

CZAS NA INWESTYCJĘ W SIEBIE I KOMFORT W MIEJSCU PRACY!



ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE!

Szanowni Pracownicy i Pracowniczki!
Codzienna praca biurowa wiąże się z wielogodzinnym siedzeniem, obciążeniem kręgosłupa i stresem.
Nie pozwól, aby codzienna rutyna odbiła się na Twoim zdrowiu.

Zapraszamy wszystkich pracowników i pracowniczki do udziału w bezpłatnym, kompleksowym projekcie prozdrowotnym.
Zyskaj wsparcie skrojone pod Twoje realne potrzeby!

Projekt skierowany jest do 181 pracowników i pracowniczek Urzędu Miejskiego w Będzinie.
Działania mają charakter w pełni inkluzywny – są otwarte dla wszystkich, bez względu na płeć, wiek, stanowisko czy inne czynniki.

**MIASTO BĘDZIN OTRZYMAŁO DOTACJĘ ZE ŚRODKÓW EFS+ W RAMACH
PROGRAMU FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA ŚLĄSKIEGO 2021-2027 NA
REALIZACJĘ PROJEKTU
PN. „ERGOBĘDZIN DLA ZDROWIA”**

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027
Priorytet: FESL05 Fundusze Europejskie dla rynku pracy
Działanie: FESL05.13 Zdrowy pracownik



4 filary wsparcia w projekcie



Co zyskasz dzięki udziałowi w projekcie?



1. SZKOLENIA I EDUKACJA ZDROWOTNA

- Szkolenie – Czynniki ergonomiczne w środowisku pracy
- Szkolenie – Czynniki psychospołeczne w środowisku pracy
- Szkolenie – Praktyczny trening pracy z trudnym klientem
- Szkolenie – Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
- Porady psychologiczne o charakterze interwencyjnym, dostępne w formie konsultacji online i stacjonarnie.



2. ZWIĘKSZENIE ERGONOMII PRACY

Zakup nowoczesnego sprzętu i mebli wykraczających poza standardowe wymagania BHP tj. krzesła o zaawansowanych funkcjach dostosowania, drugi monitor komputerowy czy ergonomiczna myszka.



3. PONADSTANDARDOWE PAKIETY BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

- Specjalistyczne pakiety badań medycznych wykraczające poza obowiązkową medycynę pracy:
- Pokonaj zmęczenie i stres – pakiet badań
- Profilaktyka nowotworów "Onkobalans męski" – pakiet badań
- Profilaktyka nowotworów "Onkobalans damski" – pakiet badań
- Dobrostan mentalny – pakiet badań



4. WSPÓLNA PRZESTRZEŃ WORK-LIFE BALANCE („CHILL ROOM”)

Dostęp do strefy relaksu na terenie urzędu, przestrzeni sprzyjającej harmonizacji życia zawodowego i społecznego oraz wspieraniu prozdrowotnych zachowań.

REKRUTACJA I ZGŁOSZENIA

Więcej informacji, regulamin rekrutacji oraz formularze zgłoszeniowe: www.bedin.pl skanując kod QR oraz w intranecie Urzędu Miejskiego.

