



ABBVIE LABSAJŪTAS NEDĒĻA «ABBVIE KUSTĪBĀ»

DROŠS UN VESELĪGS DARBS JEBKURĀ VECUMĀ

A hand-drawn illustration of a lightbulb in blue ink. The bulb has a spiral base and a rounded top. A blue speech bubble is attached to the right side of the bulb, containing the word "UZDEVUMS" in white, bold, uppercase letters. Several short, radiating lines are drawn above the bulb to represent light.

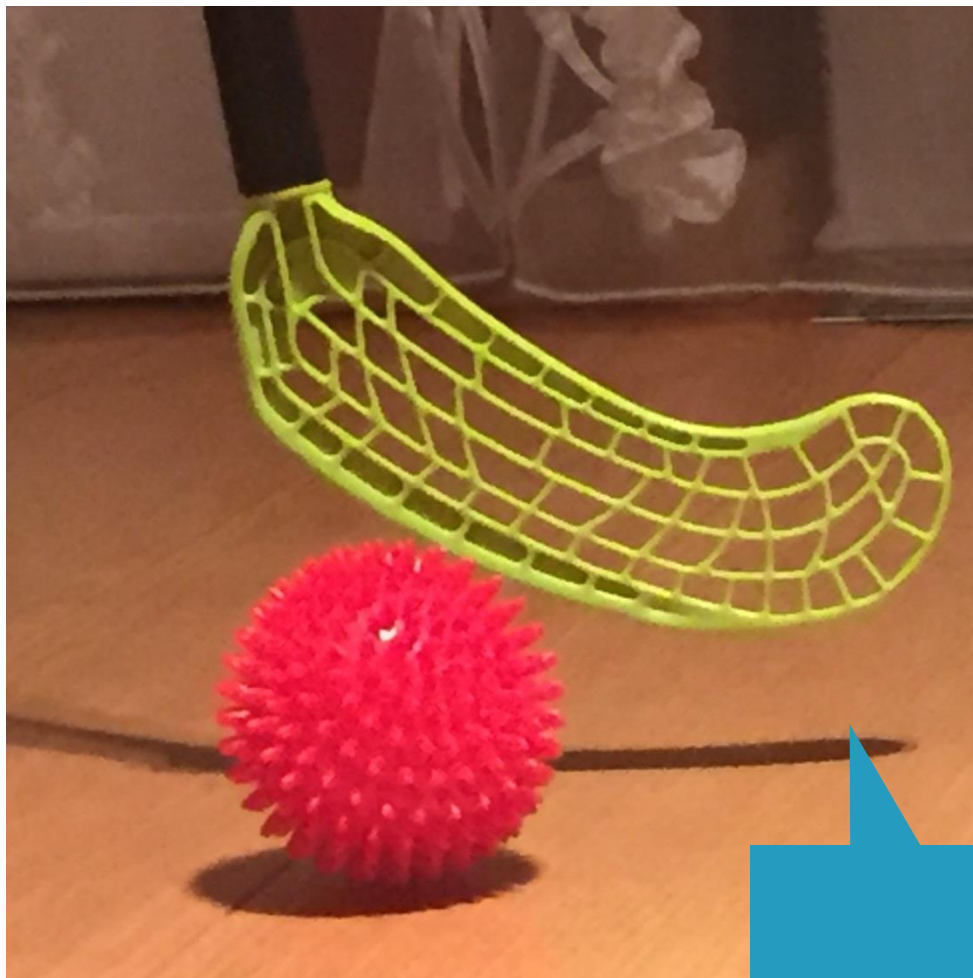
UZDEVUMS

UZDEVUMS





BĀRDORĀTORS 2016



EŽU SPORTS



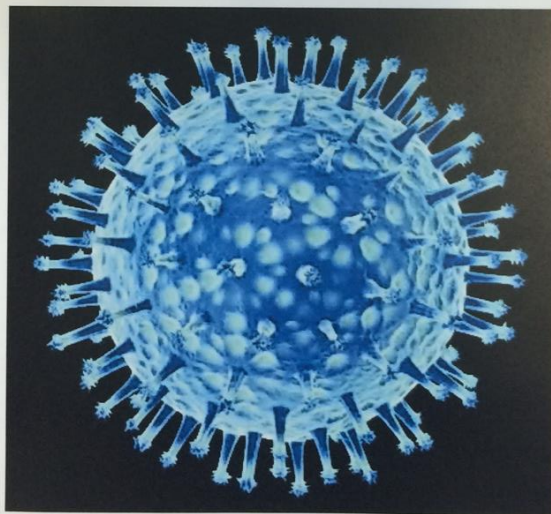
APGAISMES OBJEKTS



JUMPING HEDGEHOG



Vīrusa modelis



VĪRUSA MODELIS

PROBLĒMA & MĒRĶIS

**ABBVIE IR VESELĪBAS SEKTORĀ STRĀDĀJOŠS
UZŅĒMUMS, KAS STRĀDĀ PACIENTU LABĀ UN PALĪDZ
UZLABOT CILVĒKU DZĪVES KVALITĀTI UN ILGDZĪVI**

PROBLĒMA

/ Pēdējo gadu darbinieku aptauju (*engagement survey*) rezultāti liecina, ka aktuāla problēmzona ir

PROBLĒMA

Pēdējo gadu darbinieku aptauju (*engagement survey*) rezultāti liecina, ka aktuāla problēmzona ir **DARBA UN PRIVĀTĀS DZĪVES LĪDZSVARA TRŪKUMS UN EFEKTIVITĀTE (55%)***

- *Tikai 55% respondentu atbildējuši, ka spēj saglabāt veselīgu darba un privātās dzīves līdzsvaru



MĒRĶIS

/ Ieklausoties darbinieku vajadzībās, lai uzlabotu darbinieku vispārējo veselību, labsajūtu un sniegumu gan privātajā dzīvē, gan darbā, tika izstrādātas **2 PROGRAMMAS ENERĢIJAS ATJAUNINĀŠANAI:**

MĒRĶIS

/ Ieklausoties darbinieku vajadzībās, lai uzlabotu darbinieku vispārējo veselību, labsajūtu un sniegumu gan privātajā dzīvē, gan darbā, tika izstrādātas **2 PROGRAMMAS ENERĢIJAS ATJAUNINĀŠANAI:**

ABBVIE LABSAJŪTAS NEDĒĻA

2016 pavasaris

MĒRĶIS: apzinātības līmeņa celšana par veselību un tās profilaksi

Apakšmērki: veidot veselīgus paradumus, nodarboties ar veselīgām aktivitātēm, dalīties savā pieredzē ar kolēģiem

PROJEKTA APRAKSTS: Nedēļas garumā darbiniekiem tiek piedāvātas dažādas aktivitātes, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu

ABBVIE KUSTĪBĀ

2016 vasara

MĒRĶIS: uzlabot darbinieku spēju tikt galā ar stresu un veicināt fizisko labsajūtu

PROJEKTA APRAKSTS: Četru nedēļu sacensības, kur 2 – 10 darbinieku sastāvā komandas uzskaita ikdienas fiziskās aktivitātes

PROJEKTA APRAKSTS

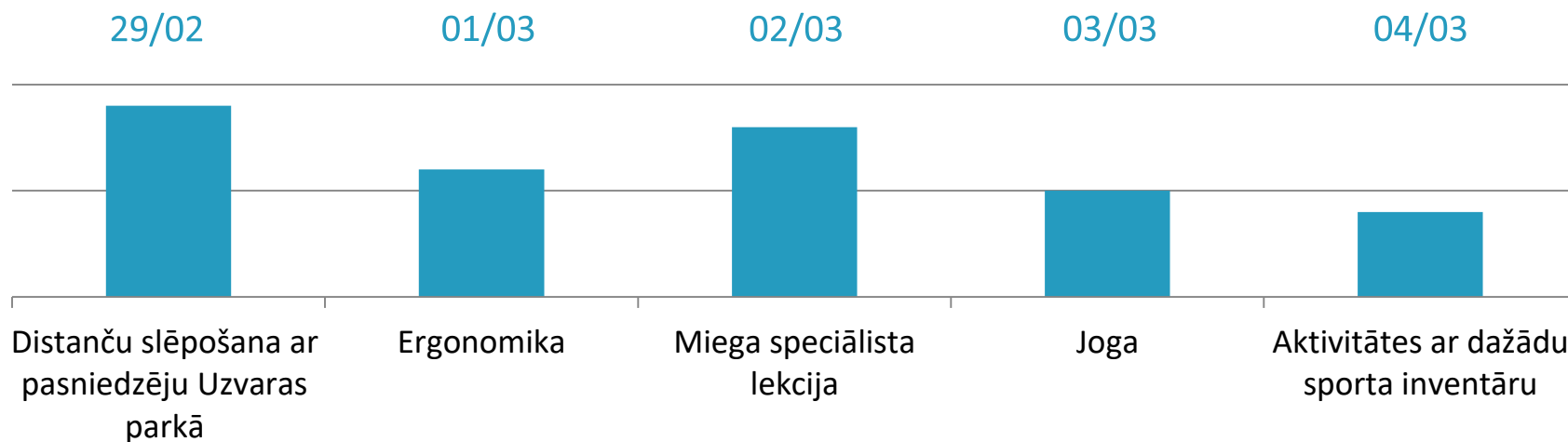
LABSAJŪTAS NEDĒĻA

TIKA NOORGANIZĒTA DARBINIEKU ‘PRĀTA VĒTRA’, izskaidrojot problēmas būtību un piedāvāto projektu ‘Labsajūtas nedēļa’ un aicinot uz ideju ģenerēšanu par aktivitātēm, ko paši darbinieki vēlas veikt šīs nedēļas laikā*

LABSAJŪTAS NEDĒĻA

TIKA NOORGANIZĒTA DARBINIEKU ‘PRĀTA VĒTRA’, izskaidrojot problēmas būtību un piedāvāto projektu ‘Labsajūtas nedēļa’ un aicinot uz ideju ģenerēšanu par aktivitātēm, ko paši darbinieki vēlas veikt šīs nedēļas laikā*

* Populārākās aktivitātes pēc ‘prāta vētras’ iekšējā balsojuma



LABSAJŪTAS NEDĒĻA

/ Balstoties uz ‘prāta vētras’ rezultātiem, **NEDĒĻAS GARUMĀ TIKA
PIEDĀVĀTAS DARBINIEKU IZVĒLĒTĀS AKTIVITĀTES**, lai veicinātu
aizsākt veselīgus ieradumus, ko maksimāli ērti savienot ar darbu

LABSAJŪTAS NEDĒĻA

TIKA DEFINĒTI KRITĒRIJI, KĀ TIKS MĒRĪTS REZULTĀTS - izmantojot darbinieku aptauju, tiks mērīts ieviesto veselīgo paradumu skaits

LABSAJŪTAS NEDĒĻA

29/02

Īsa pamācība
nūjošanā
(Nordic walking)

01/03

Jogas
ievadnodarbība

02/03

Zināšanas par
kvalitatīvu miegu

03/03

Ergonomika
birojā

04/03

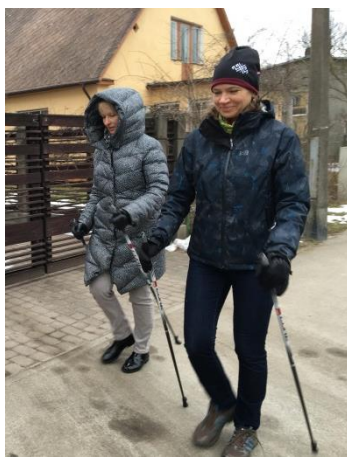
Veselīga maltīte

LABSAJŪTAS NEDĒĻA

29/02

Īsa pamācība
nūjošanā
(Nordic walking)

Ērts veids kā nodarbināt plašas muskuļu grupas.
Plašas iespējas aktivitātēm – pilsētā, ārpus pilsētas,
neprasa dārgu/apjomīgu aprīkojumu

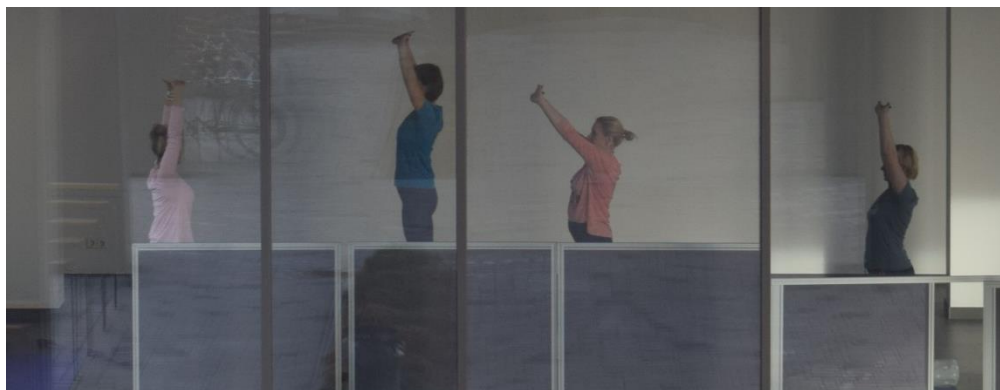


LABSAJŪTAS NEDĒĻA

01/03

Jogas
ievadnodarbība

Iepazīšanās nodarbība ar jogu, kas orientēta tieši biroja darbinieku vajadzībām, kas jau notiek AbbVie biroja ēkā – ērts veids kvalitatīvi izvingroties iekonomējot laiku

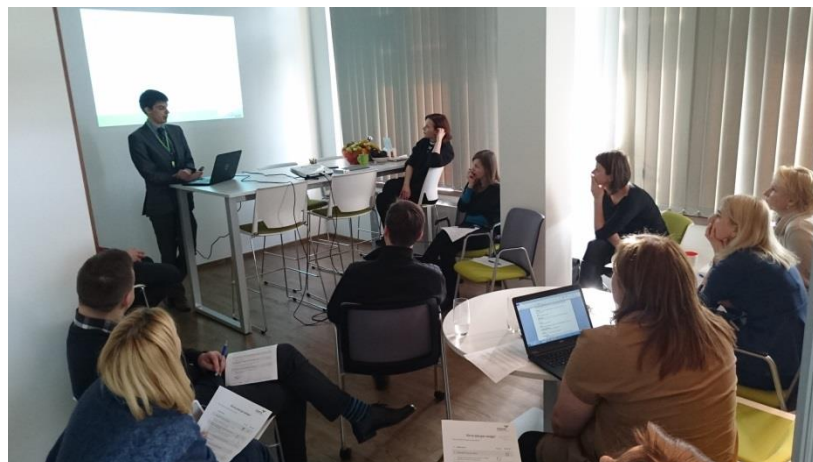
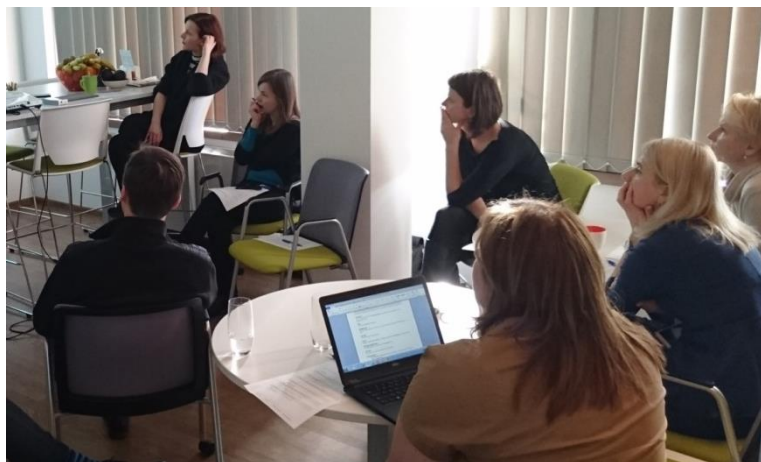


LABSAJŪTAS NEDĒĻA

02/03

Zināšanas par
kvalitatīvu miegu

Noderīgas zināšanas ikvienam, lai maksimāli produktīvi izmantotu miega stundas, kas savukārt nodrošina kvalitatīvu un produktīvu nomoda laiku

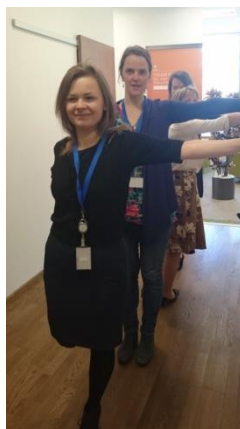


LABSAJŪTAS NEDĒĻA

03/03

Ergonomika
birojā

Ar ergonomista palīdzību katram darbiniekam tika individuāli ergonomiski pareizi sakārtota darba vieta, kā arī ierādīti vienkārši, bet efektīvi vingrojumi darba vietā un birojā, lai maksimāli mazinātu kaitīgo ilgstošas sēdēšanas un darba ar datoru ietekmi



LABSAJŪTAS NEDĒĻA

04/03

Veselīga maltīte

Pusdienas kopā ar Ditu Lasi, kura dalījās praktiskā pieredzē par veselīga, sabalansēta uztura pamatprincipiem, ātri pagatavojamām receptēm



30 DIENU IZAICINĀJUMS



Pēc projekta nedēļas seko **30 DIENU IZAICINĀJUMA MĒNESIS:**

- darbiniekiem ir jāizvēlas kāds ieradums un jāmaina tas uz veselīgu ieradumu (piem. vairāk jādzer ūdens dienas laikā, barojošas uzkodas jāaizstāj ar svaigi spiestām augļu sulām)
- jādalās savā pieredzē ar kolēģiem

Darbinieki savstarpēji turpina atbalstīt/motivēt viens otru uzturēt veselīgas aktivitātes/ēšanas paradumus ikdienā

ILGTERMIŅA PROJEKTS:

1 nedēļa, 2 reizes gadā, ņemot vērā darbinieku vēlmes/vajadzības

ABBVIE KUSTĪBĀ

ABBVIE KUSTĪBĀ



2-10 cilvēku lielās komandās 4 nedēļu garumā katrs dalībnieks uzskaita fizisko aktivitāšu minūtes (ne vairāk kā 2h dienā)

ABBVIE KUSTĪBĀ



2-10 cilvēku lielās komandās 4 nedēļu garumā katrs dalībnieks uzskaita fizisko aktivitāšu minūtes (ne vairāk kā 2h dienā)

Ļoti motivēts kapteinis katru nedēļu piedāvā papildus dažādas aktivitātes: *RIGA QUEST* orientēšanās, *Magnēts* orientēšanās, «paņem līdzī kolēģi uz savu aktivitāti», «uz darbu ar velosipēdu», u.c. (iesaistās arī citi darbinieki, kas nav komandā)

ABBVIE KUSTĪBĀ



2-10 cilvēku lielās komandās 4 nedēļu garumā katrs dalībnieks uzskaita fizisko aktivitāšu minūtes (ne vairāk kā 2h dienā)

Ļoti motivēts kapteinis katru nedēļu piedāvā papildus dažādas aktivitātes: *RIGA QUEST* orientēšanās, *Magnēts* orientēšanās, «paņem līdzī kolēģi uz savu aktivitāti», «uz darbu ar velosipēdu», u.c. (iesaistās arī citi darbinieki, kas nav komandā)

Aktivitātēm draudzīgi padomi speciāli izveidotā mājas lapā

ABBVIE KUSTĪBĀ



/ Kopā sakrātas 21,990 aktivitāšu minūtes

ABBVIE KUSTĪBĀ



/ Kopā sakrātas 21,990 aktivitāšu minūtes

/ 2. vieta AbbVie reģiona kategorijā, tituls – *Top Fit Team*

ABBVIE KUSTĪBĀ



/ Kopā sakrātas 21,990 aktivitāšu minūtes

/ 2. vieta AbbVie reģiona kategorijā, tituls – *Top Fit Team*

/ 6. vieta AbbVie pasaules kategorijā

ABBVIE KUSTĪBĀ



/ Kopā sakrātas 21,990 aktivitāšu minūtes

/ 2. vieta AbbVie reģiona kategorijā, tituls – *Top Fit Team*

/ 6. vieta AbbVie pasaules kategorijā

/ Uzvara foto konkursā reģiona kategorijā

ABBVIE KUSTĪBĀ



Large Teams		Small Teams					
Team Name	Captain	Total Minutes	Overall Rank	Area Rank	Country	Area	
 Motion Joy (you)	Ilze Birzniece	21,990	6	2	Latvia	EEMEA	
 Sport Distribution Area - Piotr Szalka	Piotr Szalka	25,130	4	1	Poland	EEMEA	
 Let the speed be with you - Maciej Zajac	Maciej Zajac	20,183	8	3	Poland	EEMEA	
 Slovenian champions - Tadej Rot	Tadej Rot	19,008	12	4	Slovenia	EEMEA	
 All for one, one for all! - Irena Kunaj	Irena Kunaj	17,020	23	5	Slovenia	EEMEA	
 Los Athletos - Sergiy Kugler	Sergiy Kugler	14,728	35	6	Ukraine	EEMEA	
 Abbvie Shore - Karolina Kamola	Karolina Kamola	12,729	52	7	Poland	EEMEA	

REZULTĀTI & IEGUVUMI

REZULTĀTI & IEGUVUMI

/ Darbinieki ir atzinuši, ka labsajūtas nedēļa bijusi ļoti motivējoša, lai ikdienā ieviestu jaunus veselīgus ieradumus, aizdomātos un pārdomātu līdzšinējo dzīvesveida kvalitāti un iespējas to uzlabot

REZULTĀTI & IEGUVUMI

/ Darbinieki ir atzinuši, ka labsajūtas nedēļa bijusi ļoti motivējoša, lai ikdienā ieviestu jaunus veselīgus ieradumus, aizdomātos un pārdomātu līdzšinējo dzīvesveida kvalitāti un iespējas to uzlabot

/ Labsajūtas nedēļas un **ABBVIE KUSTĪBĀ** aktivitātes veicinājušas diskusiju un dalīšanos pieredzē kolēģiem savā starpā par dažādiem veselīgiem ieradumiem un sportiskām aktivitātēm gan darba vietā, gan ārpus darba kopā ar savām ģimenēm

REZULTĀTI & IEGUVUMI

/ Darbinieki ir atzinuši, ka labsajūtas nedēļa bijusi ļoti motivējoša, lai ikdienā ieviestu jaunus veselīgus ieradumus, aizdomātos un pārdomātu līdzšinējo dzīvesveida kvalitāti un iespējas to uzlabot

/ Labsajūtas nedēļas un **ABBVIE KUSTĪBĀ** aktivitātes veicinājušas diskusiju un dalīšanos pieredzē kolēģiem savā starpā par dažādiem veselīgiem ieradumiem un sportiskām aktivitātēm gan darba vietā, gan ārpus darba kopā ar savām ģimenēm

/ Labsajūtas nedēļas globālās aptaujas dati liecina, ka:

- **Darbinieki izjūt, ka AbbVie rūpējas par viņu labsajūtu (88%)**
- **76% iemācījās vismaz vienu jaunu lietu nedēļas laikā**
- **77% ir mainījuši kaut ko savos ikdienas ieradumos un ir kļuvuši veselīgāki**
- **82% plāno piedalīties arī nākošajā «Labsajūtas nedēļā»**

REZULTĀTI & IEGUVUMI

DARBINIEKU APTAUJA (Engagement survey) :

2016 gada aptaujas rezultāti parāda būtisku uzlabojumu darba un privātās dzīves līdzsvara sadaļā – uzlabojums par 30%:

Item or Category	GINTAUTAS STORPIRSTIS 2016	Change from 2015
47. My manager grants me enough flexibility to meet my personal/family responsibilities.	96%	100% (-4)
46. I am able to maintain a healthy balance between my work and personal life.	85% 15%	55% (30)

Favorable Neutral Unfavorable

REZULTĀTI & IEGUVUMI LATVIJĀ

/ Prieks un sacensību gars nedēļas/ mēneša garumā (un arī vēlāk)

/ Motivācija uzsākt vai atsākt fiziskas aktivitātes vai citus veselīgus ieradumus:

REZULTĀTI & IEGUVUMI LATVIJĀ

/ Prieks un sacensību gars nedēļas/ mēneša garumā (un arī vēlāk)

/ Motivācija uzsākt vai atsākt fiziskas aktivitātes vai citus veselīgus ieradumus:

3 DARBINIEKI (15%) TURPINA REGULĀRI APMEKLĒT JOGAS NODARBĪBAS

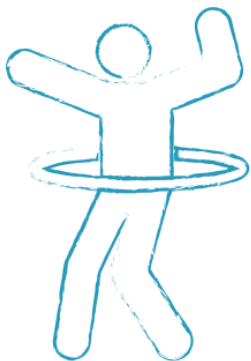


REZULTĀTI & IEGUVUMI LATVIJĀ

Prieks un sacensību gars nedēļas/ mēneša garumā (un arī vēlāk)

Motivācija uzsākt vai atsākt fiziskas aktivitātes vai citus veselīgus ieradumus:

VISMAZ 4 (20%) DARBINIEKI SĀKUŠI CITA VEIDA SPORTISKAS AKTIVITĀTES RODOT MOTIVĀCIJU TIEŠI LABSAJŪTAS NEDĒĻAS UN ABBVIE KUSTĪBĀ AKTIVITĀTĒS

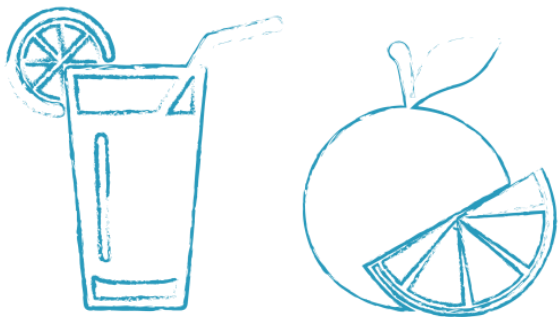


REZULTĀTI & IEGUVUMI LATVIJĀ

Prieks un sacensību gars nedēļas/ mēneša garumā (un arī vēlāk)

Motivācija uzsākt vai atsākt fiziskas aktivitātes vai citus veselīgus ieradumus:

**VAIRĀKI DARBINIEKI REGULĀRI TURPINA AIZSTĀT CITA VEIDA
UZKODAS AR SVAIGI SPIESTU AUGĻU SULU**

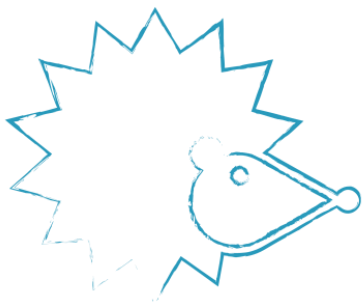


REZULTĀTI & IEGUVUMI LATVIJĀ

/ Prieks un sacensību gars nedēļas/ mēneša garumā (un arī vēlāk)

/ Motivācija uzsākt vai atsākt fiziskas aktivitātes vai citus veselīgus ieradumus:

**MASĀŽAS BUMBAS TIEK REGULĀRI IZMANTOTAS ATPŪTAS PAUZĒS –
GAN TRADICIONĀLĀ, GAN NETRADICIONĀLĀ VEIDĀ**





STARTS

givddo

JAUTĀJUMI?