

# Citadeles pieredze darbinieku labbūtības veicināšanai

**Kristīne Mennika**

Kristīne Mennika

Citadeles korporatīvās komunikācijas vadītāja

Latvijas Asociācijas sabiedrisko attiecību  
profesionāļiem valdes locekle

4.10.2021.

**Well  
being<sup>+</sup>**  
@Citadele

**Vairāk  
iespeju**

**=  
Citadele**



# Dienas kārtībā

- Hibrīda darba modelis
- Efektīva informācijas aprīte
- Darbinieku iesaiste
- Individuālā pieeja
- Aktivitāšu daudzveidība
- Atgriezeniskā saites
- Vakcinācijas tēma
  
- **DARBINIEKU LABBŪTĪBA** – fiziskā un emocionālā labbūtība

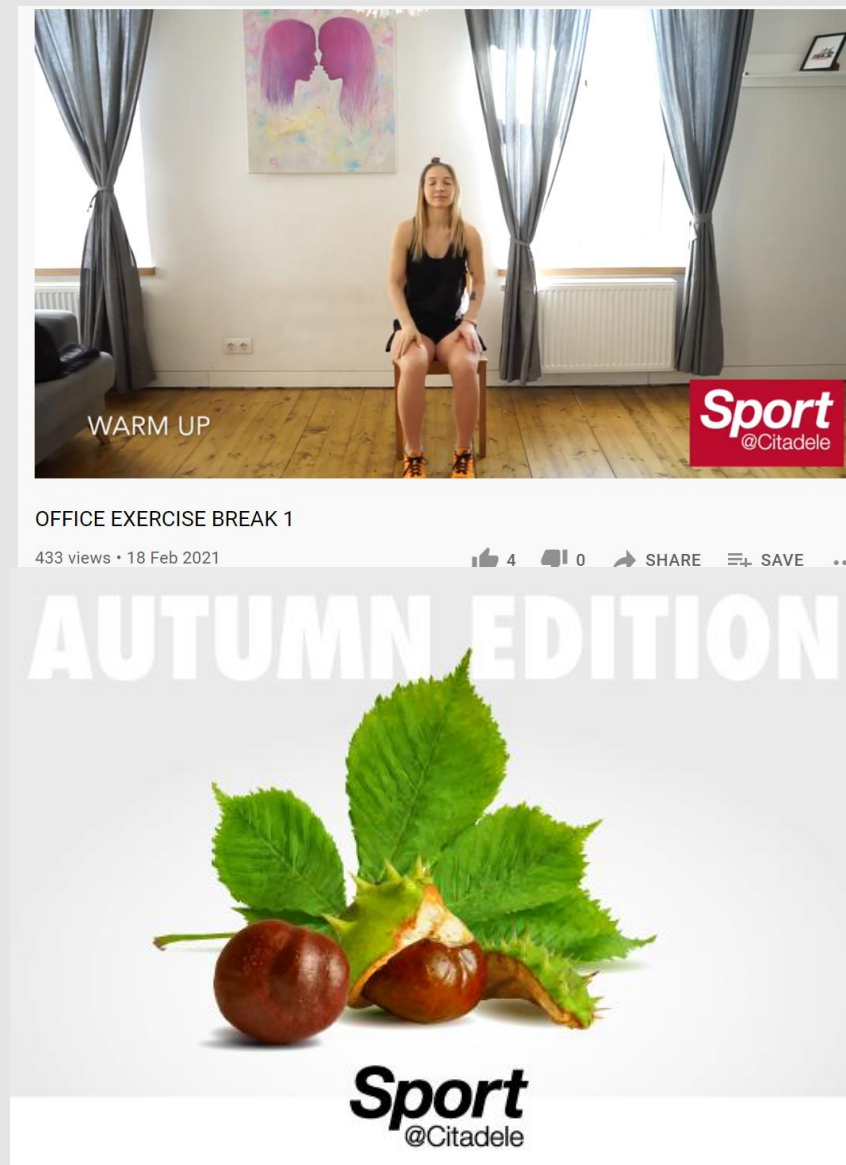
# Labbūtības plašais spektrs

- Ergonomika
- Mentālā veselība
- Iekšējā pieredzes apmaiņa un mijiedarbība
- Labbūtības padomi - kalendārs
- Regulāras un daudzveidīgas sporta aktivitātes
- Pilnvērtīga atpūta un restarts



# Sport@Citadele

- Pilots 2020. gada maijā
- 2021. gada pavasara un rudens sesijas
- Sporta Set un motivācijas balvas
- Sport@Citadele nodarbības
- Nodarbību bibliotēka 24/7 YouTube kanālā
- Aktivitāšu buķete



Vairāk  
iespēju

=  
Citadele

# Attālinātie pasākumi



The graphic features a large red '10' with a woman in a white dress and sunglasses inside the '0', holding a bunch of white balloons. To the left of the '10' is the word 'Citadele' written vertically. Above the '10' is a red circular postmark with the date '17.07.2020' and a red postage stamp with the number '10' and 'Citadele' written vertically. The entire graphic is framed by a red and white striped border.

**Citadele**

**Citadele is turning 10 on August 1st!**

Wow, and look how much we've achieved during those years! Come over for celebration, music, pictures and the chance to make so many memories!

Save the date for July 31st and get ready to turn Citadele Birthday Radio on!

Read more in the Intranet!



The banner has a red top section with a play button icon inside a wreath, the text 'Citadele Midsummer Radio', and a purple bottom section with the text 'REMOTE EXCHANGE EXPERIENCE'. The bottom of the banner is white with the text 'Live@Citadele'.

Citadele  
**Midsummer Radio**

**REMOTE EXCHANGE EXPERIENCE**

**Live@Citadele**

Vairāk  
iespēju

  
Citadele

# Drošie klātienas pasākumi



 **Kristine Mennika**  
Head of Corporate Communications at Bank Citadele / LASAP Board Member  
3mo • 🌐

From July 1 we are coming back for three office and two home days!  
🎉 Today we are celebrating "Back To Office" with **Food Union** ice-cream bus  
/with **Līga Ratniece Linda Lietaviete Edgars Kudiņš** and others ...see more



100 • 3 comments

**Vairāk  
iespēju**

**Citadele**

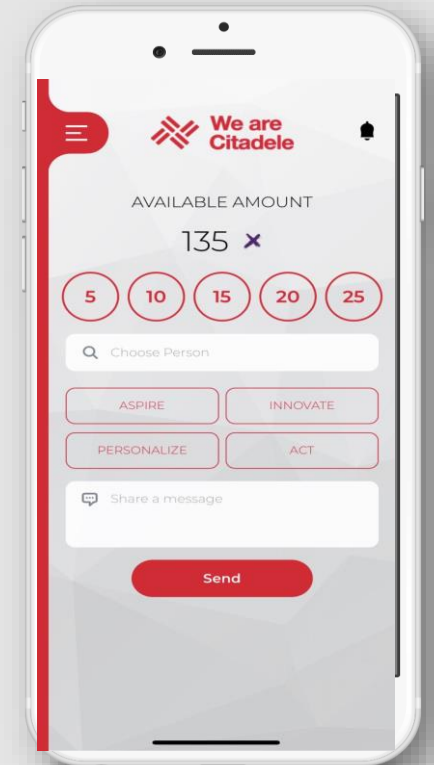
# Atgriezeniskās saites kultūras veidošana

- eNPS
- Culture Pulse Survey
- Peero jeb We Are Citadele lietotne darbiniekiem
- Atgriezeniskā saite caur vērtību prizmu, kas integrēta citās aktivitātēs

Well  
being<sup>+</sup>

**May 5**

Say “Thank you” to at least three colleagues for the work they you have done; don’t forget to share Peero coins



# Ko paņemt sev līdzi?

- Katrs pats ir atbildīgs par savu fizisko un mentālo veselību.
- Plāno savu nedēļu/dienu un nosaki veicamās prioritātes.
- Atceries, ka galvenā prioritāte ir personīgā labbūtība.
- Dari tobrīd iespējami labāko, arī, ja nav izcili.
- Vadi savus resursus gudri .
- Rūpējies primāri par sevi, lai būtu atbalsts sev tuvajiem.





# Paldies par uzmanību!

Droši sazinieties ar mani jebkurā kanālā,  
t.sk. Facebook, LinkedIn vai  
[kristine.mennika@citadele.lv](mailto:kristine.mennika@citadele.lv)



**Citadele**