

## 1. melléklet Ellenőrzőlista a munkahely jelenlegi eszközeinek feltérképezéséhez és a jövőbeni, lehetséges akciótervek kidolgozására

Eszköz	Már alkalmazásban van	Még nincs használatban, hasznos lehet az alkalmazottak számára, megvalósítható	Megvalósításra kiválasztott akcióterv
<b>2 Táplálkozás</b>			
<b>2.1 A tudás és készségek fejlesztése</b>			
Mérések			
Oktatás			
Digitális támogatás			
Önellenőrző eszközök			
Személyes támogatás			
Dietetikai tanácsadás			
<b>2.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
<b>Fizikai környezet</b>			
<b>KÍNÁLAT</b>			
Munkahelyi étkeztetés			
Nagyobb választék			
A tápérték javítása			
Otthonról hozott ételek fogyasztására alkalmas helyek			
Egészséges megoldások a több műszakban dolgozóknak			
Egészséges megoldások munkautakra			
Vízcsapok			
<b>TÁLALÁS</b>			
Egészséges ételek külön tálalása			
Egészségtelen ételek együtt tálalása			
Vonzerő növelése			
<b>ELHELYEZÉS</b>			
Legyen feltűnő az egészséges			
Ne legyen feltűnő az egészségtelen			
Egészséges lehetőségek elől			
<b>CÍMKÉZÉS</b>			
Tápértékjelölés			
<b>ALAPVETŐ</b>			
Legyen alapvető az egészség			
<b>KÉNYELEM</b>			
Legyen kényelmes az egészséges			
<b>MÉRET</b>			
Több gyümölcs és zöldség			
Kevesebb egészségtelen étel			
Nagyobb gyümölcs és zöldség kínálat			
Egészségtelen ételek kisebb kínálata			
<b>Társas környezet</b>			
Pozitív szemlélet kialakítása			
Helyeslés, bátorítás és útmutatás			
<b>2.3 A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Élelmiszer bizottság			
<b>2.4 Ösztönzők</b>			
Ingyen gyümölcs			
Ebédszünet			
Az egészséges étkezés támogatása			
Kedvezményes étkezés			
Hűtőtáska az utazáshoz			
<b>Saját akciók</b>			
<b>3 Fizikai aktivitás</b>			
<b>3.1 A tudás és készségek fejlesztése</b>			
Mérés			
Fizikai állapotfelmérés			
Oktatás			

Eszköz	Már alkalmazásban van	Még nincs használatban, hasznos lehet az alkalmazottak számára, megvalósítható	Megvalósításra kiválasztott akcióterv
Kedvenc pillanatok megosztása			
Digitális támogatás			
Önellenőrző eszközök			
Személyes támogatás			
Fizioterápiás vizsgálat			
Lehetőség fizioterápiára			
<b>Figyelemfelkeltés</b>			
<b>MOZGÁSSAL EGYBEKÖTÖTT SZÜNET</b>			
Pozitív üzenetek			
Emlékeztetők			
<b>LÉPCSŐZÉS</b>			
Motiváló üzenetek			
Irányjelzők			
<b>3.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
<b>Fizikai környezet</b>			
<b>AZ ÜLVE TÖLTÖTT IDŐ CSÖKKENTÉSE</b>			
Közös nyomtatók és kávégépek			
Aktív ülés			
Legyen alapértelmezett az aktív ülés			
Munkavégzés állva			
Legyen alapértelmezett állva dolgozni			
Edzőfelszerelések			
<b>LÉPCSŐHASZNÁLAT NÖVELÉSE</b>			
Vonzó lépcsőházak			
Lassú liftek			
<b>AKTÍV MEGBESZÉLÉSEK</b>			
Átrendezett tárgyalók			
<b>AKTÍV KÖZLEKEDÉS ÉS MUNKAHELYI TESTMOZGÁS</b>			
Kerékpártárolók			
Munkahelyi kerékpár			
Zuhanyzó és öltöző			
Sportolás a munkahelyen			
Sportolás a munkautakon			
<b>Társas környezet</b>			
Pozitív szemlélet kialakítása			
Helyeslés, bátorítás és útmutatás			
<b>3.3. A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Mozgásra fordítható szünet			
Sétálj oda a kollégáidhoz			
Rekreációs bizottság			
Jövendő edzők			
Inspiráló kollégák			
Rendszeres mozgás szünet			
Az aktivitás legyen természetes			
Sétálós megbeszélések			
<b>3.4 Ösztönzők</b>			
Testmozgás munkaidőben			
Kihívások			
Sportközösségek			
Sportok kipróbálása			
Támogatás			
<b>Saját akciók</b>			
<b>4 Ergonómia</b>			
<b>4.1 A tudás és készségek fejlesztése</b>			
Ergonómiai képzés			
Kommunikációs készségek			
Időmenedzsment tréning			
Egyéni coach foglalkozások szakember vezetésével			
Csoportos coach foglalkozások szakember vezetésével			
<b>4.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			

Eszköz	Már alkalmazásban van	Még nincs használatban, hasznos lehet az alkalmazottak számára, megvalósítható	Megvalósításra kiválasztott akcióterv
<b>Fizikai környezet</b>			
Közös felelősség a tisztaságért			
Ergonómikus felszerelések			
Állítható magasságú asztalok			
Levegőminőség			
Levegőminőség munkautakon			
<b>4.3 A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Munkahelyi tevékenységek okos megtervezése			
Megfelelő műszaktervezés			
Munkavállalók bevonása a munkakörülmények kialakításába			
Tevékenység alapú munkavégzés tervezése			
Tevékenység alapú munkavégzés szabályai			
Rugalmas munkafeltételek			
Okos megbeszélési technikák			
Ergonómiai ellenőrzések			
Feladatok rotációja			
<b>4.4 Ösztönzők</b>			
Internetkapcsolat			
<b>Saját akciók</b>			
<b>5 Mentális egészség és jóllét</b>			
<b>5.1 A tudás és a készségek fejlesztése</b>			
A mentális egészség értékelése			
Kíméletes fizikai aktivitás			
Pszichológus helpdesk			
Megküzdési képesség			
Kommunikációs készségek			
Időgazdálkodással kapcsolatos készségek			
<b>5.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
<b>Fizikai környezet</b>			
Csendes terek			
Változatos terek			
<b>Társas környezet</b>			
Támogató, befogadó légkör			
<b>Digitális környezet</b>			
Email "csend" este			
<b>5.3 A jóllét előmozdítását támogató alapelvek</b>			
Alulról építkező szemlélet			
A saját munka jelentősége			
Rugalmas munkafeltételek			
Szabadság			
Feladatok rotációja			
<b>5.4 Ösztönzők</b>			
Szabadidős klubok			
Kulturális tevékenységek			
<b>Saját akciók</b>			
<b>6 Munka utáni regenerálódás</b>			
<b>6.1 A tudás és a készségek fejlesztése</b>			
A regenerálódási státusz értékelése			
Képzés			
Megküzdési készségek			
<b>6.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
<b>Fizikai környezet</b>			
Csendes terek			
Csendes szállás			
<b>Társas környezet</b>			
Pozitív szemlélet kialakítása			

Eszköz	Már alkalmazásban van	Még nincs használatban, hasznos lehet az alkalmazottak számára, megvalósítható	Megvalósításra kiválasztott akcióterv
Elismerés, biztatás és útmutatás			
Közös események			
<b>Digitális környezet</b>			
Email "csend" munkaidő után			
<b>6.3 A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Megfelelő műszakszervezés			
Rugalmas munkaszervezés			
Pihenés			
<b>6.4 Ösztönzők</b>			
Relaxáció			
<b>Saját akciók</b>			
<b>7 Közösségi szellem és légkör</b>			
<b>7.1 A tudás és a készségek fejlesztése</b>			
Az észlelt munkahelyi klíma értékelése			
Kommunikációs készségek			
Csoportos coach foglalkozások szakember vezetésével			
<b>7.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
<b>Társas környezet</b>			
Konstruktív kommunikációs kultúra			
Munkavállalók és feletteseik közti kapcsolat			
Támogató, befogadó, elismerő légkör			
Közösségi összejövetel			
Közös események			
<b>7.3 A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Nyelvi korlátok leküzdése			
Munkahelyi békéltetők képzése			
Szakértői támogatás			
<b>7.4 Ösztönzők</b>			
Szabadidős támogatás			
<b>Saját akciók</b>			
<b>8 Dohányzás és alkoholfogyasztás</b>			
<b>8.1 A tudás és a készségek fejlesztése</b>			
Képzés			
Tanácsadás			
<b>8.2 Támogató munkakörnyezet megteremtése</b>			
Pozitív szemlélet kialakítása			
<b>8.3 A jóllét előmozdítását célzó alapelvek</b>			
Dohányzás és alkoholfogyasztás tiltása			
<b>8.4 Ösztönzők</b>			
Munkahelyi verseny			
Nikotinpótló terápia támogatása			
<b>Saját akciók</b>			