

# PROJEKT PODPORY ZDRAVÍ

Omnicom Media Group

# Omnicom Media Group

- Omnicom Media Group je skupina mediálních agentur sestávajících ze čtyř samostatných právních subjektů, společností OMD Czech, a.s., PHD, a.s., Hearts & Science s.r.o, Omnicom Media Group, s.r.o.)
- Sídlo: Lomnického 1705/5-9, 140 00 Praha 4
- Předmět činnosti: Nákup a prodej mediálního prostoru, strategické mediální poradenství, průzkum trhu
- Počet zaměstnanců k 31.1.2021: 256
- Fluktuace zaměstnanců 2021: 11,66%



## Výsledky průzkumu spokojenosti zaměstnanců OMG 2020

Celková spokojenost **89%**  
Návratnost **89%**

## Výsledky průzkumu spokojenosti zaměstnanců OMG 2021

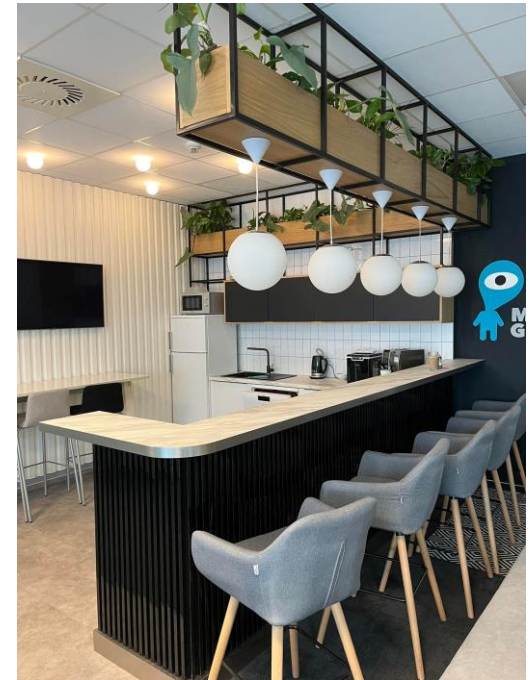
Celková spokojenost **85%**  
Návratnost **93%**

# Ochrana zdraví a bezpečnost práce

- Zaměstnanci jsou v souladu s platnou legislativou proškoleni při nástupu do zaměstnání, poté periodicky proškolení – vedoucí pracovníci 1x za 3 roky, ostatní pracovníci každé dva roky. (e-learning CIVOP)

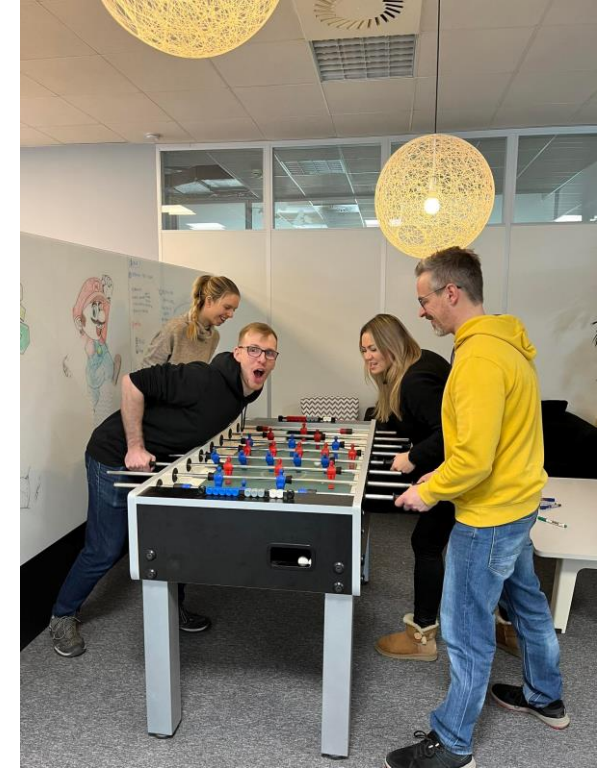
## Pracovní prostředí

- Pracovní prostředí je pravidelně kontrolováno a konzultováno se společností EUC Premium, smluvního poskytovatele pracovně-lékařských služeb
- Open space s opticky oddělenými částmi + odhlučnění prostor
- Filtry v podlaze pohlcující elektromagnetické záření (STETZERiZER® Filter)
- Soukromé telefonní budky
- Relax zóny
- Ergonometrický nábytek
- Zvlhčovače vzduchu
- Čističky vzduchu Dyson, které zachytí nečistoty pokročilou filtrací HEPA
- Pravidelně necháváme dělat laboratorní rozbor klimatizace
- Výměna filtrů v klimatizaci 4x ročně
- Velké množství květin a přírodních materiálů



# Péče o duševní zdraví a pohodu na pracovišti

- Podpora otevřené komunikace na pracovišti, pravidelné hodnocení s otevřenou zpětnou vazbou, průzkumy spokojenosti zaměstnanců prováděné externí společností Glint Survey, každoměsíční celoagenturní porady. Vedoucí pracovníci jsou proškolení v oblasti leadershipu – snaží se podporovat své podřízené, motivovat je, vytvářet dobrou pracovní atmosféru,
- Podpora sladění work-life balance (zejména pro rodiče s malými dětmi). Možnost zkrácených úvazků a práce z domova,
- Dětský klub Baby Guru pro děti zaměstnanců (odborná pedagogická péče o děti ve věku 2 - 6let), rodiče mohou využít i parkování zdarma v krytých garážích. Akce pro děti zaměstnanců, např. oslava prvního a posledního dne školního roku, Mikulášská besídka s dárky apod. Zdarma zajištění příměstských táborů v období letních prázdnin pro děti do 12 let,
- Školení, podpora rozvoje a vzdělávání – externí i interní,
- Teambuildingové akce (v létě sportovně zaměřené u vody či v přírodě),
- Well-being - newsletter, který se věnuje duševní pohodě zaměstnanců. Přináší tipy a inspiraci,
- Finanční podpora futsalového týmu složeného z našich kolegů, která vedla až k výhře druhého místa v turnaji,
- Fotbálek na pracovišti.



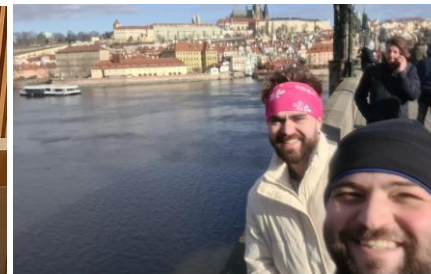
# Péče o fyzické zdraví zaměstnanců

- Zdravotní způsobilost k práci je ověřována provozovatelem pracovně-lékařské péče, společnosti EUC Premium (pro snazší dostupnost zaměstnanců vybrán tento subjekt sdílející stejné prostory jako zaměstnavatel),
- Zdarma lékařská poradna a objednání k lékaři online (uLékaře.cz),
- Zprostředkování Multisport karet,
- Dotované cvičení pro zaměstnance v budově zaměstnavatele – jóga, pilates, intervalový trénink (rozvrh viz příloha),
- Úhrada startovného zaměstnancům účastnícím se série pražských maratonů (např. Běh pro Světlušku, Běchovice, Noční GrandPrix..) nebo běhu Teribear,
- V uplynulém roce absolvovalo 30 zaměstnanců zážitkový kurz první pomoci.
- Online workshop pro všechny zaměstnance v období lockdownu - První pomoc pro duševní zdraví organizovaný spolkem Nevypusť duši
- Pořádání fitness challenge s týdenními disciplínami během celého měsíce února, které jsou odměňovány zdravými cenami,
- Zprostředkování webinářů Loono #zijosrdcem a #prsakoule o prevenci,
- Zdarma chiropraktická péče – léčba akutní bolesti u smluvního lékaře (hrazená zaměstnavatelem),
- Podpora cestování do práce na kole (v budově k dispozici místnost pro úschovu kol, sprchy na pracovišti).



## OMG FITNESS CHALLENGE

- Měsíc v pohybu
- Každý týden nová výzva
- Bezpečné ale společně
- Hýbeme se pro dobrou věc



**uLékaře.cz**  
OMG  
OMNICOM MEDIA GROUP

**BENEFIT PRO ZAMĚSTNANCE**

**Lékařská poradna a objednání k lékaři online**

- ✓ **Zdarma**  
Pro vás i celou vaši rodinu.
- ✓ **Bez limitu**  
Lékař odpoví do 6 hodin. Službu využijte neomezeně a kdykoliv.
- ✓ **Bezpečné**  
K veškerým informacím má přístup pouze zdravotnický tým, se kterým komunikujete.

Využijte benefit v mobilní aplikaci nebo na webu  
[ulekare.cz/omnicom](http://ulekare.cz/omnicom)

Nežíté srdečné! Smluvní lékařská péče, tel: 802 413 993 (Praha 9) - 11800

# Péče o fyzické zdraví zaměstnanců

## Projekt Kilo za kilo leden-duben 2022

Tento projekt vznikl jako podpora pohybu a zdravého životního stylu našich zaměstnanců propojený s finanční pomocí pro [Obědy pro děti | WOMEN FOR WOMEN \(women-for-women.cz\)](#)

Za každé proměněné kilo tuku daruje naše společnost 100,- na oběd pro děti

Partner, který nám zprostředkovává cvičební lekce nám poskytl metabolický rozbor na speciálním přístroji inBody, který změřil na základě bioimpedance množství svalů, tuků, vody, bazální metabolismus a naši váhu

V rámci podpory jsme uspořádali přednášky o zdravém životním stylu – s PharmDr. Margit Slimákovou o zdravém stravování, s Tomášem Magnuskem o hubnutí a s Jiřím Škvrnou o otužování a mindfulness

### KILO ZA KILO

kolik kil proměníme,  
tolik kil přispějeme

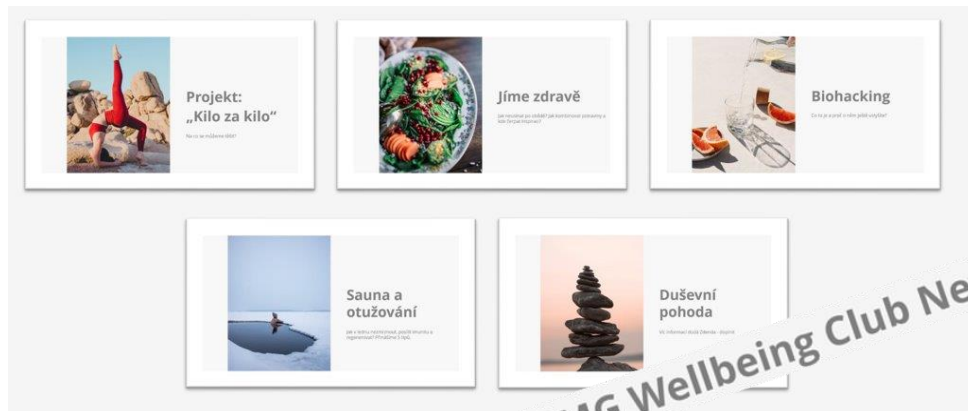
- můžeš hubnout
- můžeš zpevňovat
- můžeš formovat
- můžeš tím přispět dětem na oběd



### KILO ZA KILO

ZA KAŽDÉ KILO, KTERÉ ZHUBNEME, DARUJE OMG 100,- KČ NA PROJEKT „OBĚDY PRO DĚTI“

- Výživový poradce
- Zdravé otužování
- Procházky s překvapením
- Měření inBody
- OMG Fitness
- Pro nejúspěšnější voucher na nové oblečení – bude se hodit



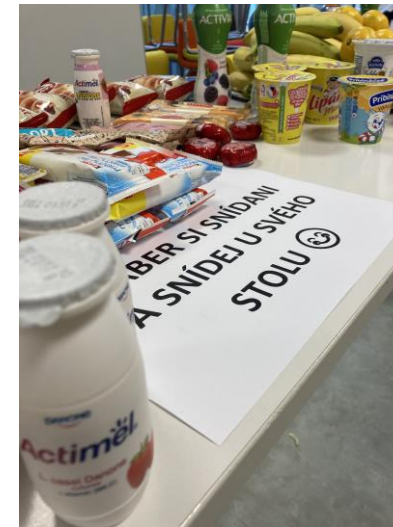
OMG Wellbeing Club Newsletter



InBody270

# Strava

- Každý den je k dispozici zdarma čerstvé ovoce (sezónní) – banány, pomeranče, jablka, hrozny, blumy, hrušky, švestky, zázvor,
- Pitný režim na pracovišti (výběr bylinných čajů, v zimě např. prevence nachlazení, podpora imunity, průduškový),
- Nové bezbarelové výdejníky vody Waterlogic, které nabízí čistou vodu bez omezení. V nabídce mají chlazenou, neperlivou, perlivou a horkou vodu. Voda je na 99,9999% bez bakterií a virů,
- Zajišťujeme zdarma zaměstnancům dovoz obědů, mají-li zájem stravovat se na pracovišti, a to z restaurací zaměřených na zdravý životní styl (<https://puzzlesalads.cz/>, <http://rybarna.net>),
- Lunchbox – samoobslužná lednice, splňující nejpřísnější HACCP normy na skladování potravin. Jedná se o fine dining v krabičce připravený týmem kuchařů s rukopisem Zdeňka Pohlreicha. Nabízí sezonní suroviny od lokálních dodavatelů a je dostupný zaměstnancům celý den,
- Myslíme i na ekologii a tak je možnost využít v restauraci Rybárna služby vratných krabiček a u Lunchboxu vracíme sklo,
- Pořádáme zdravé (v covidu i bezpečné) snídane pro všechny zaměstnance.



# Společenská odpovědnost

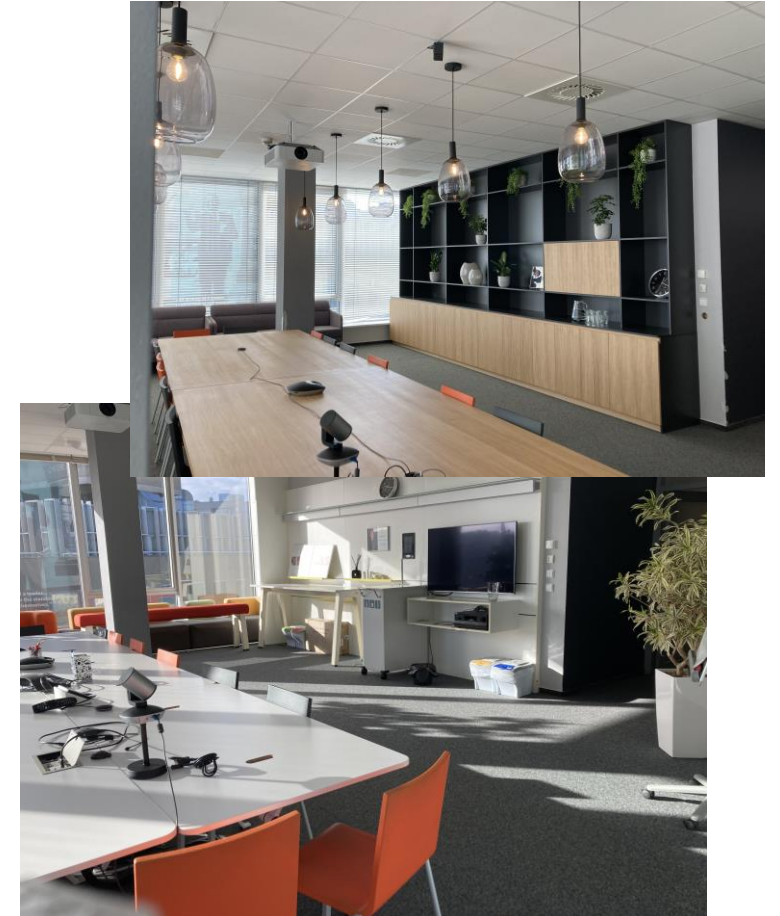
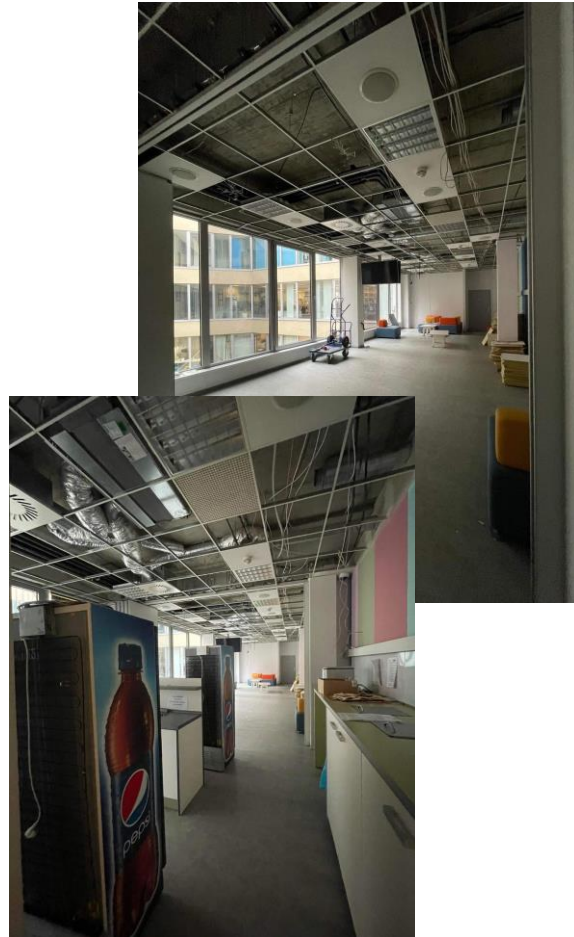
- Pořádání dobrovolnických dnů – pro Kojenecký ústav v Krči,
- Pořádání finančních sbírek a aukcí pro neziskové organizace, zvířecí útulky či potřebné rodiny (Azyl Lízinka pro malá hospodářská zvířátka, Psí útulek Dobříš, Kočky Sobě Chmelík),
- Každoroční akce Bakesale – prodej vlastních produktů mezi sebou - výtěžek na dobré účely
- Sbírký staršího či nepoužívaného ošacení pro nadaci FandiMámám,
- Sbírký pro potřebné při mimořádných událostech - Morava Help, Help Ukraine





# Rekonstrukce

- Na přelomu roku 2021/2022 proběhla v našich chillout zónách rozsáhlá rekonstrukce, díky které nám do prostoru přibylo mnoho přírodních materiálů a květin,
- Zářivky s bílým světlem jsme nahradili úspornými panely se žlutým světlem v celém našem prostoru
- V únoru prošla rekonstrukcí i naše hlavní, velká zasedací místnost. Navázala tak na jednotný styl a do prostoru přibylo opět mnoho zelených květin.

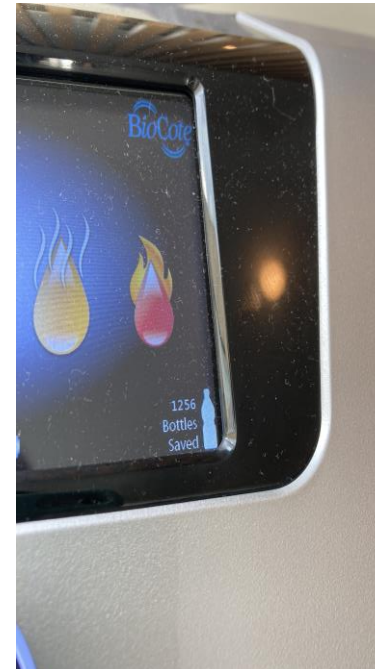


# Udržitelnost

- Pro lepší budoucnost naší planety jsme snížili počet odpadkových košů u stolů a tím snížili počet plastových pytlů v nich
- Při našich firemních akcích jsme rozdávali pytlíčky s lučnými semínky, které si mohli zaměstnanci zasít a podpořit tak růst zeleně
- Naše novoroční přání jsme nechali vytisknout na speciální papír, který v sobě měl zapuštěná opět luční semínka, celá tato pohlednice se může zasadit a tím zrecyklovat
- Na venkovních akcích používáme ekologicky rozložitelné, jednorázové nádoby a příbory
- V rámci rekonstrukce jsme využili starý nábytek a ten v rámci udržitelnosti renovovali
- Na našich sodobarech můžeme vidět, kolik plastových lahví jsme za jejich provoz ušetřili, aktuálně to je 3580
- Třídění je u nás samozřejmost
- Projekt Fakta o klimatu - spolupráce (finanční podpora) + školení pro naše zaměstnance, které je plánované v r.2022
- Probíhá audit udržitelnosti + uhlíkové stopy FairVenture



Náš  
třídící  
prostor





OMG FITNESS	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
7:50 - 8:50				Intervalový trénink	
12:00 - 12:50	Jóga	Zdravá záda	Jóga	Mobilita	Core

LEKCE OZNAČENÉ ŠEDĚ – lekce organizované budovou 50,-  
LEKCE OZNAČENÉ MODŘE – lekce OMG LEKCE OZNAČENÉ ŠEDĚ zdarma

#### •Jóga

Dynamická praxe zaměřená na plynulé propojení pohybu těla s dechem. Plynulé a kreativní sekvence Vaše tělo protáhnou, posílí a uvolní zároveň. Pozice na sebe navazují a drží se v nich kratší dobu. Díky úzkému vztahu lektor a cvičenec je možnost se zaměřit na potřebné partie a udělat pokrok a užít si lekci intenzivněji. V lekci je využíváno jak váhy vlastního těla, tak i pomůcek – Bosu, overbally, yoga pásky. Cvičíme naboso.

#### •Zdravá záda

Pomalý typ cvičení, zaměřující se na prevenci bolesti zad nebo na snížení již vzniklých bolestí v oblasti páteře vlivem sedavého zaměstnání a špatných pohybových návyků. V lekci se zaměříme na protažení svalů, které mají tendenci se zkracovat, a posílení svalů s tendencí k ochabování. Pozornost je z velké míry věnována také aktivaci hlubokého stabilizačního systému, neboli středu těla (core), zlepšení stability bederní páteře a dosažení pružného, ale zároveň silného těla. Cílem lekce je zapojit hluboké vrstvy svalů, které se hůře ovládají vůlí a které jsou často důsledkem špatných pohybových stereotypů velmi oslabené. V lekci je využíváno jak váhy vlastního těla, tak i pomůcek – Bosu, overbally, thera bandy. Na lekci se nejen příjemně protáhnete, zahřejete a zpevníte, ale také se naučíte správné technice cvičení. Cvičíme naboso.

#### • Core

Cvičení zaměřené nejen na zvětšení rozsahu pohybu, ale zejména na jeho správné a zdravé provedení. Na lekcích se věnujeme omezení rozsahu pohybu, ztuhlosti a zkrácení svalů, správné držení těla, problémy s koordinací. Díky sedavému zaměstnání bojuje s těmito problémy čím dál více lidí a my se snažíme těchto problémů zbavovat či jim předcházet. Díky individuálnímu přístupu můžeme řešit dané trable jednotlivců. Lekci cvičíme naboso.

# Další

- Příspěvek na penzijní či životní pojištění pro zaměstnance působící ve společnosti více než 5 let
- Dny celoagenturního volna navíc nad rámec dovolených (10 ročně)
- Možnost využití neplaceného volna