



„Rodzinna MegaMoc. Trzymajmy się razem”

2020 r. Edycja IX

POKOLENIOWY KLUB FILMOWY

Dlaczego wzięliśmy udział w akcji Dwie godziny dla rodziny?



Grupa TAURON:

- siódmy raz w akcji

TAURON przykłada wielką wagę:

- do poszanowania tradycyjnych wartości rodzinnych,
- podtrzymywania więzi,
- szacunku dla ról społecznych swoich pracowników,
- współodpowiedzialności za integrację pokoleniową.

W związku z pandemią COVID-19:

- przenieśliśmy wszystkie wydarzenia do przestrzeni cyfrowej
- świętowaliśmy bezpiecznie, zgodnie z zasadą **#zostańwdomu**



Przebieg IX edycji akcji



11 maja	„Nie trać formy, ćwicz z domu!” Start zajęć jogi on – line
12 maja	„Wspólne gotowanie” Start konkursu fotograficznego
13 maja	”Kręć kinowe filmy własnym telefonem” Warsztaty on-line z zakresu nagrywania, reżyserowania i montowania amatorskich filmów na miarę Oskarowych produkcji
14 maja	„Odporny, mocny i pełen energii – zadbaj o siebie” wykład on-line w ramach Uniwersytetu Otwartego Grupy TAURON
15 maja	„Nakręć to!” Start rodzinnego konkursu filmowego

Komunikacja z pracownikami



Rusza Rodzinna MegaMoc!
Przed nami kolejna odsłona wielkiej akcji organizowanej z okazji Międzynarodowego Dnia Rodziny.

Przygotowaliśmy dla Was:

11 maja (poniedziałek)

Pierwsze zajęcia w ramach akcji *Nie trać formy, ćwicz z domu!*

12 maja (wtorek)

Start konkursu fotograficznego pod hasłem: *Wspólne gotowanie!*

13 maja (środa)

Wirtualny warsztat: *Kręć kinowe filmy własnym telefonem!*

Fachowcy podpowiadają, jak nagrywać, montować i archiwizować nasze wspomnienia

14 maja (czwartek)

Wykład w ramach Uniwersytetu Otwartego Grupy TAURON

Odporny, mocny i pełen energii – zadbaj o siebie

15 maja (piątek)

Rusza Rodzinny Konkurs filmowy!

#Zostańmy w domu i pomimo wszystko trzymajmy się razem!

Komunikacja z pracownikami

Rodzinna MegaMoc - Odporny, mocny i pełen energii – zadbaj o siebie

Zapraszamy na XXVII wykład w ramach Uniwersytetu Otwartego Grupy TAURON.

Czego się dowiesz?

- Jakież są źródła współczesnych wyzwań i stresu?
- Jak działa stres i jak możemy nad nim zapanować?
- Czym jest i jak działa odporność psychiczna?
- Po czym poznajemy osoby odporne psychicznie? Omówienie komponentów odporności psychicznej – naukowy model "4C"
- Jak trenować umysł, by był silny i lepiej radził sobie z przeciwnościami?
- Jak wzmocnić odporność psychiczną?

Wykład dostępny będzie od 14 do 22 maja.

Będzie go można obejrzeć w Tauronecie oraz na kanale YouTube

Czas nagrania – 56 minut

Wykład poprowadzi **Katarzyna Ujek** - socjolog z uprawnieniami mediatora sądowego, absolwentka psychologii pozytywnej, trener biznesu, coach ACC ICF, konsultant metody MTQ48 – naukowego narzędzia badającego odporność psychiczną oraz praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań. Specjalizuje się w szkoleniach z odporności psychicznej zarządzania stresem i emocjami, inteligencji emocjonalnej wypalenia zawodowego zarządzania konfliktem oraz efektywności osobistej.



UNIwersYTET OTWARTY
GRUPY TAURON

Nie trać formy, ćwicz w domu!

Praca zdalna, zamknięte siłownie, mniej ruchu i brak codziennego pośpiechu. Dotychczasowy plan treningowy stał się nieaktualny? Nie poddawaj się i ćwicz w domu! To prostsze niż myślisz!

Ruszamy z pilotażową akcją wirtualnych ćwiczeń jogi dla pracowników Grupy TAURON. Zajęcia potrwać miesiąc. Będą odbywały się trzy razy w tygodniu w formie transmisji on-line.



Dlaczego akurat joga? Żadne inne ćwiczenia nie działają tak dobrze na poprawę ogólnej kondycji ruchowej. Do niej dodamy również ćwiczenia z zakresu mobility, które skupiają się na rozciąganiu najważniejszych partii ciała, tych najbardziej narażonych na bóle wynikające z siedzącego trybu życia.

Komunikacja z pracownikami

Rodzinna MegaMoc - Wspólne gotowanie – weź udział w konkursie!

Znudziło Ci się codzienne przygotowanie tych samych posiłków? Mamy dla Ciebie konkurs, który sprawi, że gotowanie stanie się filmową przygodą!



Aby wziąć udział w konkursie, wystarczy, że przygotujesz posiłek nawiązujący do tematyki filmowej.

Komunikacja z pracownikami

Rodzinna MegaMoc - Kręć kinowe filmy własnym telefonem! [ZOBACZ WARSZTAT]

W dobie smartfonów, tabletów i powszechnej cyfryzacji, każdy z nas może być scenarzystą, operatorem, dźwiękowcem, montażystą i reżyserem.



Jak nakręcić profesjonalny film własnym telefonem?

- zapanować nad kompozycją obrazu i światłem?
- w jaki sposób podnieść jego atrakcyjność wykorzystując możliwości telefonu?
- jak zaplanować scenariusz?

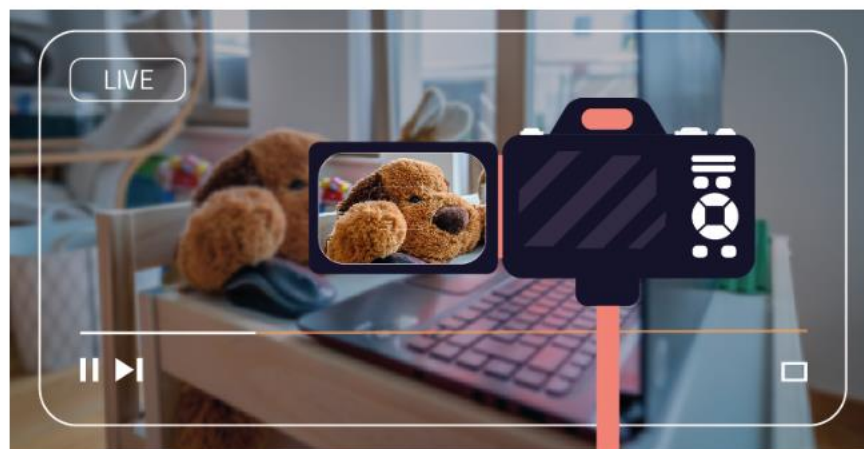
Odpowiedzi na te i inne pytania poznasz oglądając specjalnie przygotowany warsztat.

Możesz go obejrzeć w Tauronecie lub na kanale YouTube w dowolnie wybranym momencie. Warsztat będzie aktywny do 22 maja br.

Rodzinna MegaMoc - Rusza konkurs filmowy!

Wiemy co czujesz, kiedy Twój dom jest jednocześnie biurem, przedszkolem, szkołą, placem zabaw, kinem i siłownią. Chwyć za kamerę i pokaż nam, jak sobie radzisz!

Nagraj krótkie wideo, w którym przedstawisz nam w jaki sposób łączysz obowiązki zawodowe z rodzicielskimi. Podziel się z innymi swoimi pomysłami na organizację czasu i przestrzeni w domowych warunkach i z walcz o atrakcyjne nagrody.



Dwie Godziny dla Rodziny - efekty akcji w naszej organizacji



- **Blisko 15 000 pracowników**, mających dostęp do intranetu, mogło wziąć aktywny udział we wszystkich wydarzeniach
- Akcja rozszerzona na cały tydzień
- **5 autorskich projektów** w ramach akcji: Webinaria, wykłady, konkursy, wirtualne zajęcia sportowe
- Trzymaliśmy się razem – mimo że osobno – zmniejszając poczucie izolacji i alienacji, czuliśmy, że nie jesteśmy sami

Migawki z akcji

Dwie Godziny dla Rodziny



„Inspiracją do zrobienia zdjęcia związanego z gotowaniem, które nawiązywałoby do tematyki filmowej był dla nas film „**Śniadanie u Tiffanego**”, a może bardziej konkretnie to sam tytuł tego dzieła. Wszystkie produkty zostały przygotowane samodzielnie, zwłaszcza croissanty wyszły pysznie. Do zabawy zachęciłam córkę, która zajęła się również scenografią, rekwizytami i wykonaniem zdjęcia.”

„Przygotowany przeze mnie posiłek (deser) nawiązuje do filmu „**Niebo w gębie**”. Dlaczego właśnie ten film? Bohaterka filmu, szefowa kuchni gotuje dla samego prezydenta Francji, a jej niezwykle potrawy, trafiają nie tylko do podniebienia, ale i do serca prezydenta. Tak też jest właśnie z moim deserem. Mocno zapada w pamięć. Krucha beza, a w środku słodkie lekkie nadzienie śmietanowe, przełamane soczystymi sezonowymi owocami. Uwielbiam rozpieszczać moją rodzinę, dlatego od czasu do czasu serwuję im coś pysznego. Mąż ostatnio sam nawet powiedział, że ten deser to niebo w gębie:-)”



Migawki z akcji

Dwie Godziny dla Rodziny



„Przesyłam zdjęcie przygotowanej przez ze mnie japońskiej zupy Ramen. Do jej ugotowania zainspirował mnie film pt. **„Ramen. Smak wspomnień”**, w którym historia młodego kucharza z Japonii, stanowi nierozdzielalną całość z przygotowywanymi przez niego potrawami, a główną z nich jest właśnie orientalna zupa Ramen, krzepiąca ciało i duszę:-)”

Prosty, a jednocześnie wyrafinowany przepis na francuski rarytas z filmu **„Julie & Julia”** z moją ulubioną aktorką Meryl Streep, nominowaną za ten film do Oscara. Film i potrawa skradły moje serce, dzięki prostej życiowej prawdzie: **„w życiu zawsze może zdarzyć się coś nieoczekiwanego”**. Zarówno perypetie głównej bohaterki filmu, jak i smak potrawy, są wielką niespodzianką. Smak potrawy choć na chwilę pozwala przenieść się do romantycznej Francji. Potrawę przygotowałam wspólnie z córką, a do wspólnej biesiady na ogrodzie zaprosiłam całą rodzinę.”



Migawki z akcji

Dwie Godziny dla Rodziny



W ramach **#zostańwdomu**
uczyliśmy się jak kręcić filmy



Opinie pracowników



„...Super pomysł z tegoroczną akcją! Ja jestem zachwycona..

Małgosia

„Było super, bardzo dziękuję za zorganizowanie dla nas Rodzinnej MegaMocy!, Dzięki tylu wydarzeniom on-line mogliśmy wziąć udział w całej akcji nie tylko z rodziną, ale także z przyjaciółmi”.

Aga

„... jak wszyscy jestem bardzo wdzięczna za super pomysł, i umilenie nam trudnego czasu. Uwielbiam Jogę, więc dodatkowe zajęcia będą szczególnie miłym prezentem – pięknie dziękuję...”

Ela