

Programa 'Be Healthy' ^[1]

La iniciativa *Be Healthy*, instaurada en 2011 siguiendo una tradición de programas de bienestar para los colaboradores de Novartis, incluye actualmente más del 95% de los empleados del Grupo Novartis en todo el mundo.

El programa promueve la salud y el bienestar, tanto físico como emocional, y por ello organiza durante todo el año diversas iniciativas basándose en cuatro pilares: *move*, *choose*, *know* y *manage* (muévete, elige, conoce y gestiona).



Semana 'Be Healthy' 2016

Semana “Be Healthy”2016

Cerca de 3.000 empleados del Grupo Novartis han participado este año en la Semana “*Be Healthy*”, organizada por la compañía para mejorar la salud y el bienestar de sus colaboradores a través de la promoción de hábitos de vida saludables tanto dentro como fuera del trabajo. En su sexta edición, la iniciativa ha batido un nuevo récord de participación, poniendo de relieve la creciente concienciación de los empleados sobre la importancia de llevar una vida sana.

Durante cinco días y bajo el lema *Healthy Body, Healthy Mind*, las diferentes sedes del Grupo han ofrecido una amplia agenda de actividades, entre ellas charlas, formaciones, degustaciones de comida saludable y talleres, con el objetivo de ayudar a sus empleados a tomar el control sobre su bienestar, mejorar su calidad de vida y prevenir futuros problemas de salud.

La Semana ‘Be Healthy’ es un claro ejemplo del compromiso de la compañía por mejorar el bienestar de sus empleados con iniciativas que contribuyen a potenciar la motivación de sus colaboradores, aumentar la interrelación entre ellos y crear un ambiente de trabajo más relajado.

Cuatro pilares: *Move, Choose, Know y Manage*



Semana 'Be Healthy' 2016

La Semana 'Be Healthy' se ha organizado en torno a cuatro pilares temáticos: *Move*, *Choose*, *Know* y *Manage* (muévete, elige, conoce y gestiona), que han servido de hilo conductor para cada una de las jornadas. Además, este año, los organizadores del evento han propuesto una interesante novedad: la *app* 'Rétame'. Una aplicación móvil diseñada para poner a prueba los conocimientos sobre salud y bienestar de los empleados, permitiéndoles identificar puntos de mejora en su vida cotidiana y adquirir así hábitos preventivos.

El pistoletazo de salida de la Semana 'Be Healthy' ha llegado con la jornada "*Move*", centrada en fomentar la actividad física y disminuir las conductas sedentarias. Todo ello, a través de actividades como una sesión de *power jump*, en la que los trabajadores han tenido la oportunidad de ejercitarse en las instalaciones de la compañía de una forma divertida y amena; la celebración de un partido de fútbol entre compañeros de oficina, o la charla "Muévete por una vida activa" centrada en los beneficios de mantenerse activo.

Enmarcado en el pilar temático "*Choose*", los empleados se han podido realizar un chequeo de la retina con uno de los sistemas más innovadores que existen actualmente para hacerse esta prueba. También se han trabajado los correctos hábitos alimentarios promoviendo una dieta sana entre los trabajadores con degustaciones de *green smoothies* elaborados con productos 100% ecológicos y a través de una charla centrada en psiconutrición, que ha analizado la relación entre los alimentos y las emociones. Asimismo, y por tercer año consecutivo, se ha ofrecido a los colaboradores de Novartis la posibilidad de suscribirse a la plataforma interactiva online de ejercicio físico *Ictiva*, a través de la cual los empleados podrán hacer ejercicio a cualquier hora y en cualquier lugar.

Por otro lado, en el marco de la jornada "*Know*", centrada en el conocimiento del propio

cuerpo como herramienta clave en el cuidado de la salud, los colaboradores de Novartis han tenido la oportunidad de conocer más de cerca una enfermedad como la insuficiencia cardíaca y descubrir cómo es el día a día de las personas que la padecen. Los trabajadores de la compañía han tenido, además, la posibilidad de realizarse diferentes chequeos, entre ellos tomarse la presión arterial, la frecuencia cardíaca o calcular el índice de masa corporal.



Semana 'Be Healthy' 2016

Los programas de gestión y prevención del estrés también han encontrado su espacio en esta edición de la Semana 'Be Healthy' gracias a las actividades de la jornada "Manage", que ha contado con el Triatlón de las emociones, tres talleres de gestión de las emociones, o una *master class* de Nirvana Zen. Para concluir, y bajo el pilar "Move", se ha organizado una sesión de bailes de salón y una sesión del taller de fofuchas, una muñeca de foam que los empleados tendrán que diseñar y crear realizando una actividad saludable, potenciando así su creatividad y contribuyendo a que se relajen.

Source URL: <https://www.novartis.es/programa-be-healthy>

Links

[1] <https://www.novartis.es/programa-be-healthy>