Munkatársaink jólléte

A Novartis a munka és magánélet minden vetületét támogatja azért, hogy bárhol és bármikor a legjobbat hozzuk ki önmagunkból.

Ahogy tovább haladunk egy felhatalmazáson alapuló kultúra kialakítása felé, a Novartis lehetőséget biztosít mindenkinek, és támogat mindenkit abban, hogy meghozhassa a maga számára megfelelő döntéseket. Legyen az akár rugalmas munkavégzés, az energia fenntartásának alternatív eszközei, a lélek és a test ápolására fordított idő, vagy a munkakörnyezetünk leghatékonyabb kihasználása.

92%-a

munkatársainknak rugalmas munkaidőben dolgozik

Test & lélek

1. **Mindfulness**
   Átélni a pillanatot, szünetet tartani az ingerek folyamatos áramlása közben, és figyelni gondolatainkra, érzéseinkre és testünk jelzéseire. A tudatosság gyakorlása növeli az önismeretünket, csökkenti a stresszt, és segít értékelni az élet egyediségét.
2. **Fenntartható jelentős hatás**
   A fenntartható jelentős hatás az az állapot, amelyben nagyon motiváltak vagyunk, szilárd az önképünk, és töretlenül bízunk abban, hogy képesek vagyunk kezelni a körülöttünk zajló mozgalmas és összetett eseményeket. Magatartásunkkal céltudatosan használjuk fel személyes energiánkat, rugalmasságunkat, mentális erőnket és hatásunkat. Ezt a következőkkel érhetjük el: tudatosság, mozgás, táplálkozás és feltöltődés.
   1. Így hatunk önmagunkra: személyes energia, ellenállóképesség és mentális erő
   2. Így hatunk másokra: energiát és példát adunk másoknak
3. **Jól-lét**
   Attól függően, hogy éppen hol dolgozunk, a Novartis számos programot támogat*:
   1. **Egészségtudatosság:** rendszeres szűrővizsgálatok
   2. **Testi egészség:** sétálós megbeszélések, futóklub, dietetikai tanácsadás
   3. **Mentális egészség:** alvás az egészségért, tudatosság, mentális elsősegélynyújtók

A Novartis tanfolyamokat kínál*, amelyeken a mentális egészséggel kapcsolatos hasznos információkat és gyakorlatokat osztanak meg. Megtanulunk magabiztosan beszélni a mentális egészségről, megértjük a jeleket és tüneteket, tudjuk, hová irányíthatjuk a rászorulókat, és támogatjuk a mentális egészséggel kapcsolatos megbélyegzés megszüntetésére tett erőfeszítéseket.

- **Ergonómia:** irodai és mobil ergonómiai eszközök
- **Támogatás:** Munkatársakat támogató program, Globális pénzügyi jólét program, Gondoskodás a kollégákról program

*nem minden program érhető el minden országban, a részletekkel kapcsolatban érdeklődjön a helyi Novartis irodában

Hogyan dolgozunk?

1. **Rugalmasság**
   Annak érdekében, hogy teret adjunk az innovációnak, ösztönözzük a kreativitást és az együttműködést, ugyanakkor megőrizzük a pozitív munka-magánélet egyensúlyt munkatársaink számára, a Novartis lehetővé teszi a hibrid típusú munkavégzést. Rendelkezésre állnak az együttműködést támogató legújabb technológiák, a rugalmas munkakörülmények és a támogató hozzáállásukkal példát mutató vezetők.
2. **Munkakörnyezet**
   A munkakörnyezet minősége közvetlenül összefügg az energiaszinttel. A Novartis célja olyan munkakörnyezetet teremteni, amely megihlet, támogatja a jólétet, az együttműködést, és a gyors gondolkodást és döntéshozatalt.

Source URL: *https://www.novartis.com/hu-hu/karrier/munkatarsaink-jollete*

List of links present in page

- https://www.novartis.com/hu-hu/hu-hu/karrier/munkatarsaink-jollete