

Švenčiame 2025 m. Europos  
įvairovės mėnesį  
Kaip galiu dalyvauti?



„Kodėl įmonės turėtų prisijungti prie Europos įvairovės mėnesio? Nes jos turi atlikti svarbų vaidmenį paversdamos lygybės Sąjungą realybe milijonams. Savo darbo vietas politikoje įsipareigodamos skatinti įvairovę ir įtrauktį, įmonės gali sukurti erdvę, kurioje kiekvienas klestėtų ir galėtų iš tikrųjų būti savimi. Šią gegužę prisijunkite prie judėjimo ir pasveikinkite nediskriminuojančias, įtraukias darbo vietas bei paskatinkite teigiamą poveikį visuomenei.“

**Hadja Lahbib**

Už lygybę atsakinga Europos Komisijos narė

# Įvadas

**Europos įvairovės mėnesį** organizuoja Europos Komisija per ES įvairovės chartijų platformą kartu su nariais ir signatarais.

Pagrindinis Europos įvairovės mėnesio tikslas – skatinti įvairovę ir įtrauktį darbo vietoje ir visuomenėje, siekiant bendro tikslo suburti įvairias suinteresuotąsias šalis – įvairovės chartijas, mažus ir didelius darbdavius, privačias įmones, viešąsias organizacijas ir pelno nesiekiančias asociacijas.

Nepriklausomai nuo to, ar esate pasirašę įvairovės chartiją, šis mėnuo yra jūsų galimybė parodyti savo įsipareigojimą švęsti ir skatinti įvairovę darbo vietoje ir už jos ribų. Atėjo laikas skleisti žinią apie įvairovės ir įtraukties naudą bei demonstruoti teigiamą jų poveikį jūsų organizacijai.

Įsitraukite į šventinę veiklą organizuodami įmonės renginius savo darbuotojams ar kartu su jais, siūlydami atvirus renginius visuomenei, klientams ar tiekėjams arba skleisdami savo žinutę socialiniuose tinkluose. Įvairovės skatinimas ir įtraukių darbo vietų kūrimas reikalauja nuolatinių pastangų, tačiau įsitraukimas į Europos įvairovės mėnesio veiklas yra puikus būdas parodyti savo pastangas.

Šiame vadove pateikiama daug idėjų, kaip įtraukti savo darbuotojus ir suinteresuotąsias šalis, kuo geriau išnaudojant galimybę skatinti įvairovę ir įtrauktį.



# Ilgalaišis išipareigojimas

Europos įvairovės meniu yra puiki galimybė įforminti savo organizacijos įsipareigojimus skatinti įvairovę:

- puoselėjant **įvairovę, kaip pagrindinę organizacijos vertybę;**
- suderinant ją su jūsų organizacijos **misija ir strategija;**
- įtraukiant įsipareigojimus siekti **įvairovės ir įtraukties į oficialius dokumentus**, pvz., organizacijos įvairovės ir įtraukties pareiškimą, elgesio kodeksą, sutartis su tiekėjais ir kt.;
- **pasirašant įvairovės chartiją;**
- įmonės viduje ir išorėje **pristatant** jūsų pastangas užtikrinti įvairovę ir įtrauktį, pateikiant skaičius ir konkrečius duomenis;
- **kuriant vidinius tinklus**, orientuotus į skirtingus įvairovės aspektus;
- **paskiriant už įvairovę atsakingą specialistą;**
- **sudarant įvairovės darbo grupę ir (arba) iniciatyvinį komitetą** įvairovės projektams vykdyti.

# Kodėl verta dalyvauti Europos įvairovės mėnesio veiklose?

## Padidinkite matomumą

Paaiškinkite savo darbuotojams, klientams, tiekėjams ir visuomenei įvairovės svarbą ir didinkite informuotumą apie jos naudą.

## Rodykite pavyzdį

Stiprinkite savo reputaciją ir pasisakykite už įvairovę ir lygybę. Tai atsipirks įdarbinant ir išlaikant naujus talentus, pritraukiant naujus klientus ir didinant pelną.

## Megzkite glaudesnius ryšius

Palaikykite tvirtesnius ryšius su savo darbuotojais, tiekėjais, verslo partneriais ir klientais.

## Prisijunkite prie tinklo

Tapkite visos Europos tinklo dalimi – kartu galime daug ką pakeisti!

# Psichikos sveikatos ir gerovės skatinimas darbo vietoje

Pastaraisiais metais Europa ir pasaulis susidūrė su precedento neturinčiomis krizėmis, kurios sutrikdė kasdienį gyvenimą ir žmonių pasitikėjimą. Infliacija ir didėjančios pragyvenimo išlaidos tik dar labiau didina įtampą. Spartėjantis skaitmeninimas, demografiniai pokyčiai ir radikali naujovės darbo rinkoje ne tik suteikia naujų galimybių, bet ir kelia nemažai iššūkių bei gali sąlygoti dar didesnį netikrumo ir nerimo jausmą.

Dar prieš COVID-19 pandemiją su psichikos sveikatos problemomis susidūrė **1 iš 6 Europos gyventojų**. Situaciją dar labiau pablogino pastarųjų metų krizės – per paskutinius dvylika mėnesių **27 %** darbuotojų pranešė jaučiantys su darbu susijusį stresą, depresiją ar nerimą.

Stiprinant žmonių ir visuomenės atsparumą itin svarbu spręsti psichikos sveikatos problemas. Psichikos sveikata yra produktyvios ekonomikos ir įtraukios visuomenės pagrindas, apimantis ne tik asmeninius ar šeimos rūpesčius. Nesiėmus jokių veiksmų dėl psichikos sveikatos patiriamos didelės išlaidos, siekiančios **600 milijardų eurų** per metus. Prognozuojama, kad jos toliau didės.

Psichikos sveikatą lemiantys veiksniai yra tiesiogiai susiję su esama nelygybe visuomenėje, todėl kai kuriems žmonėms kyla didesnė prastos psichikos sveikatos rizika nei kitiems. Diskriminacijai dėl lyties, rasinės ar etninės kilmės, religijos ar tikėjimo, negalios, amžiaus ar seksualinės orientacijos lemiant prastą psichinę sveikatą, reikšminga prevencijos priemonė tampa lygybės skatinimas.

Todėl **2025 m. Europos įvairovės mėnuo daugiausia dėmesio skiria psichikos sveikatos ir gerovės darbo vietoje skatinimui**. Įvairi ir įtrauki aplinka gali reikšmingai paveikti darbuotojų psichinę sveikatą ir bendrą gerą savijautą. Aktyviai kovodamos su diskriminacija ir skatindamos įtrauktį, darbo vietos gali sumažinti šiuos žalingus dirgiklius. Sąžiningas elgesys ir lygios galimybės skatina teisingumo ir lygybės jausmą, kuris yra būtinas psichinei gerovei.





# Kaip skatinti psichinę sveikatą ir gerovę darbo vietoje?

- Suorganizuokite **streso mažinimo seminarą**
- Užsiimkite fizine **veikla – sportuokite kartu**
- **Tyliosios zonos.** Įrenkite tyliasias arba poilsio zonas, kuriose darbuotojai galėtų pailsėti ir atsipalaiduoti
- Iškelkite organizacijos darbuotojams iššūkį jaustis gerai
- **Psichikos sveikatos čempionai.** Organizacijoje paskirkite psichikos sveikatos čempionus arba ambasadorius, kurie gali teikti pagalbą kolegoms ir skleisti žinią apie psichikos sveikatą
- **Laisvos dienos dėl psichikos sveikatos.** Leiskite darbuotojams prašyti laisvų dienų dėl psichikos sveikatos be gėdos jausmo, taip skatindami rūpintis savimi
- **Sveikatingumo programos.** Įgyvendinkite sveikatingumo programas, apimančias tokią veiklą kaip joga, meditacija ir fitnesas, kad sumažintumėte stresą ir skatintumėte fizinę sveikatą
- **Lanksti darbo tvarka.** Siūlykite lanksčias darbo valandas, nuotolinio darbo galimybes ir galimybę koreguoti darbo grafiką pagal asmeninius poreikius.
- **Lankstus požiūris į nedarbo dienas.** Leiskite darbuotojams keisti valstybinių švenčių dienas į kultūrinės ar religines šventes, kurios daug reiškia asmeniškai.
- **Komandos formavimo veikla.** Organizuokite komandos formavimo užsiėmimus ir socialinius renginius, kad skatintumėte bendruomeniškumo ir bendrystės jausmą
- **Įtraukios patalpos.** Užtikrinkite, kad visos darbo vietos, įskaitant tualetus ir poilsio zonas, būtų neutralios lyties atžvilgiu ir prieinamos visiems, įskaitant translyčius ir nebinarines lyties asmenis

# Dalyvavimo Europos įvairovės mėnesio veiklose kontrolinis sąrašas

- Pasirinkite, kam skirsite didžiausią dėmesį.** Galite pasirinkti konkrečią dieną, savaitę arba visą mėnesį, kad sutelktumėte dėmesį į įvairovę savo organizacijoje.
- Atsižvelkite į **renginius, vykstančius nacionaliniu mastu**, ir suderinkite savo veiklą su savo šalyje švenčiama įvairovės diena / savaitė. Norėdami gauti daugiau informacijos, susisiekite su **nacionaline įvairovės chartija**.
- Skatinkite savo darbuotojus pristatyti savo idėjas** ir įsitraukti į planavimą. Tai skatina įsitraukimą ir naujoves.
- Aiškiai apibrėžkite kiekvieno veiksmo tikslą** (didinti informuotumą, dalytis įgūdžiais, informuoti ir pan.)
- Organizuokite renginius.** Planuokite ir organizuokite internetinius renginius savo darbuotojams arba viešus renginius, kuriuose galėtų dalyvauti visi.
- Įtraukite savo darbuotojus** į organizacinę, logistikos ir informuotumo didinimo veiklą. Plakatuose, vaizdo įrašuose ir straipsniuose vaizduojant tikrus žmones sukuriama stipresnė žinutė.
- Susisiekite su ekspertais**, nevyriausybinėmis organizacijomis ir įmonėmis, kurios daugiausia dėmesio skiria įvairovės temai, kurią norite aptarti mokymų ar seminarų metu.
- Būtinai **fiksuokite savo veiklą** nuotraukose, vaizdo įrašuose ir dokumentuose.
- Pasirūpinkite, kad visi jaustųsi gerbiami** ir laukiami planuojamoje veikloje, leisdami jiems įsitraukti tiek, kiek jiems norisi.
- Visada **prašykite atsiliepimų**.





# Praktinės idėjos, kaip skatinti įvairovę darbo vietoje

## INFORMUOTUMO DIDINIMO KAMPANIJOS IR LYDERYSTĖS SKATINIMAS

- Pradėkite **informuotumo didinimo kampaniją** visos įmonės mastu, į kurią galėtų įsitraukti išorės suinteresuotosios šalys.
- Sukurkite **savo generalinio direktoriaus ar aukštas pareigas užimančių vadovų vaizdo pranešimą** arba tinklaraščio įrašą, kuriame būtų pabrėžiama įvairovės ir įtraukties svarba.
- Pradėkite **solidarumo kampaniją**, pristatančią ir palaikančią marginalizuotas ar nepakankamai atstovaujamas grupes jūsų organizacijoje ar bendruomenėje.

### DARBUOTOJŲ TINKLAI IR GEROVĖ

- Padėkite kurti **darbuotojų tinklus**, skirtus skirtingiems įvairovės aspektams.
- Atlikite konkrečius darbo aplinkos pakeitimus ir investuokite į **darbuotojų gerovę**. Užtikrinkite, kad darbuotojai aktyviai dalyvautų šiame procese.
- Siūlykite įvairovės mentorystės programas

### KLAUSYKITĖS IR DALINKITĖS ASMENINĖMIS ISTORIJOMIS

- Sukurkite platformą, kurioje darbuotojai galėtų dalytis **asmeninėmis istorijomis ir patirtimi** (kurkite straipsnius intranete, neformalias diskusijų grupes ir internetinius seminarus su išorės partneriais).
- **Skelbkite asmenines ar įkvepiančias darbuotojų istorijas** apie įvairovę ir įtrauktį arba parašykite straipsnį, pristatantį jūsų organizacijos vertybes.
- Paimkite **interviu iš įmonės specialistų**, garsėjančių savo kompetencija įvairovės srityje. Aptarkite iššūkius, su kuriais jie susidūrė, pagrindines išmoktas pamokas ir pasiekimus. Pasidalinkite šiomis istorijomis socialiniuose tinkluose.

### APKLAUSOS IR NUOMONĖS TEIKIMO BŪDAI

- Pradėkite apklausą, kad sužinotumėte **darbuotojų nuomonę** apie jūsų įmonės įvairovės politiką. Apsvarstykite galimybę tai daryti reguliariai, kad sužinotumėte apie savo darbuotojų patirtį ir poreikius.
- Sukurkite ir įgyvendinkite **aiškius, bet diskretiškus procesus, leidžiančius pranešti apie** diskriminacijos atvejus.

## PARODYKITE SAVO PARAMĄ #EUDIVERSITYMONTH

- Prie **el. laiško parašų pridėkite reklaminį tekstą**, pvz.: „Kiekvienas turi turėti teisę būti tu, kuo jis yra, nesvarbu, kur jis yra. Švęskime įvairovę kartu!“
- **Sukurkite trumpus vaizdo klipus** su savo darbuotojais, kuriuose pristatoma įvairovė jūsų įmonėje, kaip ją skatinate ir kaip ji integruota į jūsų įtraukties politiką. Dalykitės šiuo vaizdo įrašu socialiniuose tinkluose, pvz., „LinkedIn“, „Facebook“, „Twitter“ ir „Instagram“, kad pasiektumėte platesnę auditoriją.
- **Savo svetainėje naudokite internetinę reklamjuostę**, pvz.: „Švęskime Europos įvairovės mėnesį kartu“
- **Dalykitės reklaminėmis žinutėmis** savo įmonės socialiniuose tinkluose ir skatinkite savo darbuotojus tai daryti savo asmeninėse paskyrose. Naudokite **grotažymę #EUDiversityMonth**.

## KOMUNIKACIJA IR DALIJIMASIS INFORMACIJA

- Intranete dalinkitės su savo darbuotojais **aktualiomis naujienomis**, informacija, kvietimais į renginius, susijusius su įvairove.
- Paruoškite specialų savo **naujienlaiškio, skirto gegužei kaip įvairovės mėnesiui, leidimą**, kuriame pristatomi patarimai ir veiklos, skirtos puoselėti įtraukties dvasią ir pradėti pokalbius šia tema.
- **Pakvieskite darbuotojus pasidalyti savo nuomone** apie įtraukią praktiką jūsų darbo vietoje ir pasidalykite šiomis istorijomis naujienlaiškiuose arba socialiniuose tinkluose.
- Pakvieskite savo darbuotojus prisidėti kuriant **plakatus** (arba virtualias lentas) ir pasidalyti, kaip jie palaiko organizacijos įvairovę. Pasidalinkite šiais plakatais socialiniuose tinkluose arba sukurkite „gerų minčių / norų sieną“.
- **Parentkite ir išplatinkite** darbuotojams ir suinteresuotosioms šalims skirtas brošiūras ar skrajutes apie įvairovę ir įtrauktį.
- Sukurkite ir skatinkite dalyvauti el. **mokymosi modulyje** apie įvairovę ir įtrauktį. Pasinaudokite įvairovės chartijos ištekliais arba kurkite naują turinį.

## VIDINIAI RENGINIAI

- Organizuokite (internetinius) **susitikimus** ar pusryčius su įvairiais įkvepiančiais pranešėjais, kad skleistumėte žinią apie įvairovę ir įtrauktį.
- Organizuokite (internetinius) **mokymus, praktinius užsiėmimus ir seminarus** įvairovės, nesąmoningo šališkumo, diskriminacijos darbo vietoje ar įtraukios kalbos temomis. Įtraukite užsiėmimus vadovams, pamokysiančius rodyti įkvepiantį pavyzdį.
- Atidarykite (internetinę) **nuotraukų parodą** tema „Ką įvairovė reiškia jūsų darbuotojams?“
- **Reguliariai organizuokite internetinius pokalbius prie kavos puodelio**, kurių metu vadovybė galėtų pademonstruoti, kaip aktyviai palaiko įvairovę darbo vietoje.
- **Surenkite visos įmonės konferenciją** įvairovės tema, kurioje dalyvautų aukštas pareigas užimantys vadovai. Sutelkite dėmesį į bendrąsias įvairovės temas arba konkrečius jūsų organizacijai svarbius aspektus.
- **Rodykite filmus, koncertus ar teatro spektaklius** įvairovės tema, po kurių vyktų grupinės diskusijos, siekiant pagilinti dalyvių supratimą.
- Bendraukite su darbuotojais neformalioje aplinkoje per **sportinę veiklą, pvz.**, suorganizuokite teminį pasivaikščiojimą remiant įvairovę. Aptarkite įvairovės ir įtraukties temas ir pakvieskite įkvepiančių pranešėjų iš sporto pasaulio.
- **Organizuokite žaidimus, konkursus ar viktorinas apie įvairovę** savo darbuotojams su simboliniais prizais nugalėtojams. Juose taip pat galėtų dalyvauti ir išorės suinteresuotieji subjektai.
- Organizuokite **„bičiulių“ renginį**, kuriame kolegos galėtų pažinti vieni kitus ir mokytis vieni iš kitų. Patartina iš anksto kartu paruošti keletą klausimų ar užduočių.
- Organizuokite **„suprask mane“ dieną**, kad darbuotojai galėtų patirti, kaip atrodo kolegos, turinčio skirtingą patirtį, pvz., neįgalaus, kitos lyties ar kilmės žmogaus, darbo diena.
- Surenkite **knygų vakarą**, kurio metu dalyviai galės tyrinėti, kaip įvairovės tema pristatoma knygoje, orientuotoje į tam tikrą įvairovės aspektą. Kartu perskaitytą tekstą, dalyviai galės surengti grupinę diskusiją ir pasidalyti savo mintimis apie tai, kaip skaityta istorija padėjo jiems geriau suprasti įvairovę.
- Švęskite kultūrinės įvairovės dieną surengdami seminarą, kurio tikslas – gerinti tarpkultūrinį sąmoningumą. Aptarkite kultūrinės įvairovės vertę, kultūrų dialogo svarbą ir poreikį kovoti su stereotipais ir išankstiniais nusistatymais, kad sustiprintumėte bendradarbiavimą ir supratimą.
- Suteikite galimybę **susipažinti su skirtingomis kultūromis** (maistu, religijomis, kalbomis ir pan.)
- **Paveldo mėnesiai.** Švęskite įvairius paveldo mėnesius (pvz., juodaodžių istorijos mėnesį, pasididžiavimo mėnesį, ispaniškojo paveldo mėnesį) rengdami edukacinius renginius, kviesdami pranešėjus ir organizuodami teminę veiklą.
- **Tautinės aprangos dienos.** Organizuokite temines dienas, kurių metu darbuotojai skatinami dėvėti tradicinius savo kultūrų drabužius
- Organizuokite renginius ar iniciatyvas, kurios demonstruotų **solidarumą su vietos bendruomenėmis**, pvz., savanorišką veiklą vietos labdaros organizacijose arba dalyvavimą bendruomenės tarnybų projektuose.

## VIEŠI RENGINIAI IR IŠORINĖS INICIATYVOS

- **Organizuokite viešus renginius, pvz., bėgimą už įvairovę ar apdovanojimus už įvairovę**, kad skatintumėte įvairovę ir įtrauktį, suburdami savo darbuotojus ir bendruomenę.
- **Organizuokite apskritojo stalo diskusijas** su įvairovės ir įtraukties specialistais
- **Pristatykite specialius produktus ar paslaugas**, skirtas Europos įvairovės mėnesiui. Kurkite specialius prekių leidimus, atspindinčius jūsų įsipareigojimą siekti įvairovės ir įtraukties, pabrėžiant veiksmus, kurių imasi jūsų organizacija, kad palaikytų šias vertybes.
- **Užmegzkite ryšius su vietos NVO, mokyklomis, vietos valdžios institucijomis ir kitomis įmonėmis**, kad pasidalytumėte patirtimi ir idėjomis.
- **Skatinkite mentorystę** darbo ieškantiems asmenims, turintiems įvairių gebėjimų ir įgūdžių. **Savanoriaukite** kaip organizacija arba palengvinkite savanoriškos veiklos galimybes savo darbuotojams darbo valandomis visą Europos įvairovės mėnesį.
- **Organizuokite virtualias atvirų durų dienas**, kad galėtumėte bendrauti su savo klientais ir visuomene. Jų metu demonstruokite savo įvairovės ir įtraukties iniciatyvas bei bendraukite su platesne auditorija.
- **Remkite ir (arba) dalyvaukite išoriniuose renginiuose, pvz.,** vietinėje „Pride“ (pasidžiavimo) veikloje



# Aptariamų temų pavyzdžiai

## LYČIŲ LYGYBĖ

- Moterų verslė
- Lyčių stereotipai ir seksizmas
- Moterų ir vyrų darbo užmokesčio skirtumo panaikinimas
- Lyčių pusiausvyrą lyderystėje ir priimančius sprendimus
- Moterų saugumas
- Inovacijos ir technologijos, skatinančios lyčių lygybę

## PARAMA GLOBĖJAMS

- Lankstumas – veiksmingos darbo ir globos pareigų valdymo strategijos
- Lyčiai neutralios vaiko priežiūros atostogos

## KARTŲ LYGYBĖ (AMŽIUS)

- Įvairių amžiaus grupių perspektyvos
- Kaip skatinti kartų dialogą?
- Amžiaus stereotipai ir diskriminacija dėl amžiaus

## LGBTIQ

- Kaip tapti šalininku?
- Lyčiai neutrali kalba
- Netradicinių šeimų pavyzdžiai
- Translyčių darbuotojų poreikių patenkinimas
- Vienodos skatinamosios priemonės LGBTIQ darbuotojų partneriams ir tėvams

## NEGALIA IR PSIHIKOS SVEIKATA

- Neįgalių darbuotojų įtrauktis
- Pritaikymas neįgaliesiems
- Gyvenimas su lėtinėmis ligomis
- Reintegracija į darbo rinką po nelaimingo atsitikimo gyvenime / darbe
- Kaip išvengti / gydyti perdegimą?
- Dėmesingas įsisamoningimas darbe

# Aptariamų temų pavyzdžiai

## RASINĖ IR ETNINĖ KILMĖ, RELIGIJA IR TIKĖJIMAS

- Rasė ir etninė priklausomybė
- Mažumų lyderių istorijos ir pasiekimai
- Kova su rasizmu
- Dialogas tarp religijų

## SVARBIAUSIOS TEMOS

- Neuroįvairovė darbo vietoje ir jos nauda
- Socialiai remtinų grupių, pvz., neįgaliųjų, jaunuolių iš priežiūros sistemų, migrantų, kalinių / buvusių kalinių ir kt., užimtumas
- Įvairovė sporte
- Kova su šališkumu darbo vietoje
- Bendraminčiai organizacijoje ir už jos ribų (darbuotojai, asociacijos, sąjungos ir kt.)

## SVARBIAUSIOS TEMOS

- Kaip išvengti diskriminacijos įsidarbinant ar kylant karjeros laiptais?
- Sąveikiškumas ir diskriminacija
- Inovacijos ir įvairovė
- Talentų valdymas ir įvairovė
- Skaitmeninimas ir (arba) DI kaip įvairovę lemiantis veiksnys
- Įtraukios kalbos svarba

[europe.eu/eu-diversity-inclusion](https://europe.eu/eu-diversity-inclusion)



**ES IVAIROVÈS  
MÈNUO**