

# Projekt Lamplighter

Unilever ČR, spol. s r.o.



# Zdravotní program pro zaměstnance Lamplighter



- Program od roku 2001
  - v ČR pilotní ročník v roce 2012
- Zaveden ve více než 46 zemích
- Dobrovolné zapojení zaměstnanců
- Informace a aktivity ke zlepšení zdraví, stravovacích návyků a psychické pohody.



# Lamplighter



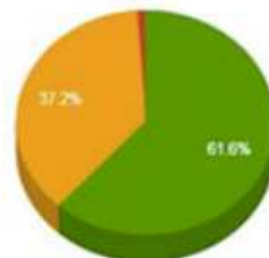
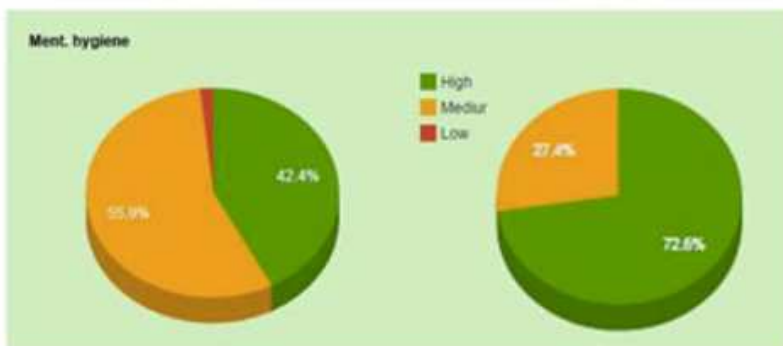
- Odběr krve
- Vyplnění anonymního dotazníku na internetu
- Individuální vyhodnocení testu
  - životní styl, rizika, psychické/stresové faktory, mentální imunita, fyzická aktivita + screeningová doporučení pro účastníky
  - pracovní prostředí – důvody nepřítomnosti v práci, dopady pracovního prostředí na zdraví zaměstnanců
- Souhrnná anonymní data pro zaměstnavatele
- Příprava podkladů pro nejpotřebnější programy
- Opakování testu na 12 – 24 měsíční bázi

Trend souhrnných výsledků dotazníku o životním stylu

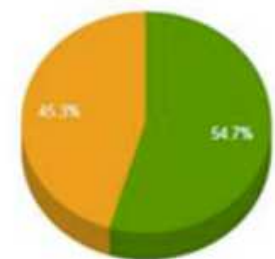
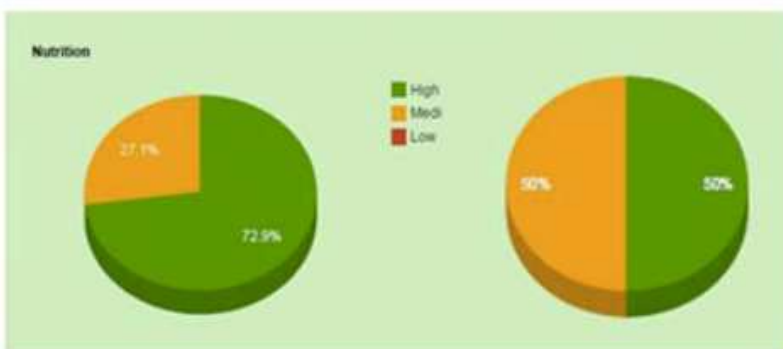
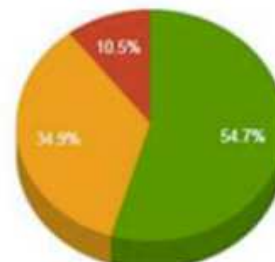
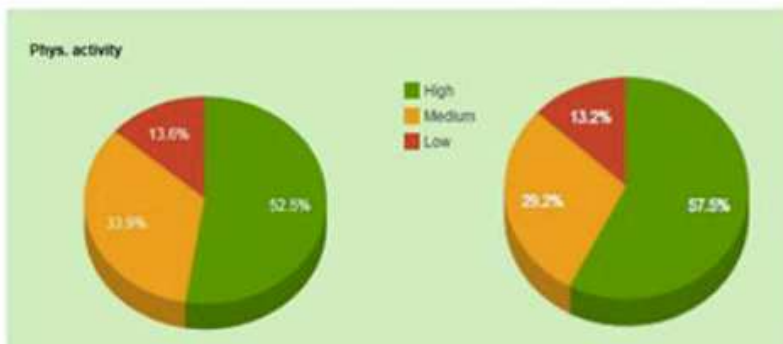
2013

2014

2015



r. 2014 – 48% zaměstnanců



Na základě výsledků stanoveny prioritní aktivity na příští rok



# Konkrétní aktivity

## Fyzická aktivita



- Fitness centrum v budově
- MultiSport karta
- Skupinové hodiny jógy, pilates
- FitStop

## Psychické zdraví



- masáže
- Happiness kampaň
- Workshopy na pracovišti
- Teambuildingové aktivity
- Happiness párty

## Výživa



- Konzultace s nutričním spec.
- „Jak se na cestách stravovat“



Strkáte před úkoly  
hlavu do písku?

Zjistěte, jak se s  
nimi efektivně  
vypořádat!

Zaregistrujte se na  
Lamplichter workshop  
PROKRASTINACE

20. 5. 2015



# Komunikační kanály

- Promítání prezentací/videí/teaserů na televizích v kanceláři
- Prezentace na setkání zaměstnanců
- Týdenní newslettery
- Články na intranetu
- Plakáty, nástěnky, eventy



- Jednotný grafický design, logo apod.