



# Praktyka work-life balance w Urzędzie Transportu Kolejowego

## Program „Złap formę”

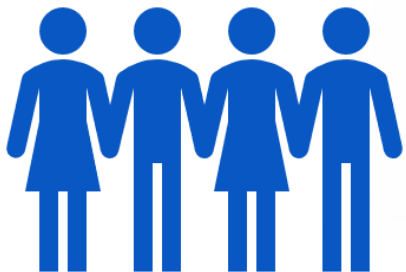


Małgorzata  
Kalata  
Dyrektor  
Generalna UTK





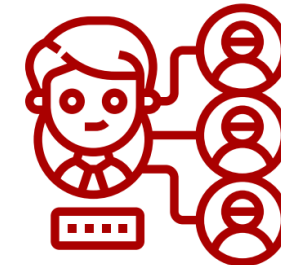
# STRUKTURA URZĘDU TRANSPORTU KOLEJOWEGO



332  
pracowników



8  
Oddziałów  
Terenowych

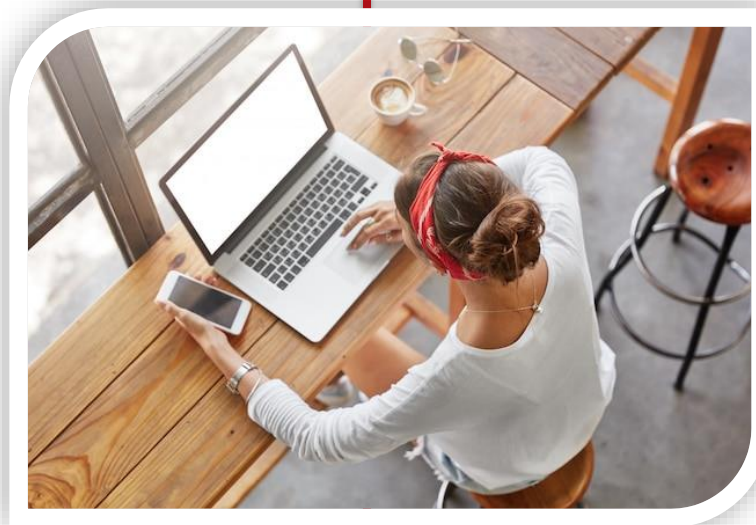


Centrała UTK  
10 departamentów  
i biur



Centrum  
Egzaminowania i  
Monitorowania  
Maszynistów (CEMM)

# NASZE PRIORYTETY...



**BEZPIECZEŃSTWO PRACOWNIKÓW  
NA PIERWSZYM MIEJSCU !!!**

# WSPÓLNIE POKONUJEMY WIRUSA

*Team  
Forme!*



Źródło: Freepik

# GRUPA DOCELOWA



Program „Złap formę”  
przeznaczony był dla  
**WSZYSTKICH** pracowników



# WYKŁADY...



Jak zwiększyć szansę spełnienia swoich postanowień , czyli weź to sposobem!



Zdrowe odżywianie w pracy



Do biegu gotowi start...



Jak efektywnie odpoczywać



Odżywianie w zgodzie z naturą

*Tap  
Forme!*



Jak nie dać się podejść złym emocjom



Dieta w chorobach cywilizacyjnych



Dieta dla mózgu



Sezonowe obniżenie nastroju

# INFORMACJA, DOSTĘPNOŚĆ




# KOSZTY WDROŻENIA PROGRAMU

Większość z zaproponowanych w harmonogramie działań pracownicy wykonali samodzielnie korzystając z materiałów przygotowanych dla UTK chociażby w poprzednich latach ( np. 7 filmów instruktarzowych z ćwiczeniami które każdy może wykonać przy biurku, ćwiczenia z oddychania, artykuły przygotowane przez psychologa zarówno dotyczące organizacji pracy w pracy zdalnej, komunikowaniu swoich potrzeb, sposobów na wspieranie siebie i swoich najbliższych)



## Inne koszty:

- wykłady psychologa i dietetyka - 3600,00 zł
- wykład dotyczący stresu- 2500,00 zł
- wykład poświęcony bieganiu- 984 zł





# KORZYŚCI...

Integracja całego zespołu

Zwiększenie samoświadomości  
i wiedzy

Poprawa stanu zdrowia

Możliwość konsultacji ze  
specjalistami

Poczucie bezpieczeństwa  
i „zaopiekowania”



Kształtowanie pozytywnego  
wizerunku Urzędu

Integracja całego zespołu

Zwiększenie motywacji  
pracowników

Możliwość wsparcia  
pracowników znajdującym się  
w trudnej sytuacji życiowej

Zwiększenie zaufania  
pracowników

19 PAŹDZIERNIKA 2023

# V DZIEŃ ZDROWIA



**JULKA DMOWSKA**

"Mocne ciało, zdrowy umysł"  
Instruktorka fitness i trenerka personalna. Specjalizuje się w treningach wzmacniających, siłowych oraz prozdrowotnych



20 lat



**IGNACY GÓRA-  
PREZES UTK**

"Przewództwo w działaniu  
dla lepszej mobilności"



**KAROL ZAWADKA**

"Odbuduj Twoje zdrowie"  
Fizjoterapeuta, który w swojej pracy zajmuje się przywracaniem ogólnego stanu zdrowia w ciele pacjenta



**BLENDER BIKE**

"Wykreć sobie koktajl"



**GRUPA MOBILNA**

"Bezpieczeństwo i radość na  
dwóch kółkach"



**GRUPA BIEGOWA**

"Jak biegać będąc zabieganym"



**PRZEPIŚNIK**

"Przepisy na zdrowe jedzenie-  
najlepsza inwestycja w siebie"



**JUSTYNA WACŁAW**

"Olejkowe ABC.  
Dbaj o siebie- naturalnie!"

# PRZEPIŚNIK



20 lat



**JESTEŚ TYM CO  
JESZ, FIT BABECZKA  
:)**



**BEZ CUKRU I BEZ  
KOMPROMISÓW**



**NATURALNIE  
SŁODKIE**



**DOBRE  
JEDZENIE=DOBRE  
SAMOPOCZUCIE**

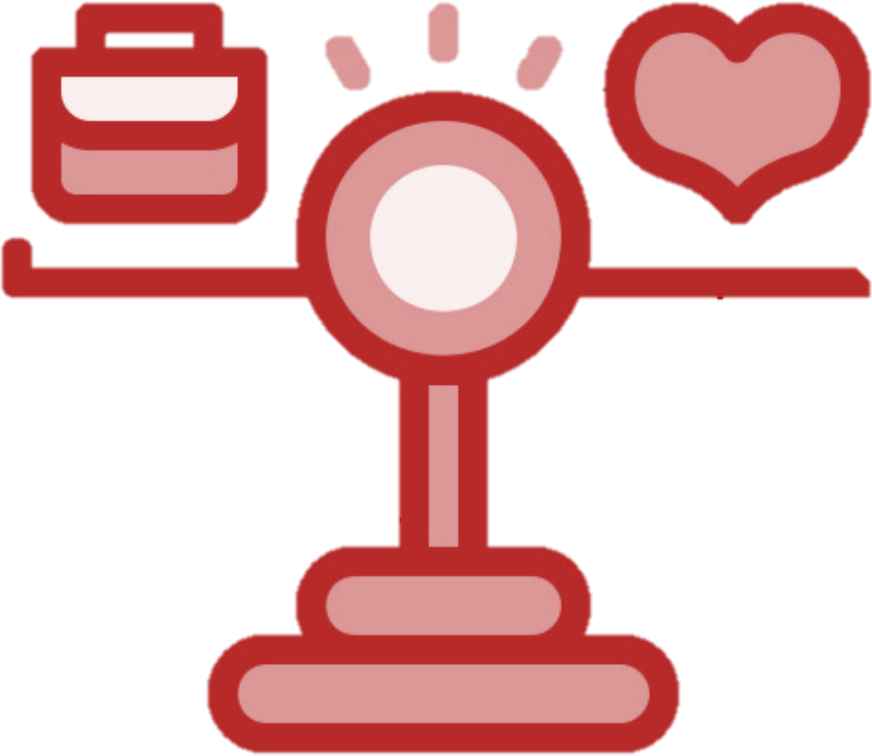
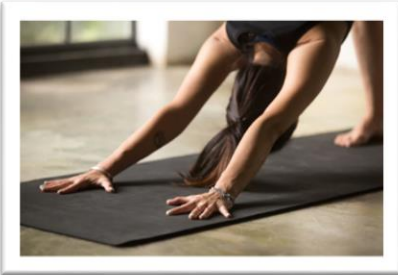
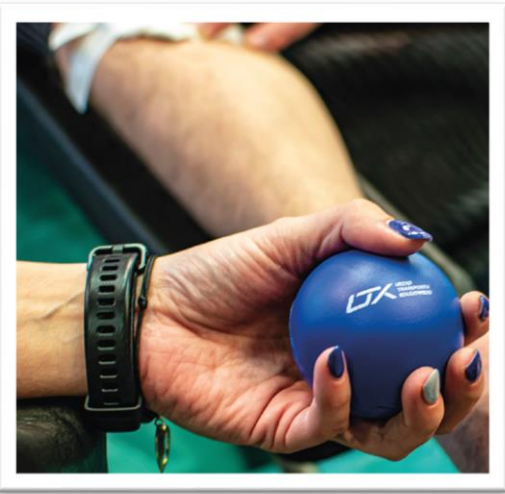


**KUCHNIA DLA  
AKTYWNYCH**



**ENERGETYCZNY  
TALERZ**

# PODEJMOWANE DZIAŁANIA...





"Zrównoważone życie zawodowe i prywatne" można również nazwać "harmonią pracy i życia".

Pamiętajmy, że work-life balance jest indywidualną kwestią, dlatego ważne jest, aby tworzyć rozwiązania, które odpowiadają Naszym potrzebom i priorytetom.





„Zobacz w nas człowieka, nie tylko urzędnika.  
Człowieka, który służy państwu każdego dnia  
w prawie 2 tysiącach urzędów w całej Polsce”





Dziękuję za uwagę!

[www.utk.gov.pl](http://www.utk.gov.pl)



URZĄD  
TRANSPORTU  
KOLEJOWEGO

