

## **Complex-Clean Kft. dolgozóinak egészségmegőrzése és egészségtudatos életmód kialakítása érdekében kidolgozott egészségfejlesztési program és annak megvalósítása**

**TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-0762**

**2010.02.01. - 2011.09.30.**

A Complex-Clean Kft. pályázatot nyert a Társadalmi Megújulás Operatív Program TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-0762-es pályázatával összesen 7 740 640 Ft értékben, melynek keretében a dolgozók egészségesebb életvitelét, egészségesebb gondolatformálását tűzte ki célul. Cégünknek fontos a dolgozók egészsége, hisz mind szellemileg, mind fizikailag, testileg „ép” személy hatékonyabb munkavégzésre képes, kevesebbet beteg.

### **Projektleírás:**

Célja, hogy dolgozónk szemlélete pozitív irányba megváltozzon. Feladat a jobb csapatszellem kialakítása, egészségesebb életvitelre nevelés, felhívni a problémákra a dolgozó és vezetés figyelmét. Megoldást szeretnénk mutatni, miként lehet a stresszt csökkenteni.

Az egyik legnehezebb feladat a konfliktuskezelés, az előre nem várt események gyors és szakszerű lereagálása. Képzésünk erre is kitér, hogy a mind magasabb szinten tudjuk a megrendelőinket kiszolgálni.

Az következő programokon vesznek részt dolgozóink: csapatépítő ismerkedő foglalkozás, stressz kezelő technikák elsajátítása, sportvetélkedő szervezése, konfliktuskezelés a gyakorlatban, torna (tartásjavítás), lazító gyakorlatok, légzéstechnikák elsajátítása, magyar olimpiákonokkal való találkozással az öngondoskodás képességének fejlesztése, bemutatása játékos feladatokkal, életvezetési tanácsadás gyakorlati példákkal gerinckímélő torna, szenvedélybetegségek tüneteivel, veszélyeivel ismerkedés megelőzési, kezelési technikák, stressz prevenciók technikák, csoportos facilitáció, megküzdési stratégiák, 12 lépés program.

A program befejeztével vélhetően kevesebben fognak dohányozni, többet fognak sportolni, melynek hatására hatékonyabbak lesznek mind szellemileg, mind fizikailag.

### **A kedvezményezett:**

**Complex Clean Korlátolt Felelősségű Társaság**  
4030, Debrecen, Szél utca 16/B.

### **Közreműködő szervezet:**

**ESZA Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft.**  
Cím: 1145 Budapest, Váci út 45. „C” épület  
Tel.: +36 1/273-4250  
Email: [eutamogatas@esza.hu](mailto:eutamogatas@esza.hu)  
[www.esza.hu](http://www.esza.hu)  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség: [www.nfu.hu](http://www.nfu.hu)  
HEFOP IH: [www.hefop.hu](http://www.hefop.hu)

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

