

Cesta ke zdravému smartworkingu



Cesta ke zdravému smartworkingu - počátky

Digitální
rovnováha

Fyzická
kondice

Cíle a
rozvoj



Duševní
zdraví

Finance

Vztahy a
společnost

Neomezené tarify / aukce -> redukce FTE, utilizace
Spojení s UPC -> jiné kultury, změna i nejistota
Situace na trhu (HR) -> podpora práce z domova
Světové trendy / technologická společnost

-> EAP, Týden duševního zdraví
-> Stress resilience, Zvládání změn
-> Home office (cca 20 operátorů Call centra)
-> Virtuální výuka



Future of Work: Lokální kontext

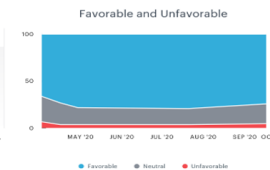
CRISIS	TRANSITION	NEW BAU
PHASE 1 03/2020 – 05/2020	PHASE 2 06/2020 – 08/2020	PHASE 3
	OPTIONAL (2.1) 09/2020 – 12/2020	

Zaměstnanci jsou připraveni, ale potřebují pomoc

- Květen 2020, survey - 83% respondentů by chtělo pracovat z domova 2 nebo více dnů týdně.
- 2-3 dny v týdnu považují to za cestu, jak být flexibilní a udržovat zároveň sociální kontakt.
- Zaměstnanci zároveň žádají o pomoc/podporu - vybavení pracoviště, IT podpora a konektivita.
- Manažeři pak pomoc s virtuálním vedením týmů (výkon i soudržnost)



Results from pulse survey #5



Reinvent Workspace



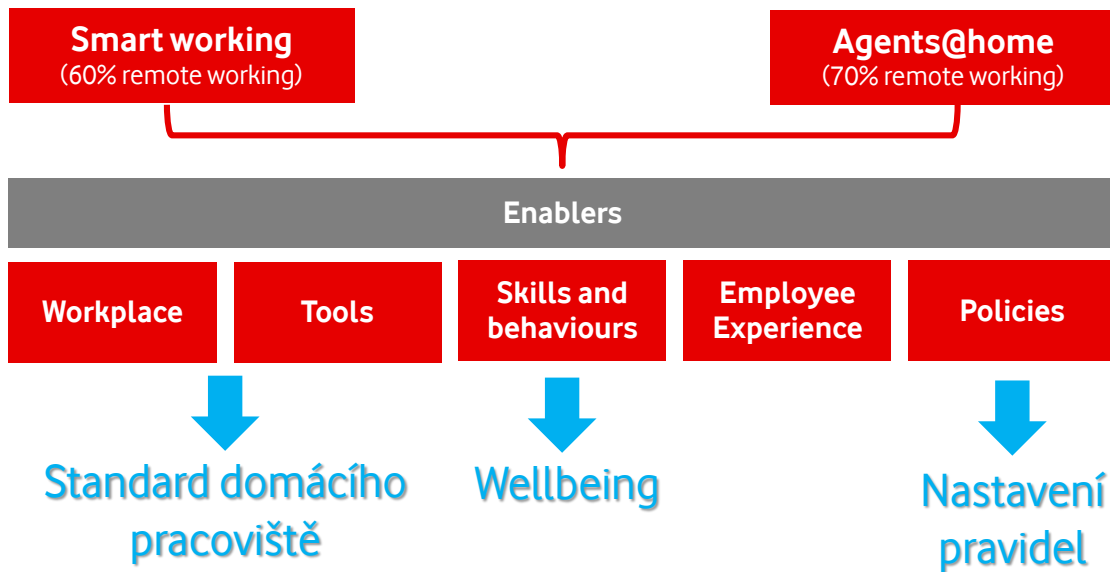
Tools & Tech Support



Talent & Skills



Future of work: Akcelerátory pro podporu přechodu





Future Ready

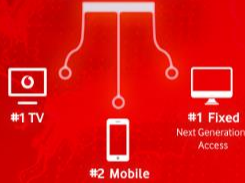
powered by Vodafone Spirit



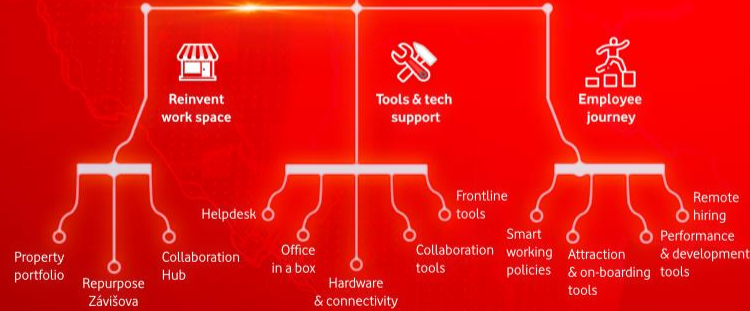
We connect for a better future
Improve 1B lives & halve our environmental impact by 2025

Future Ready Vodafone
More flexible, agile, skilled and engaged Vodafone, powered by Spirit behaviours

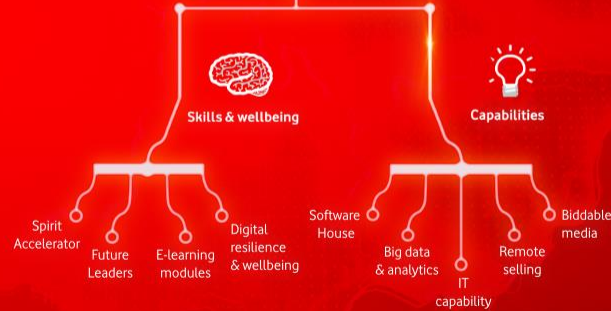
Vodafone CZ ambition for 2025



Deepen engagement








Greater access to diverse talent and skills



Accelerate transformation from telco to tech comms



Vodafone Future Ready: Skills & Behaviors

	 Smart Home Office	 Digital Tools	 Self - Leading	 Smartwork Wellbeing	 Managing Virtual Teams
e-learning / webinars	Smartworking / Module 1: working environment Incl. online self assessment / test	Tools for digital collaboration	Introduction to Leading Self (e-learning in LinkedIn) Self-management & Effective HO (EDA -> e-learning)	Smartworking / Module 2: wellbeing Mindfulness webinar Digital detox	Leading from a distance (VF University) Remote teams - for new managers (VF University) Managerial skills for virtual meetings (front line / webinar)
		Office 365 for effective (remote) team management / Digital Ninjas Digital productivity breakfast	Change management (EDA) ŠIP Effective communication when working remotely	Stress resilience training (frontline)	Leading Remote Teams (for SMT managers)
Supportive tools	IT/technical support			Physical & Mental health online exercises Employee Assistance Program MHFA / Wellbeing Ambassadors	
Online & SharePoint tips	How does your home office look like? (online self assessment / test) Smart "home workplace" setup Ergonomic tips Smartworking etiquette / rules	Communication and running digital/virtual meetings (SF video) Document sharing (SF video) Information/document organization (SF video)		Mindfulness Home office problems & prevention How to calm down immediately Stress recognition techniques Digital balance and productivity	



Vodafone Future Ready: Skills & Behaviors



NEZVLÁDNEME TO SPOLEČNĚ

BY THREA NIKLETON ARISTOTRAK AJITZ SOROS SKYBARUD UP
NOJN BODI

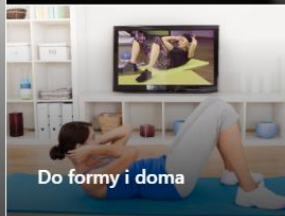
Jak si chytré nastavit domácí pracoviště



Tipy na práci z domova



Advice for self-isolation



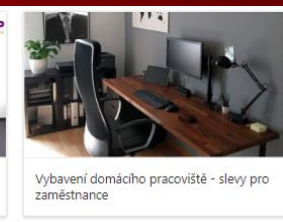
Do formy i doma



Nejste na to sami
Employee Assistance



Zdravá záda - ergonomie a cvičení



Vybavení domácího pracoviště - sledy pro zaměstnance



Mindfulness




Loading



Chraňte své duševní zdraví

[Další informace →](#)



Zvládání stresu - Co dělat, když je nejhůř...



Prevence před stresem - Co dělat každý den...



Dezinfekce - Bezpečnostní listy



Jak přežít home office s předškolními dětmi bez větších výčitek svědomí



Wellbeing vs. Covid-19



Be winter ready: Zimní wellbeing kampaň



**IMMUNE
BOOSTING**

Flu vs Covid-19



**MENTAL
HEALTH**

**Be kind
to your mind**



**PHYSICAL
HEALTH**

**Treat your body
like a temple**



Immune boosting / Nakopnutí imunity

- Chřipka vs Covid -19, Jak na zvyšování imunity, připomenutí pravidel (testování, trasování, OOPP, karanténa vs smartworking)
- Externí imunoložka / webinář
- Vitamínový balíček, připomenutí možností využití benefitních bodů

Mental health / Duševní zdraví

- Situace kolem Covid-19 a home office (Jak zvládat sociální izolaci, worklife balance, mentální detox, EAP)
- Syndrom vyhoření (prevence, úrovně, terapie, dostupná školení)
- Psychosomatika (Sledujte signály svého těla, nejčastější případy, kdo vám pomůže?)

Physical health / Fyzické zdraví

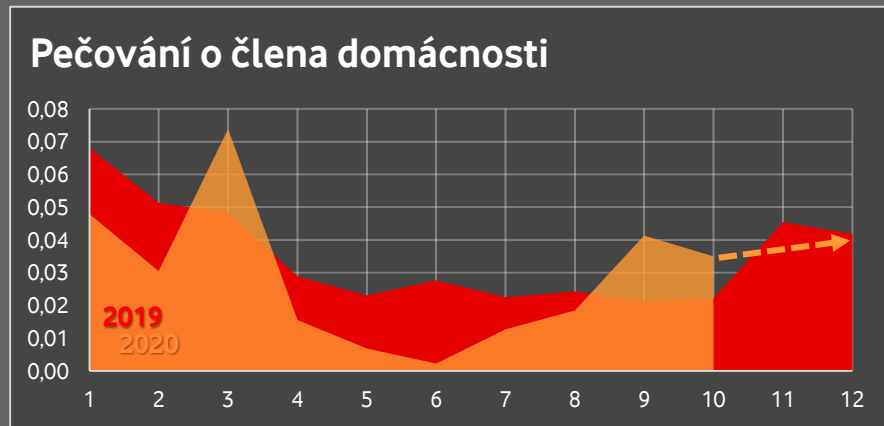
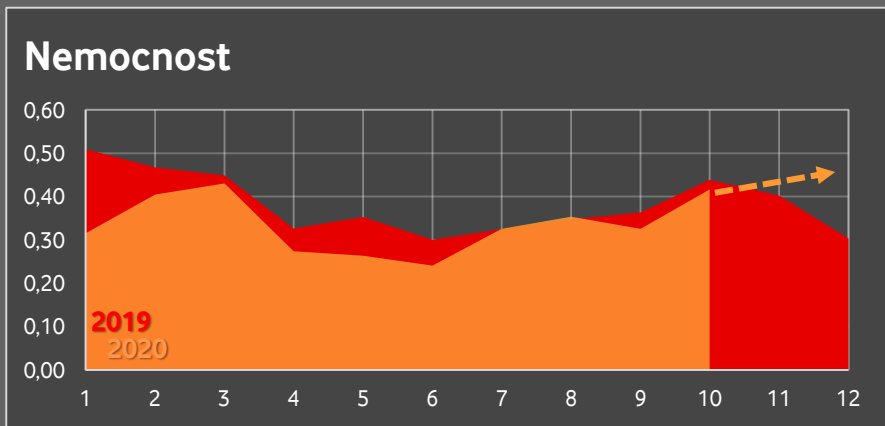
- Vaše tělo vs home office (Ergonomie, denní cvičení, foto soutěž, informace o katalogu – nábytek, monitor)
- Pravidelná fyzická aktivita – aplikace, vedení externím trenérem, Můj den – sdílení inspirace mezi kolegy
- Jste to, co jíte..
- Online tréninky a 30ti denní challenge pro týmy



**Děkuji za
pozornost**



Zajímavosti na závěr



Nutný přechod z plošného wellbeingu na „micro“ wellbeing



- Máme svou matici / semafor již od dubna 2020
- Nastavená pravidla dostatečná (v září nebylo potřeba nic měnit)
- Minimum případů nákazy na pracovišti
- Uvolňování -> zvýšené riziko

<https://player.vimeo.com/video/402877347>