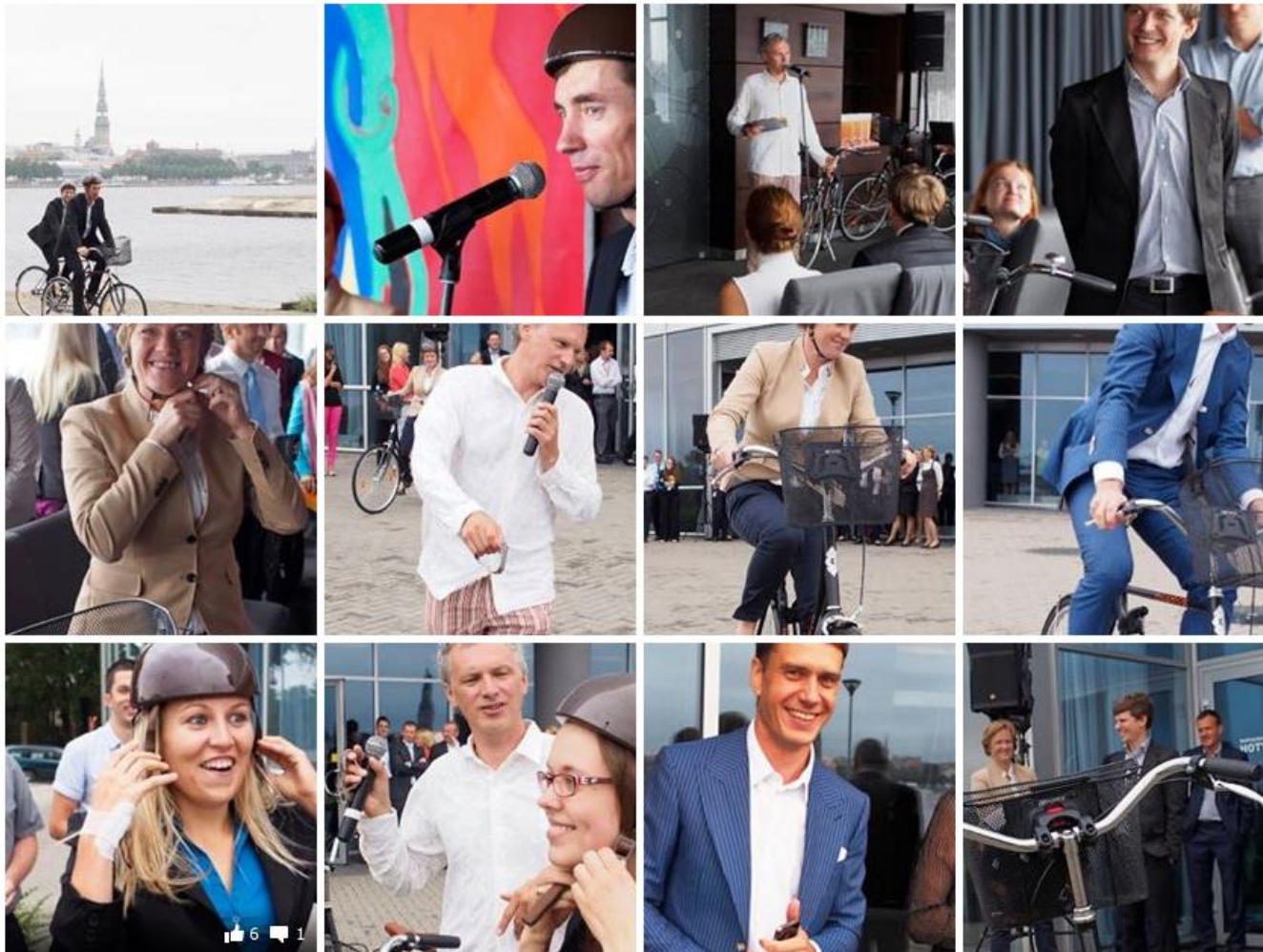
- Galvenie iemesli, kas tevi kavē dzīvot aktīvāk un veselīgāk?
- Vai tu izmanto iespēju daļu no sava pusdienlaika izmantot mērenām fiziskām aktivitātēm?
- Vai, dodoties darba gaitās, tu izmantotu velosipēdu?
- Kuru no sporta veidiem tu vēlētos atsākt vai pamēģināt?
- Kādos uzņēmuma organizētos/atbalstītos ārpusdarba pasākumos tu iesaistītu ģimeni?



Rīgā pie klientiem brauksim ar Ērenpreiss velosipēdiem

Autors: Swedbank Latvia · Atjaunināts over a year ago

Turpmāk Swedbank darbinieki darba gaitās varēs doties, izmantojot kādu no bankas "Ērenpreiss" velosipēdiem. Lai atkārtotu satiksmes noteikumus un uz ceļa justos droši, kolēģi šodien apmeklēja drošas braukšanas teorētisko apmācību satiksmes eksperta Paula Timrota padziedībā. Drosmīgākajiem bija iespēja pārbaudīt vai apliecināt savas prasmes velosipēda vadīšanā, veicot praktiskus uzdevumus.





Olimpiskā diena Swedbank!

Autors: Swedbank Latvia • Atjaunināts apmēram pirms mēneša • Ūzņemts Swedbank Latvia

Šodien ir ikgadējā LOK organizētā "Olimpiskā diena" un arī Swedbank piedalījās Vislatvijas vingrošanas aktivitātē. Uz piecām minūtēm darbinieki vienojās kopīgā rīta rosmē un izmēģināja arī handbolu ar baloniem. Šogad Olimpiskās dienas aktivitātēs piedalās jau 95 500 dalībnieku, pārspējot pagājušā gada rekordu. Nākamgad jācer uz visiem simts!



Filiālē „Matīss” atvērta pirmā sporta zāle bankas filiāļu vēsturē

2014-10-01 6 komentāri

Olimpiskās dienas iedvesmoti, turpinām Veselības nedēļu ar vingrošanas teoriju un praksi - ar prieku un lepnumu paziņojam, ka filiālē „Matīss” ir atvērta pirmā sporta zāle bankas filiāļu vēsturē!

Tagad mēs zinām par lordozēm un kifožēm, par to, kādu ļaunumu sēdēšana nodara mūsu mugurām un kā vēderus un dūšus pārvērst par „riekstiņiem”. Kafijas pauzē vingrinām iegurnus uz fitnesa bumbas, mazu attālumu noiešanā ņemam palīgā espanderu un trenējam līdzsvaru ar „līdzsvara ežiem”. Bet dienu iesākam un nobeidzam ar pašmasāžu ar foam roller.



Paldies Irīnai Pīgoznei un Kasparam Zelmenim par atbalstu, Saimnieciskā atbalsta nodaļai par idejas tehnisko realizāciju un trenerim Ralfam Upmanim par padomiem un iedvesmojošo rītu!

Labas idejas piepildās vienmēr! Aktīvs, vesels, iedvesmots!

Swedbank #ĢimeņuDiena

Autors: Swedbank Latvia • Atjaunināts about 5 months ago



Šodien Swedbank darbinieki ar savām ģimenēm piedalās pasākumā #ĢimeņuDiena pie Usmas ezera. Visas dienas garumā komandas piedalās dažādās aktivitātēs, pildot atraktīvus uzdevumus. Kopā iepazīstam viens otru labāk! Saulainais laiks nāk tikai par labu, ir iespēja gan uzspēlēt volejbolu, gan braukt ar plostiem! Skaties galerijā kā mums līdz šim gājis un seko līdzi jaunumiem arī vēlāk!



Pirmssvētku sadejošanās

Autors: Swedbank Latvia • Atjaunināts over a year ago

Tā mēs šodien kopā ar Rīgas Danču klubu mācījāmies Jāņu rotaļas un dančus.



👍 Marko Lāne, Ansis Grasmanis, Lev Pavlov un 42 citiem tas patīk.



Edgars Visockis Super 😊

2019. gada 24. jūnijā plkst. 14:05

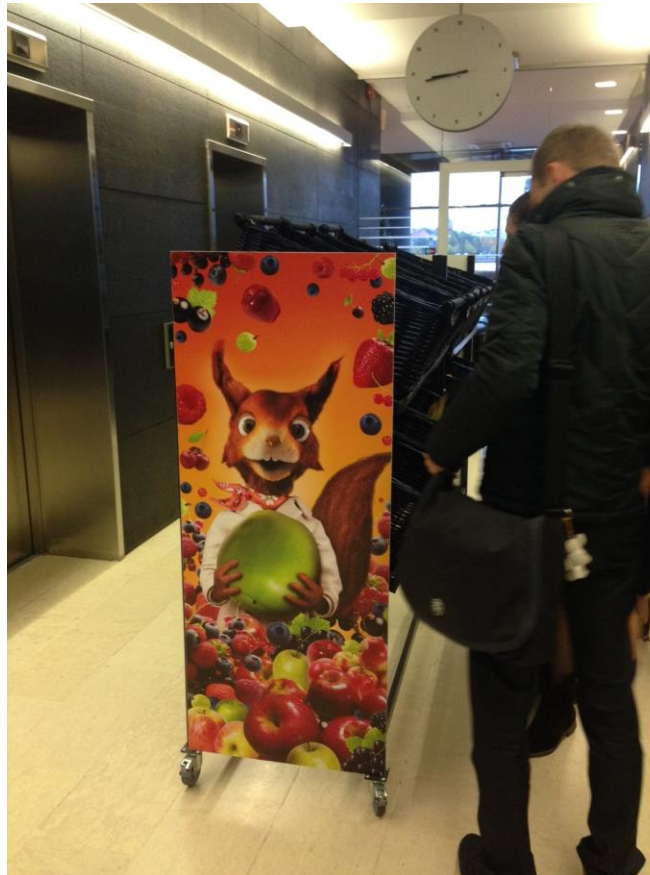
Swedbank darbinieku triatlons

Autors: Swedbank Latvia · Atjaunināts about 2 months ago · Uzņemts Pilnā

Kā vislabāk noslēgt vasaras sporta sezonu? Ar Swedbank pasākumu ģimenēm! Vakardien Pinķos vairāk nekā 100 darbinieki piedalījās triatlona – gan komandu, gan individuālajās sacensībās. Bija iespēja piedalīties peldēšanā, riteņbraukšanā, skriešanā un arī bērni varēja sacensties savā starpā! Paldies visiem darbiniekiem par aizraujošo vakaru.



Svaigi augļi ik nedēļu



Tiešsaistes konferences, pieaicinot veselības nozares speciālistus

2013.gadā notikušas 4 tiešsaistes konferences mūsu darbiniekiem:

- par vingrojumiem darba spēju paaugstināšanai;
- par veselības problēmu apzināšanu un ārstēšanu ar masāžas un teipošanas palīdzību;
- «Dejošana attīsta ne tikai fiziski, bet arī garīgi!»
- «Cik pareizi ir tavi ēšanas paradumi?»

2013-08-08 0 komentāri

Vakar ikviens interesents varēja uzdot savu jautājumu fitnesa trenerim Ralfam Upmanim. Piedāvājam izlasīt kolēģu uzdoto jautājumu un Ralfa atbildi apkopojumu. Neaizmirsti, ka jau rīt tev būs iespēja uzdot jautājumu fizioterapeitam Agrim Potašam!

Inese, 10:07: Kāds sporta veids vislabāk palīdz muguras problēmām?

Muguras problēmu risināšanai labs veids ir pilates vingrošanas sistēma, jo tā ir balstīta uz dziļās muskulatūras attīstīšanu, kas atbild par muguras veselību. Otrkārt, foamroller stiepšanās, kas strādā ar muskuļu tonusu. gan vienai, gan otrai sistēmai iesākumam ir vajadzīgs treneris, kurš norādītu, kā vingrot pareizāk. Vingrojumi ir atrodam arī Youtube.

Daiga, 10:51: Jau daudzus gadus regulāri neesmu sportojusi, tagad vēlētos kaut ko uzsākt.

Kā saprast, kas man (~35) būtu piemērotākais aktivitāšu veids, ar ko sākt?

Kardiotreniņš, pastaiga, viegls skrējiens, velo, nūjošana. Pēc tam jāstrādā ar muguras nostiprināšanu - pilates u.c.

Jānis, 10:51: Vai jūsu ieteiktie vingrojumi palīdzēs tikt vajā no jau esošām sāpēm sprandā, vai tomēr jāvērsas pie mediķiem, bet vingrošana - profilaksei?

NOTEIKTI! Vingrinājumu komplekss ir radīts, lai risinātu sēdoša izraisītas veselības problēmas.

Andis, 10:52: Ar kādu sporta veidu jūs ieteiktu nodarboties meitenēm (pirmskolas vecums) - veselīgai attīstībai, ne sasniegumiem?

Dejošana, ritmika, vingrošana skolā.

Raimonds, 10:53: Vai ir ieteikumi kā ikdienā - mājās/darbā - trenēt/nostiprināt muguras/jostas vietas muskuļus?

Noskaties "Tavā bankā" publicētos ieteikumus vingrošanai darba vietā! Noderēs arī fizioterapeita konsultācija.

Aksels, 11:17: Kā motivēt sevi vingrot? Ja man jāizvēlas starp ballīti un vingrošanu, kāpēc man būtu jāizvēlas otrais variants?

Mans piemērs, kā es sevi motivēju: izvēlos veikalā grāmatu, cd vai ko citu, ko tajā brīdī vēlos, bet kas nemaz nav tik ļoti nepieciešams. Ja izturu apņemšanos, to iegādājos, tā sevi iepriecinot.

Aktīvs, vesels, iedvesmots kopā ar labdarību

Pavasaris- Brīvdienu laiks

Programmas mērķis – iegūt slaidāku augumu un uzlabot pašsajūtu, kā arī ar ziedojumu palīdzību iespēja uzlabot smagi slimu bērnu dzīves kvalitāti.

Programmas starts: 2014.gada 6.maijā

Katru nedēļu dalībniekiem tika lūgts novērtēt nedēļas sasniegumus un aicinājums ziedot labdarībai. Programmas noslēgumā tika apzināts dalībnieku kopējais ziedojums un līdzvērtīgu summu smagi slimu bērnu ārstēšanai ziedoja arī uzņēmums.



Aktīvs, vesels iedvesmots un darbinieku izglītošana

2014.gadā rīkotas mācības darbiniekiem par stresa samazināšanu

- „Ar apzinātību pret stresu”.

Ieskatam dažas no semināra tēmām:

- stresa psihofizioloģiskie mehānismi;
- apzinātības attīstīšana un tās izkopšanas metodes;
- apzinātības ieguvumi komunikācijā, stresa un emociju pārvaldībā.

Semināru apmeklēja 22.1% darbinieku vairākās grupās

- 8 nedēļu kurss vadītājiem

Semināru apmeklēja 23 vadītāji

- „Emocionālā intelekta attīstība”

Iespēju piedalīties izmantoja 100 darbinieki jeb 5% no visiem uzņēmuma darbiniekiem

Aktīvs, vesels, iedvesmots!

- Ieguvumus no dzīves veida programmas varēs vērtēt pēc laika, jo programma ir salīdzinoša jauna

Kā izmērīt ieguvumus:

- apmierinātības pētījuma rezultāti
- darbinieku attīstības pārrunas
- slimības dēļ zaudēto dienu skaits
- darbinieku mainības rādītāji
- dalībnieku skaits rīkotajos pasākumos.



Timeline

Par

Attēli

Vakances

Fani

Pasākumi

Gudrie punkti

Videos

Vakances

Kāpēc strādāt Swedbank?

Prakses iespējas

Jautājumi un atbildes



Atlikušas 12 dienas

Klientu apkalpošanas speciālists/-e darbam ar privātpersonām Konsultāciju centrā (5 vakances)

✉ [Jaunākās vakances Tavā e-pastā](#)

Vārds:

Uzvārds:

E-pasts:

➔ Pieteikties

📺 [Saņem paziņojumus par vakancēm savā Facebook profilā](#)

📍 [Vakances citās valstīs](#)

- › Igaunija
- › Lietuva
- › Zviedrija

Swedbank

