Cigna 25 AÑOS CONTIGO

Together, all the way.℠

CÓMO CONSEGUIR SER UNA EMPRESA SALUDABLE

Cigna es reconocida, sobre todo, como aseguradora especialista en salud para empresas, la calidad de sus planes y servicios integrados se combina con programas de bienestar y prevención que ayudan a los empleados y a las compañías a conseguir mejorar su salud. Por ello, y con motivo de la celebración de este vigesimoquinto aniversario, Cigna ha establecido estos 25 hábitos saludables para conseguir empresas saludables:

NUTRICIÓN

1 Transmitir la importancia de una buena alimentación.

2 Ofrecer menús saludables en las cafeterías o comedores de las empresas.

3 Fomentar el consumo de alimentos saludables colocando en las máquinas expendedoras zumos, fruta, galletas integrales, etc. y no solo bollería industrial y café.

4 Contar con dispensadores de agua accesibles en el ámbito de trabajo.

EJERCICIO FÍSICO

10 Facilitar información sobre las numerosas ventajas de la actividad física.

11 Participar en actividades deportivas con otras empresas o entre los propios trabajadores.

12 Fomentar el uso de las escaleras a través de pequeñas acciones como el establecimiento de un “día a la semana sin ascensor”.

SALUD Y EMPRESA

23 Predicar con el ejemplo: hábitos también recomendables para los propios directivos.

24 Integrar la importancia de la salud personal en la cultura empresarial.

25 Cumplir medidas de seguridad y prevención para empleados.

HÁBITOS SALUDABLES

5 Llevar a cabo planes de actuación contra el sobrepeso, la obesidad o enfermedades cardiovasculares.

6 Recomendar medidas para prevenir dolencias causadas por el uso prolongado del ordenador: adopción de posturas ergonómicas, ejercicios visuales que calmen la continua fijación de la vista en el monitor, estiramientos regulares...

7 Fomentar el estilo de vida activo dentro y fuera del trabajo.

8 Promover planes de concienciación sobre el peligro de hábitos nocivos, como el tabaquismo o la ingesta de alcohol.

9 Insistir en la importancia de seguir unos hábitos de sueño saludables que permitan desconectar y aumentar el rendimiento.

ESTADO ANÍMICO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

13 Establecer horarios razonables.

14 Recomendar al trabajador la realización de 10 a 20 minutos de descanso.

15 Fomentar el buen clima laboral.

16 Mantener abiertos los máximos canales de comunicación posibles entre trabajadores.

17 Establecer un sistema de retribuciones justo y adecuado y apostar por la promoción interna.

18 Promover el trabajo en equipo, la colaboración y el intercambio de conocimientos entre los empleados.

19 Impulsar medidas para la conciliación de la vida laboral y personal.

20 Poner en marcha técnicas de planificación, control del tiempo y organización personal del trabajo.

21 Proponer talleres de relajación.

22 Animar a los trabajadores a ser solidarios y participar en programas sociales.

Cigna Life Insurance Company of Europe, SA/NV Copyright © 2016 Cigna