

Ruszaj po zdrowie

MINISTERSTWO FINANSÓW RUSZAJ PO ZDROWIE

Konkurs na najlepsze praktyki
work-life balance w służbie cywilnej

Warszawa 2023

O KAMAPANII RUSZAJ PO ZDROWIE

Realizowana od 1 marca 2021 roku

- kompleksowy program
- liczne działania z zakresu zdrowego stylu życia
- cykliczne wydarzenia i nowe inicjatywy
- równy dostęp dla wszystkich pracowników
- wymierne rezultaty kampanii



CELE RUSZAJ PO ZDROWIE

1

promocja postaw
prozdrowotnych, w
tym aktywności
sportowej
i turystycznej

2

inspirowanie
i mobilizowanie
do aktywności
fizycznej w pracy
i w życiu prywatnym

3

zachowania równowagi
psychicznej
oraz udostępnienie
profilaktyki zdrowotnej



CECHY RUSZAJ PO ZDROWIE

ogólnodostępność
innowacyjność
kompleksowość
trwałość
uniwersalność
adaptacyjność

GŁÓWNE OBSZARY AKTYWNOŚCI



SPORT

- siłownia w gmachu MF
- wydarzenia sportowe
- treningi w sekcjach sportowych
- Ambasadorzy Sportu



ZDROWIE

- Dzień Profilaktyki
- bezpłatne badania profilaktyczne i konsultacje
- szczepienia



ZDROWIE PSYCHICZNE

- konsultacje psychologiczne
- artykuły tematyczne



TURYSTYKA

- inspirujące zaproszenia do zwiedzania
- wycieczka rowerowa
- konkursy

KORZYŚCI DLA PRACOWNIKÓW

- udostępnienie **wielu narzędzi wsparcia zdrowego stylu życia**
- ułatwienie **łączenia pasji sportowych oraz pracy zawodowej**
- zapewnienie **bezpłatnych badań oraz konsultacji medycznych**
- wsparcie w zakresie **konsultacji psychologicznych**
- praktyczne wykorzystanie **idei work-life balance**





KORZYŚCI DLA PRACODAWCY

- tworzenie lepszego miejsca pracy
- budowa współpracy pomiędzy zespołami
- wzmocnienie pozytywnego wizerunku pracodawcy
- większa identyfikacja z pracodawcą
- zmniejszenie absencji

RUSZAJ PO ZDROWIE W LICZBACH 2022 – 2023

wydarzenia sportowe	23
uczestników rywalizacji sportowych	374
godzin aktywności sportowych na siłowni	2220
artykułów w zakładce Ruszaj po zdrowie	113
godzin konsultacji psychologicznych	91
wykonanych badań profilaktycznych i konsultacji oraz szczepień ochronnych	2350



WYZWANIA PRZY WDRAŻANIU KAMPANII

- **musi** być prowadzona w trybie ciągłym
- **wymaga** stałej aktywności organizatorów
- **niezbędna jest** otwartość i zaangażowanie pracowników



KAMPANIA RUSZAJ PO ZDROWIE – PLANY

- dodatkowe wydarzenia prozdrowotne
- nowe sekcje sportowe, np. gry planszowe lub sport wirtualny
- programy rozwojowe dla Ambasadorów sportu
- wspólne treningi w wybranych obiektach sportowych
- poszerzenie oferty o dodatkowe webinaria i treningi on-line
- aktywizacja sekcji turystyki



WYRÓŻNIENIA

Ministerstwo Finansów otrzymało wyróżnienia doceniające budowanie kultury organizacyjnej w oparciu o wartości etyczne, poszanowanie dla idei work-life balance, zaangażowanie na rzecz tworzenia zdrowego i przyjaznego miejsca pracy.

RUSZAJ PO ZDROWIE DOŁĄCZ DO NAS!

Ruszaj po zdrowie

ruszajpozdrowie@mf.gov.pl

Adriana Dymińska

adriana.dyminska@mf.gov.pl

Elżbieta Oknińska

elzbieta.okninska@mf.gov.pl



MF_GOV_PL
KAS_GOV_PL



MinisterstwoFinansow
Krajowa Administracja Skarbowa



ministerstwo-finansow