

Terviseedendus Eesti Telekomis



AS Eesti Telekom

- Oleme uue põlvkonna IT- ja telekommunikatsiooniettevõtte, kelle soov on pakkuda klientidele suurimat väärtust ning edendada infoühiskonda. Pakume EMT ja Elioni kaubamärkide alt nii eraisikutele kui ettevõtetele terviklikke mobiili-, interneti-, TV ja IT-lahendusi ning väärtuslikku sisu.
- Soovime oma oskuste ja teadmistega kaasa aidata, et Eesti oleks parem koht elamiseks ja töötamiseks.
- Me väärtustame kõrgelt oma inimesi ja soovime olla **Eriline koht töötamiseks**. Meid innustab, et pidevalt on meid valitud Eesti hinnatuimate tööandjate hulka.

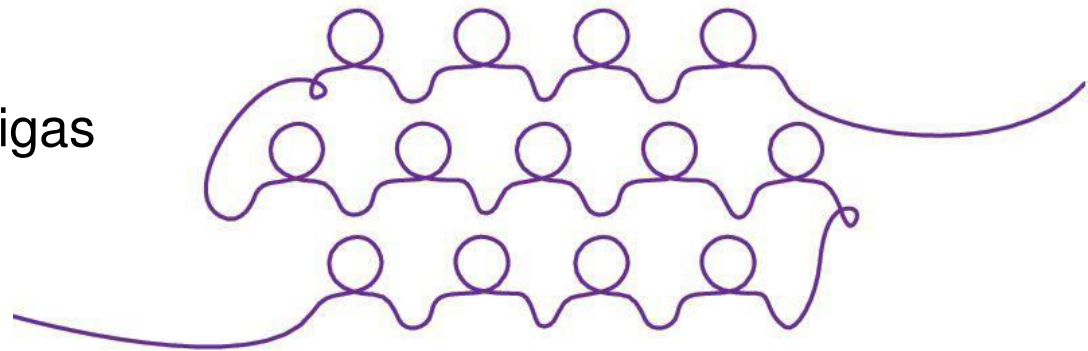


Eesti Telekomis töötab ...

.... **2051** töötajat

- 1005 naist ja 1048 meest

Paikneme üle Eesti - 58 eri paigas

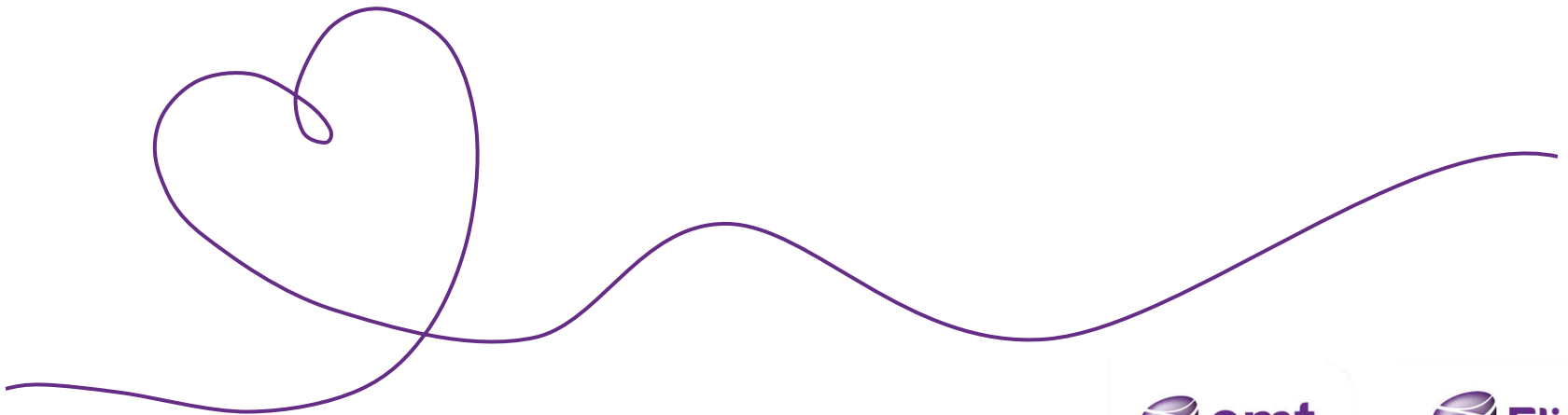


Telekomi töötaja

- keskmine vanus 37 aastat
- töötanud grupis 9 aastat
- peres kasvab 2 last

Töötaja tervis

- Tervis on sotsiaalsest kooslusest sõltuv, kuid oma tervist hoida ja edendada saab eelkõige inimene ise.
- Aitame kaasa tervislike harjumuste kujunemisele
- Ettevõttena
 - loome eelkõige füüsiliselt ohutu ja inspireeriva töökeskkonna (ergonoomilised toolid, lauad, töövahendid jne),
 - tegeleme psühhosotsiaalsete teguritega



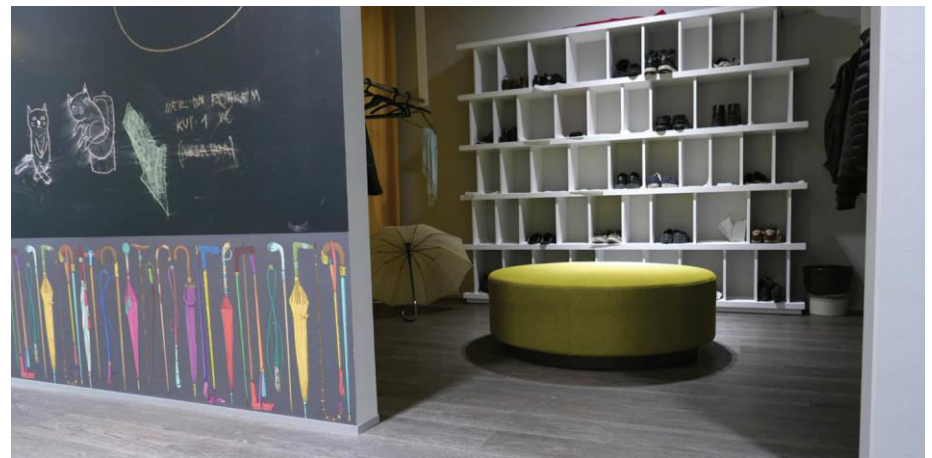
Hea töökeskkond sünnib tööandjaga koostöös (1)

- Spordiklubi
- Tervisenädalad
- Meie Akadeemia
- Pakume töötajatele massaaži
- Panustame oma tegemistes ka töötajate peredele
 - lapsed saavad Telekomis toetusega käia erinevates laagrites
 - toetus paljulapselistele peredele
 - peredele, kes kasvatavad puudega last
- Sponsoreerime erinevaid spordialaliite
- Pakume
 - paindlikku tööaega,
 - lisapuhkuseid ning erakorralisi puhkusepäevi



Hea töökeskkond sünnib tööandjaga koostöös (2)

- Koolitus psüühikahäiretega tegelemiseks
- Töökeskkonna volinike infopäev
- Haldusabi
- Töökeskkonna- ja ohutuse juhtimissüsteemi sertifitseerimine
- Riskianalüüsid koos partneriga Qvalitas Arstikeskus
- Füüsilise töökeskkonna parendamine
 - uue kontori kontseptsioon
 - olemasolevate renoveerimine



Tervisenädal: 19.-25. oktoober

Aeg iseendale

Pereujumine

Töötoad

Matk

Bowling

Elioni Spordiklubi
treeningud

Loengud

Sammulugemisvõistlus



Spotify

Liitu Spotifyga ja
kuula tervisenädala playlisti



Vaata lähemalt siseportaalist

Oleme Tervist Edendavate Töökohtade võrgustiku liige



Tervisenädal

- Töötoad
 - Jätkame loengusarja „Toitumine ja aastaajad – sügis, talv
 - Shindo venitused, Gongiteraapia
 - Enesemassaaž
 - „Viis tiibetlast“
- Matk Viru rabasse
- Sammu lugemise võistlus
- Erinevad Spordiklubi üritused (korvpall, indiac, võrkpall, saali ja jäähoki, jalgpall); bowlinguturniir piirkonniti
- Looduslikud teed sööklates
- Blogi siseveebis

Meie Akadeemia



Teemad (1)

- Tulevikuteemade päev
- Kuidas Telekomis toimetame?
- Tõhusam tegutsemine
- Tervisepäev
 - Mina ise oma tervise looja
 - Enesemassaaži töötuba
 - Shindo venitused ja gongimeditatsioon
- Tööõnne päev
 - Y-ajastu - võimalus õnnelikuks tööeluks.
 - Mindfulness (teadlikkus) ja emotsioonide juhtimine igapäevaelus.
 - Voog (flow) ehk kuidas teha oma tööd nauditavaks

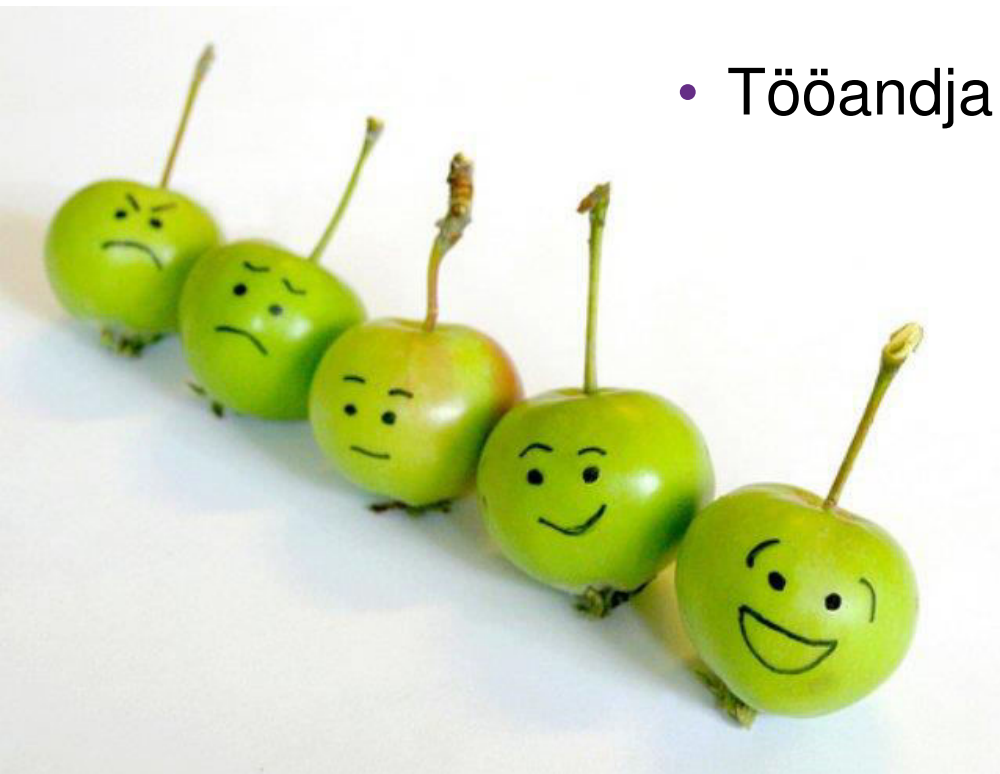
Teemad (2)

- Koos loome parima kliendikogemuse
- Konverentside päev
- Külalised TeliaSonerast
 - Activity Based Workplace (ABW)
 - Enesejuhtimine
 - Kuidas kujundada harjumusi nii, et need püsiks?



Mil viisil uurime, kuidas meil läheb?

- „Purple Voice“
- Töökeskkonna rahulolu küsitlus
- Tööandja maine uuring



*Üheskoos terve
tuleviku poole!*

