

## Finaliści konkursu na najlepszą praktykę work-life balance

### Zadbaj o zdrowie psychiczne - Porozumienie z Wolskim Centrum Zdrowia Psychicznego

*Biuro Rzecznika Praw Pacjenta*

- Pracownicy mogą skorzystać z telefonicznego wsparcia psychologicznego. Mogą również wziąć udział w szkoleniu online, które dotyczy m.in. zarządzania stresem. Usługi te są nieodpłatne dla pracowników dzięki porozumieniu urzędu z Wolskim Centrum Zdrowia Psychicznego.

### System Kafeteryjny

*Ministerstwo Finansów*

- Pracownicy otrzymują pulę punktów, które mogą wykorzystać na dowolne benefity oferowane w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. System obsługi wykorzystania tych środków pozwala pracownikom łatwo złożyć wniosek, wybrać benefity i mieć stałą informację na temat dostępnych punktów. Mogą też zgłaszać własne pomysły na nowe benefity.

### Z rodzicem do pracy

*Urząd Statystyczny w Kielcach*

- W soboty pracujące, kiedy trudno zapewnić opiekę dzieciom, pracownicy mogą zabrać je do pracy. Dla dzieci są organizowane w urzędzie dodatkowe zajęcia i otrzymują opiekę. Dzięki temu ich rodzice mogą wykonywać swoje obowiązki zawodowe.

### Kącik psychologiczny

*Izba Administracji Skarbowej w Opolu*

- Cyklicznie (w poniedziałki) w intranecie pojawia się krótki materiał psychoedukacyjny z zakresu psychologii pozytywnej, społecznej, samorozwoju, poprawy jakości życia itp. Pracownicy znajdują tam m.in. informacje co mogą zrobić w trudnych sytuacjach zawodowych. Mogą też kontaktować się (osobiście, mailowo lub telefonicznie) z psychologiem.

### Polityka Zarządzania Wiekiem w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim

*Lubuski Urząd Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim*

- To pakiet działań, które integrują pracowników różnych pokoleń, mogą polepszyć ich stan zdrowia i warunki pracy oraz poszerzyć ich wiedzę na temat zdrowego trybu życia.
- W urzędzie działa Zespół ds. Zarządzania Wiekiem, który na początku każdego roku aktualizuje listę potrzeb pracowników. Istotnym elementem projektu jest zaangażowanie w niego większości pracowników urzędu.

## Finaliści konkursu na najlepszą praktykę work-life balance

### Powołanie i działalność Rady Dobroczynności oraz Rzecznika Różnorodności

*Urząd Transportu Kolejowego*

- Rada Dobroczynności inicjuje i koordynuje działania, które dotyczą życia społecznego i pomocy osobom najuboższym, dotkniętym wykluczeniem lub wypadkiem losowym. W akcje społeczne zaangażowani są pracownicy urzędu.
- Rzecznik Różnorodności (członek Rady Dobroczynności) podejmuje działania na rzecz wszystkich pracowników urzędu: czuwa aby stosować zasady równego traktowania i niedyskryminacji oraz uwrażliwia pracowników na problemy drugiego człowieka (urząd jest sygnatariuszem Karty Różnorodności).

### Strefa Aktywności i Strefa Relaksu

*Kancelaria Prezesa Rady Ministrów*

- Pracownicy mają w urzędzie miejsca, w których mogą aktywnie spędzać czas i trenować lub spędzić przerwę poza swoim gabinetem.
- W Strefie Aktywności znajdują się urządzenia sportowe do treningu rekreacyjnego, szafki i prysznic. Pracownicy mogą z nich korzystać w dni robocze, poza godzinami pracy.
- Estetyka Strefy Relaksu umożliwia relaks i wyciszenie. Sprzyja też kreatywnej pracy. Pracownicy mogą tam odpocząć lub organizować mniej formalne spotkania.

### Inicjatywy pracownicze

*Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej*

- Pracownicy mogą otrzymać wsparcie dla dowolnej inicjatywy pracowniczej, która uzyskała poparcie co najmniej 5 osób.
- Dzięki inicjatywom pracowników w urzędzie m.in. działa drużyna piłkarska i drużyna biegowa, powstał chór pracowniczy, który pracuje z dyrygentem, zagospodarowano patio.

### Potęga sportu w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim

*Lubuski Urząd Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim*

- To pakiet działań, które popularyzują sport i aktywny tryb życia wśród pracowników. Pracownicy korzystają m.in. z karnetów sportowych, biletów do centrum sportowo-rekreacyjnego, parkingu dla rowerów. Mogą wspólnie aktywnie spędzać czas grając w piłkę w składzie drużyny pracowników urzędu, podejmując wyzwania rowerowe, trenując nordic walking, czy korzystając z mini sali sportowej. Jest też przestrzeń na to, aby swoimi sportowymi pasjami i osiągnięciami podzielić się z innymi pracownikami.

### Pies w pracy

*Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi*

- Pracownicy, którzy z różnych powodów nie chcą zostawiać swoich psów bez opieki, mogą je przyprowadzić ze sobą do pracy. Aby zapewnić bezpieczeństwo i komfort pracy innym muszą wcześniej uzyskać zgodę i przestrzegać jasno określonych zasad. Inicjatywa obejmuje nie tylko psy, ale również inne czworonogi.