

# Oslávme spoločne Deň Diverzity

tipy & nápady pre vašu firmu

V pondelok 31. mája oslávime na Slovensku už po štvrtý raz Deň diverzity, ktorým vyzdvihujeme rôznorodosť a výnimočnosť každého z nás. Zároveň však zdôrazňujeme, že odlišnosť je potrebné nielen prijímať, ale aj oceňovať – pretože len vďaka rozmanitosti nás všetkých je naša spoločnosť skutočne bohatá.

Celý svet už viac než rok bojuje s pandémiou COVID-19, ktorá odhalila a ešte väčšmi prehĺbila existujúce nerovnosti. Zamestnankyne a zamestnanci preto potrebujú viac než kedykoľvek predtým cítiť, že sú prijatí a vypočutí. Práve akceptácia, ľudskosť a súdržnosť nám môžu pomôcť prekonať toto náročné obdobie a ísť ďalej.

Už minuloročná oslava Dňa diverzity ukázala, že aj v online prostredí dokážeme spoločne veľmi nápadito podporiť myšlienky inklúzie a diverzity. Preto aj tohtoročný katalóg prináša návrhy, ktoré sú realizovateľné (aj) v dobe obmedzenej protipandemickými opatreniami.

**Využime tento deň na šírenie osvedy o dôležitosti rôznorodosti a jej akceptovania!**

## PREČO SA OPLATÍ ZAPOJIŤ DO DŇA DIVERZITY?

- priblížite tému diverzity a inklúzie vašim zamestnancom a zamestnankyniam
- deklarujete, že vytvárate inkluzívne pracovné prostredie, ktoré je založené na férovosti, otvorenosti, dôvere a akékoľvek predsudky v ňom nemajú miesto
- ubezpečíte zamestnancov a zamestnankyne, že vo vašej spoločnosti sú a budú prijatí, rešpektovaní a vypočutí
- posilníte vašu reputáciu a budovanie dobrých vzťahov so zamestnancami, dodávateľmi, akcionármi, obchodnými partnermi a klientmi
- zaradíte sa medzi lídrov v budovaní povedomia o diverzite a inklúzii
- aktivity na oslavu Dňa diverzity si nevyžadujú žiadne finančné náklady
- ukážete, že potreba inklúzie je v týchto časoch dôležitejšia ako kedykoľvek predtým

## VYBERTE SI TÉMU, KTOREJ SA BUDETE VENOVAŤ POČAS DŇA DIVERZITY



Rodová  
diverzita



Duševné  
zdravie



Marginalizované  
skupiny



Rovnosť  
príležitostí



Inklúzia



Veková  
diverzita



Diskriminácia



Zdravotné  
znevýhodnenie



Rozmanitosť



Medzikultúrna  
diverzita



LGBTI+





## KATALÓG AKTIVÍT, KTORÝMI SA MÔŽETE INŠPIROVAŤ



### Inklúzia a diverzita všeobecne

- Pridajte si krátky text v päte každého odoslaného emailu, napr.: *„Je skvelé byť aj v práci sám sebou. Prijímame ľudí takých, akí sú a oslávme spoločne Deň diverzity.“*
- Zdieľajte online banner „Oslávme spoločne Deň diverzity“ (zašielame v prílohe) na firemnom webe, sociálnych sieťach či zamestnanci na svojich súkromných profiloch s **hashtagom #Den-Diverzity2021**.
- Zverejnite na interných kanáloch video-príhovor alebo blog CEO, príp. iného člena/členky vedenia spoločnosti, kde bude zdôraznená potreba vnímania a prijatia rôznorodosti.
- Zorganizujte celofiremné online „coffee talks“, kde členovia a členky manažmentu aktívne vyjadrí svoj postoj a podporu rozmanitosti na pracovisku.
- Urobte v priebehu mesiaca máj na vašom pracovisku prieskum týkajúci sa I&D tak, aby sa ľudia mohli identifikovať s rôznymi skupinami a výsledky zverejnite koncom mesiaca. Zamestnancom tak pomôžete lepšie vnímať diverzitu na svojom pracovisku, pocítiť spolupatričnosť a zvýšiť empatiu.
- Vytvorte priestor pre zdieľanie osobných príbehov a skúseností zamestnancov (príspevky na intranete, neformálna diskusia, online workshopy s externými partnermi).
- Nájdite vo svojom okolí pozitívne príklady a lídrov (influencerov), ktorí svojimi osobnými príbehmi priblížia, čo pre nich znamená rôznorodosť a prečo sa v danej téme angažujú.
- Zorganizujte súťaže alebo kvízy o diverzite pre zamestnancov a zamestnankyne vo vašej firme, spojené s možnosťou symbolických výhier.
- Identifikujte spoločne s tímlidami vo vašej spoločnosti témy I&D, ktorým by ste chceli venovať väčšiu pozornosť a rozdeľte si konkrétne témy do jednotlivých tematických týždňov počas celého mesiaca máj. Rôzne I&D témy a aktivity môžete zastrešiť spoločným názvom (napr. v Tesco Stores SR majú Festival rôznorodosti, vo VSE Holding Dni diverzity).



### Partneri, ktorí vám vedú pomôcť s realizáciou aktivít:

- Stretnite sa (virtuálne) s ľuďmi, ktorí sú štandardne považovaní za „iných“ – zážitkový workshop [Online živá knižnica](#) vám na mieru ušije nezisková organizácia EDUMA.
- Témami, ako sú prevencia a eliminácia diskriminácie na pracovisku, ľudské práva, predsudky či kritické myslenie, vás online prevedú školitelia zo [Slovenského národného strediska pre ľudské práva](#).
- Zorganizujte online workshop na tému nevedomých stereotypov (unconscious bias). Takéto workshopy ponúka [Lean In Slovakia](#) či [Olívia Hurbanová](#).
- Prostredníctvom [implicitného asociačného testu](#) dajte vašim kolegom a kolegyniam možnosť zistiť, aká je miera ich podvedomých stereotypov.
- Na neformálne diskusie využite zábavný a kreatívny nástroj na skupinové videohovory [Kumospace](#).
- Širokú ponuku online kurzov ponúkajú konzultačné spoločnosti [Palatinum](#) či [Canonada](#).
- Využite verejne [dostupné videá](#) vysvetľujúce aspekty rôznorodosti.
- Podpore diverzity a nediskriminácie na pracovisku sa venuje aj kampaň Nadácie Pontis [Za pekné pondelky](#).



## Rodová diverzita a podpora rodičov

- Zorganizujte neformálnu online diskusiu na tému Pandémia COVID-19 a životy žien, keďže [najmä ženám](#) pandémie koronavírusu výrazne ovplyvnila život. Dajte priestor ženám, ktoré pracujú na rôznych pozíciách vo vašej spoločnosti, aby zdieľali svoje príbehy (reprezentantky rôznych skupín – ženy po materskej dovolenke, ženy manažérky, mladé ženy či ženy v pred dôchodkovom veku).
- Oslovte úspešné ženy a nahrajte s nimi podcast na firemný intranet na tému Ženy v biznise. Aké sú ich osobné príbehy? Čo im pomohlo v kariérnom raste? Čo môžu poradiť ostatným kolegyniam?
- Pripravte online diskusný panel s externými spíkerkami a spíkrami – nemusia to byť len experti, nebojte sa využiť humor (hostka – komička) či upozorniť na netradičné povolania (žena v netypickom pracovnom prostredí).
- Zorganizujte webinár na témy ako sexuálne obťažovanie na pracovisku, prevencia domáceho násillia páchaného (najmä) na ženách a širte osvetu k tejto téme v rámci organizácie (pomôckou môže byť aj táto [príručka](#)).
- Pripravte vlastnú kampaň o tom, že vaša firma nerobí rozdiely medzi ženami a mužmi – príbehy konkrétnych zamestnankýň zdieľané nielen interne, ale aj externe (pre inšpiráciu odporúčame kampaň Slovenskej sporiteľne k príležitosti MDŽ [Kvety mi nestačia](#)).
- Ukážte, ako podporujete zladenie pracovného a osobného života (podobne, ako to spravil HENKEL Slovensko vo svojich [videách s deťmi zamestnankýň](#)).
- Predstavte benefity, ktoré ponúkate pri návrate z materskej/rodičovskej dovolenky (napr. práca na neúplný úväzok za plnú mzdu), ako aj benefity, ktorými podporujete zaangažovanie mužov do rodinného života (napr. dni voľna navyše pri narodení dieťaťa).
- Existujú rozdielnosti, ale aj podobnosti v spôsobe, ako ženy a muži žijú, pracujú, trávajú svoj voľný čas... ale viete, aké veľké alebo aké malé sú tieto rozdiely v EÚ? [Otestujte svoje vedomosti v kvíze](#).

### Partneri, ktorí vám vedú pomôcť s realizáciou aktivít:

- [Tím expertov a expertiek](#) Inštitútu pre výskum práce a rodiny vám sprostredkuje školenia v oblasti rodovej rovnosti, prevencie sexuálneho obťažovania na pracovisku či domáceho násillia.
- Odborné prednášky z oblasti rodovej diverzity, ale tiež k eliminácii násillia voči ženám vám sprostredkuje aj [Slovenské národné stredisko pre ľudské práva](#).
- Organizácia [Lean In](#) vám pomôže so založením Lean In Circle na vašom pracovisku – ide o krúžok žien, ktoré sa pravidelne stretávajú a vzájomne podporujú v profesionálnom i osobnom raste.
- Čo všetko musí firma splniť, aby získala certifikát *Equal Pay Salary*, vám môže priblížiť spoločnosť [Philip Morris Slovakia](#), ktorá je prvou certifikovanou spoločnosťou v oblasti rovnakého odmeňovania žien a mužov.
- Spolu s Martinou Vagačovou, lektorkou [Efektívneho rodičovstva](#), preveďte vašich rodičov-zamestnancov týmto neľahkým obdobím.
- Psychologičky a psychoterapeutky z [ALMA centra](#) poradia rodičom, ako sprevádzať deti aktuálnou náročnou situáciou.



## Veková diverzita

- Zorganizujte neformálnu online diskusiu na tému Sendvičová generácia, kde sa môžu zamestnankyne a zamestnanci 45+ podeliť o svoje skúsenosti, ako čeliť výzve starostlivosti o deti a zároveň aj o starších rodičov (aj/najmä) počas pandémie COVID-19.
- Pripravte neformálnu online diskusiu/workshop pre zmiešané tímy (mladší a starší zamestnanci): V čom vyrastala moja/tvoja generácia? Chápeme sa navzájom a vieme dostatočne spolupracovať? Je práca z domu väčšia výzva pre staršiu generáciu? V čom si vieme navzájom pomôcť a poradiť? Ako posilniť spoluprácu? Príďte aj externých hostí, ktorí budú reprezentovať mladšiu a staršiu generáciu a zamestnanci sa s nimi tak budú môcť ľahšie identifikovať.
- Zorganizujte online knižnú burzu medzi zamestnancami – ukáže rozdielnosť záujmov generácií, ale aj to, čo ich spája.
- Umožnite mladším a starším zamestnancom, aby mali priestor na pravidelnú vzájomnú interakciu – tzv. reversed mentoring (mladší vs. starší kolegovia – možnosť napláňovať si spoločné telefonáty, príp. obed).
- Zorganizujte súťaže alebo kvízy pre hravé duše každého veku, ktoré si chcú v priateľskej atmosfére preveriť svoje vedomosti, naučiť sa niečo nové od druhých a stráviť spoločne čas.
- Predstavte benefity, ktoré sú na mieru šité zamestnancom 50+ (napr. balíček špecializovaných zdravotných prehliadok).
- Virtuálne oceňte kolegov, ktorí dosiahli významné pracovné jubileum a vyzdvihnite ich prácu v internej komunikácii.

### Partneri, ktorí vám vedú pomôcť s realizáciou aktivít:

- [OZ Zrejmé](#) prináša Medzigenerátor – populárny kvíz na rôznorodé témy od histórie až po životné prostredie, zámerne pripravený tak, aby správne odpovede boli prirodzene blízke ľuďom rôzneho veku. Zvíťazí tak práve tím, ktorý čo najviac dokáže vyťažiť zo svojej rôznorodej vekovej skladby.
- Diskutujte s [Beelong](#) o zmenách spojených so stredným vekom a nových výzvach, ktoré toto obdobie života prináša špeciálne ženám.
- Zaujímavé tipy a rady, ako využiť pohybové aktivity na zmierňovanie príznakov starnutia a ako je to s prevenciou a liečbou rôznych civilizačných ochorení, vám poskytne [Centrum výskumu starnutia a civilizačných ochorení](#).
- [Centrum Memory](#) pre vašich zamestnancov zabezpečí tréning pamäti.
- Odborné prednášky na tému aktívneho starnutia vám sprostredkuje [Ústav etnológie a sociálnej antropológie Slovenskej akadémie vied](#).





## Kultúrna/medzinárodná diverzita

- Zorganizujte burzu sociálnych kontaktov pre spájanie zamestnancov (spoločné maľovanie, book club, online spoločenské hry, kvízy).
- Na intranete vytvorte podpornú skupinu pre zahraničných zamestnancov/zamestnankyň, kde budete pravidelne uverejňovať aktuálne a praktické informácie (napr. rady ohľadom každodenného života a fungovania – úrady, banky, lekári).
- Zorganizujte workshop, koučing, konzultáciu na tému medzikultúrnej komunikácie, kultúrnej [inteligencie \(CQ\)](#).
- Skúste spoločné online varenie jedál medzinárodnej kuchyne (vedené zamestnancami pochádzajúcimi z daných krajín), kým nie je možné mať spoločné medzinárodné raňajky či brunch v sídle firmy.
- Zozbierajte tipy na dovolenky a výlety po Slovensku od kolegov a kolegýň z iných krajín a zdieľajte ich na intranete alebo sociálnych sieťach.
- Zorganizujte internú súťaž o najlepšiu fotografiu, ktorá tematicky znázorňuje spájanie kultúr a vyjadruje hodnoty kultúrnej diverzity. Z najlepších fotografií zostavte online výstavu, ktorú komunikujte aj externe.

### Partneri, ktorí vám vedia pomôcť s realizáciou aktivít:

- Workshop na mieru vám ušije vzdelávacia a konzultačná spoločnosť v oblasti kultúrnej diverzity [Cultural Bridge](#).
- Rôzne kultúry a zákutia medzikultúrnej komunikácie priblíži interaktívny workshop, ktorý pre vás aj v online podobe zorganizujú zástupcovia [OZ Mareena](#).



## Inklúzia zdravotne a sociálne znevýhodnených

- Zorganizujte online diskusiu so zamestnancami/zamestnankyňami so zdravotným znevýhodnením – ako na ich prácu a život vplýva aktuálna pandémia a ako by sa im dalo pomôcť ľahšie zvládať situáciu.
- Ponúknite možnosť absolvovať tréningy, ako podporiť integráciu kolegov a kolegýň so zdravotným znevýhodnením a ako lepšie komunikovať v integrovaných tímoch.
- Naplánujte workshop „O záchrane života na pracovisku“ – ako poskytnúť prvú pomoc v živote ohrozujúcich situáciách, čo sú to skryté choroby a ako pomôcť kolegom s takýmito druhmi chorôb (napríklad cukrovka, epilepsia).
- Venujte pozornosť jednorodičom, ktorých osobitne postihla pandémia. Poproste kolegyňu/kolegu o zdieľanie svojho osobného príbehu a výziev, ktoré situácia samoživiteľa prináša. Zorganizujte zbierku (finančnú či materiálnu) v prípade, že o to dané kolegyne/kolegovia prejavia záujem.
- Lepšie pochopiť situáciu v sociálne znevýhodnených rodinách pomôže aj obyčajné pečenie drobného pečiva. Rozošlite všetkým zamestnancom jednoduchý recept na cookies, no obmedzte ich prípravu možnosťou použiť len veľmi jednoduché kuchynské nástroje (lyžica, pohár, vareška). Po upečení im dajte možnosť spojiť sa a pozdieľať dojmy, ale aj výsledky tohto experimentu.
- Podporte na vašom pracovisku poznanie a porozumenie [rómskej kultúry](#).

### Partneri, ktorí vám vedia pomôcť s realizáciou aktivít:

- Tu nájdete základné online kurzy [posunkového jazyka](#).
- Asistenciu pracovného začlenenia zdravotne znevýhodnených na trhu práce vykonáva bezplatne [Centrum pracovnej a sociálnej rehabilitácie](#).
- Spoločnosť Profesia prostredníctvom programu [Výpomoc so srdcom](#) pomáha firmám hľadať vhodné spôsoby, ako otvoriť svoje dvere pre ľudí so zdravotným znevýhodnením. Praktické rady k zamestnávaniu ľudí so zdravotným znevýhodnením ponúka v prehľadnej [príručke](#).
- Ak máte v spoločnosti rómskych spolupracovníkov, zorganizujte aktivitu na podporu porozumenia medzi zamestnancami s pomocou [OZ Cesta von](#) a [OZ Človek v ohrození](#).
- S osobnými skúsenosťami, ako súčasnú situáciu zvládajú marginalizované skupiny, sa podelia pracovníci príspevkovej organizácie [Zdravé regióny](#).
- Kurzy prvej pomoci poskytne [Slovenský Červený kríž](#).
- Zorganizujte diskusiu s majiteľom chránenej dielne – ako v praxi funguje zamestnávanie ľudí so ZŤP: Richard Kopún, [Slovenská chránená dielňa](#) (jedna z najväčších chránených dielní v SR).
- Všetci, pre ktorých je dôležitá bezbariérovosť a/alebo znalosť prístupnosti pred návštevou objektu, ocenia unikátnu aplikáciu na monitoring prístupnosti objektov [VozickarMAP](#). Umožňuje nájsť najbližšie bezbariérové objekty, komentovať ich stav alebo sa opýtať komunity osôb na vozíku.



## LGBTI+

- Prizvite si odborníkov v téme na online diskusiu, kde budú mať vaši zamestnanci možnosť (aj anonymne) sa pýtať otázky, ktoré ich v tejto téme zaujímajú.
- Zorganizujte online diskusiu s ambasádormi LGBTI+ diverzity vo vašej firme. Aké sú ich osobné príbehy a ako prijatie ovplyvňuje aj ich pracovný život?
- Vyjadrite podporu LGBTI+ komunite nasvietením budovy spoločnosti v dúhových farbách, prípadne na Deň diverzity „premaľujte“ svoje logo dúhovými farbami.
- Komunikujte podporu interne, ale aj externe, pamätajte pri tvorbe svojho etického kódexu či rodinných benefitov aj na LGBTI+ komunitu.
- Umožnite zamestnancom pozrieť si krátky dokumentárny film, ktorý vyrobila a financovala firma Procter&Gamble [Out of the Shadows](#) – odvážni zamestnanci firmy P&G na začiatku 90. rokov vyzvali firmu a aj svet, aby konečne začali tolerovať odlišnosť iných ľudí. Po filme môže nasledovať online diskusia s ambasádorom/kou LGBTI+ diverzity alebo odborníkom v téme.
- Odporučte zamestnancom niektorý z filmov, ktoré boli prezentované na [Filmovom festivale Inakosti](#).

### Partneri, ktorí vám vedľa pomôcť s realizáciou aktivít:

- Zviditeľnite LGBTI+ profesionálov v pracovnom prostredí a podporte ich líderské schopnosti a rozvoj. O cenné rady a skúsenosti sa s vami podelí nezisková organizácia [Diversity Pro](#).
- [Iniciatíva Inakosť](#) je platformou slovenských organizácií, aktivistov a aktivistiek so spoločným programom zrovnoprávnenia LGBTI+ komunity na Slovensku. Experti a expertky z Iniciatívy vám radi priblížia dáta [z celoslovenského LGBT prieskumu](#), ale aj pripravujú online prednášku pre vašu organizáciu.
- [OZ TransFúzia](#) vám predstaví transrodové témy a skúsenosti transgender ľudí.

## Duševné zdravie

- Zorganizujte pre zamestnancov online prednášku/sériu prednášok, ako zabrániť vyhoreniu a udržať si fyzické a duševné zdravie pod kontrolou.
- Poskytnite možnosť využiť bezplatné psychologické poradenstvo – nielen zamestnancom a zamestnankyniam, ale aj ich rodinným príslušníkom.

### Partneri, ktorí vám vedľa pomôcť s realizáciou aktivít:

- Členstvo v [Koalicii firiem za duševné zdravie](#) vašim zamestnancom a zamestnankyniam prinesie online rozhovory s expertmi z Ligy za duševné zdravie na rôzne témy týkajúce sa duševného zdravia.
- Psychologické poradenstvo pre vašich zamestnancov vám poskytnú konzultačno-poradenské spoločnosti [Re-medy](#), [Human Dynamic Europe](#), [Chestnut Global Europe](#).

Potrebuje ďalšie informácie alebo konkrétnu radu? Obráťte sa na nás!



**Zuzana Kováčová**

[zuzana.kovacova@nadaciapontis.sk](mailto:zuzana.kovacova@nadaciapontis.sk)  
+421 905 449 289



Tvorba tohto materiálu je financovaná z prostriedkov Programu Európskej únie pre práva, rovnosť a občianstvo (2014 – 2020).