

Ευεξία

Πιστή στην αποστολή της να βοηθά τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο και καλύτερα, η Novartis δημιούργησε την παγκόσμια πρωτοβουλία “Mental Health & Wellbeing” που εστιάζει στην απελευθέρωση της δύναμης των ανθρώπων της, βελτιώνοντας την ψυχική και σωματική τους ευεξία αλλά και την κοινωνική τους ευημερία. Πρόκειται για μια μοναδική, καινοτόμα και ολιστική προσέγγιση, με επίκεντρο τον κάθε έναν εργαζόμενο η οποία, εκτιμώντας την διαφορετικότητα, προσφέρει σε όλους την ευκαιρία να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, πάντα και παντού.



Στην Ελλάδα, το 2023 θεσπίστηκε η ημέρα ευεξίας (Wellbeing), ως ημέρα πρόσθετης άδειας που προσφέρει η Novartis στους εργαζομένους, να κάνουν ό,τι τους δίνει ενέργεια και ευεξία. Επιπλέον, για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και της ενέργειας, εφαρμόστηκαν τα «Early Fridays» και δόθηκε ισχυρή σύσταση για αποφυγή ενδοεταιρικών συναντήσεων για υπαλλήλους γραφείου για συγκεκριμένο διάστημα 1 φορά την εβδομάδα, ώστε να υπάρχει απαραίτητος χρόνος για σκέψη/εστίαση. Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα Wellbeing έχει τέσσερις πυλώνες δραστηριοποίησης: Την κίνηση (Movement) που στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, τη διατροφή (Nutrition) που αποσκοπεί στην καλή διατροφή, την αποκατάσταση (Recovery) που επιδιώκει την επαναφόρτιση ενέργειας και την κουλτούρα (Mindset) που εστιάζει στη διαμόρφωση κουλτούρας στον οργανισμό. Σε κάθε πυλώνα, ομάδες εθελοντών υποστηρίζουν την υλοποίηση προτάσεων από τον ευρύτερο οργανισμό, όπως αυτές χαρτογραφούνται μέσω ερευνών και ερωτηματολογίων.

Οι εθελοντικές ομάδες έχουν ολοκληρώσει μια σειρά από δράσεις, αναζωογονώντας τους εργαζομένους σωματικά και ψυχικά. Η ομάδα Movement, αναγνωρίζοντας τα οφέλη της άσκησης και με στόχο να προσφέρει ενέργεια, αισιοδοξία και δύναμη στους

εργαζόμενους, συμπεριέλαβε στην καθημερινότητά τους τη σωματική άσκηση.



Εκτός από τις επιδοτούμενες συνδρομές σε γυμναστήριο και να παίζουν στα διαλείμματα πινγκ πονγκ στο γραφείο, οι εβδομαδιαίες προπονήσεις τρεξίματος, μπάσκετ, τένις, beach volley, yoga/pilates ενίσχυσαν την ομαδικότητα και τη συνεργασία, ενώ δημιουργήθηκε η ομάδα Novartis Running που συμμετέχει σε αγώνες Μαραθωνίου και Ημιμαραθωνίου, αλλά και σε αγώνες με κοινωνικό σκοπό. Εστιάζοντας στην ισορροπημένη διατροφή και την καθημερινή ευεξία, η ομάδα Nutrition υποστήριξε τους εργαζόμενους να σχεδιάσουν το δικό τους, εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής με εβδομαδιαίες επισκέψεις σε κλινικό διατροφολόγο στα γραφεία της εταιρείας. Επιδιώκοντας να τροφοδοτήσει τους ανθρώπους της με ιδέες και να συμβάλει στην ανάκτηση της ενέργειας σε όλα τα επίπεδα, η ομάδα Recovery διοργάνωσε συνεδρίες διαλογισμού με ειδικούς του χώρου, συνεδρίες με ψυχολόγους πάνω σε επίκαιρα θέματα και επαναλειτουργήσε το “Recovery Room”, έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο στις εγκαταστάσεις της εταιρείας για χαλάρωση και ανασύνταξη. Τέλος, με στόχο την ανάπτυξη ενός διαφορετικού τρόπου σκέψης, η ομάδα Mindset διοργάνωσε ομιλίες και εργαστήρια με σημαντικούς καλεσμένους και θέματα για τον εθελοντισμό, την ενσυναίσθηση, την κουλτούρα, την ενδυνάμωση, τις καθημερινές προκλήσεις αλλά και τις ευκαιρίες για ανάπτυξη των ανθρώπων της. Η μουσική, οι επιλογές βιβλίων, μουσείων και θεάτρων προς επίσκεψη, πρόβες σε στούντιο, ηχογραφήσεις τραγουδιών, μαθήματα φωνητικής συγκαταλέγονται ανάμεσα στις δράσεις που υλοποιήθηκαν για να έρθουν σε επαφή οι εργαζόμενοι με διάφορα είδη τέχνης και πολιτισμού. Το πρόγραμμα ευημερίας ξεκίνησε στην Novartis Hellas το 2018, ως πρωτοβουλία Energized for life, και συνεχίζεται μέχρι

σήμερα. Η συμβολή του στην σωματική και ψυχική ευεξία των εργαζομένων ήταν ακόμα μεγαλύτερη κατά τη διάρκεια της πανδημίας και των lockdowns.

Τα αποτελέσματα εσωτερικής σφυγμομέτρησης έδειξαν ότι το πρόγραμμα άγγιξε μέσα σε διάστημα δύο ετών, περισσότερους από τους μισούς εργαζόμενους της εταιρείας με τουλάχιστον μία από τις δράσεις του, φτάνοντας σε βαθμό ικανοποίησης το 97%.

Source URL: <https://prod1.novartis.com/gr-el/careers/well-being>

List of links present in page

1. <https://prod1.novartis.com/gr-el/gr-el/careers/well-being>