

# Eiropas daudzveidības mēneša svinības 2025. gadā Kā es varu piedalīties?



“Kāpēc uzņēmumiem vajadzētu pievienoties Eiropas daudzveidības mēnesim? Jo uzņēmumiem ir būtiska nozīme virzībā uz to, lai Savienība, kurā valda līdztiesība, kļūtu par realitāti miljoniem cilvēku. Apņemoties veicināt daudzveidību un iekļaušanu darbavietu politikā, uzņēmumi var radīt klimatu, kurā uzplaukst ikviens un kurā visi var būt patiesi. Šā gada maijā pievienojieties kustībai, lai atzīmētu no diskriminācijas brīvas, iekļaujošas darbavietas un veicinātu pozitīvu ietekmi uz sabiedrību.”

Eiropas līdztiesības komisāre **Hadja Lahbib**

# Ievads

**Eiropas daudzveidības mēnesi** organizē Eiropas Komisija, izmantojot Eiropas daudzveidības hartu platformu, kopā ar tās dalībniekiem un parakstītājiem.

Eiropas daudzveidības mēneša galvenais mērķis ir veicināt daudzveidību un iekļaušanu darbavietā un sabiedrībā, apvienojot dažādas ieinteresētās personas, proti, daudzveidības hartas, mazos un lielos darba devējus, privātos uzņēmumus, sabiedriskās organizācijas un bezpeļņas apvienības kopīgam mērķim.

Neatkarīgi no tā, vai esat vai neesat parakstījis daudzveidības hartu, šis mēnesis ir jūsu iespēja parādīt savu apņemšanos, svinēt un veicināt daudzveidību darbavietā un ārpus tās. Ir pienācis laiks palielināt izpratni par daudzveidības un iekļaušanas priekšrocībām un parādīt to pozitīvo ietekmi uz jūsu organizāciju.

Iesaistieties, organizējot iekšējus pasākumus saviem darbiniekiem vai kopā ar tiem, rīkojot atvērtus pasākumus sabiedrībai, klientiem vai piegādātājiem vai izmantojot sociālos tīklus, lai izplatītu savu vēstījumu. Daudzveidības veicināšana un iekļaujošu darbavietu radīšana ir nepārtraukts darbs, bet dalība Eiropas daudzveidības mēnesī ir fantastisks veids, kā padarīt jūsu centienus redzamus.

Šajos norādījumos sniegts plašs ideju klāsts, kā iesaistīt savus darbiniekus un ieinteresētās personas, maksimāli izmantojot šo iespēju, lai veicinātu daudzveidību un iekļaušanu.



# Pastāvīga apņemšanās

Eiropas daudzveidības mēnesis ir lieliska iespēja formāli paust jūsu organizācijas apņemšanos attiecībā uz daudzveidību:

- **daudzveidības kā organizācijas pamatvērtības** nostiprināšana,
- tās saskaņošana ar jūsu organizācijas **misiju un stratēģiju**,
- apņemšanās attiecībā uz **daudzveidību un iekļaušanu integrēšana oficiālajos dokumentos**, piemēram, organizācijas daudzveidības un iekļaušanas paziņojumā, rīcības kodeksā, līgumos ar piegādātājiem utt.,
- **daudzveidības hartas parakstīšana**,
- jūsu daudzveidības un iekļaušanas centienu un rādītāju ar konkrētiem datiem **paziņošana** gan organizācijā, gan ārpus tās,
- **tādu iekšējo tīklu veidošana**, kas vērsti uz dažādiem daudzveidības aspektiem,
- **īpaša par daudzveidību atbildīgā darbinieka iecelšana**,
- **daudzveidības darba grupas un/vai daudzveidības projektu koordinācijas komitejas izveidošana**.

# Iemesli dalībai Eiropas daudzveidības mēnesī

## Vairojiet pamanāmību

Uzsveriet daudzveidības vērtību darbinieku, klientu, piegādātāju un sabiedrības vidū un palieliniet informētību par tās priekšrocībām.

## Rādiet piemēru

Stipriniet savu reputāciju un iestājieties par daudzveidību un vienlīdzību. Tas atmaksāsies, pieņemot darbā un paturot talantus, piesaistot jaunus klientus un palielinot peļņu.

## Stipriniet attiecības

Veidojiet ciešākas saiknes ar darbiniekiem, piegādātājiem, biznesa partneriem un klientiem.

## Pievienojieties tīklam

Kļūstiet par daļu no Eiropas mēroga tīkla - kopā mēs varam daudz mainīt!

# Garīgās veselības un labjutības veicināšana darbavietā

Pēdējos gados Eiropa un pasaule ir piedzīvojusi iepriekš nepieredzētas krīzes, kas ir postoši ietekmējušas ikdienas dzīvi un satricinājušas cilvēku uzticību. Inflācija un pieaugošās dzīves izmaksas ir palielinājušas spriedzi cilvēkos. Plašāka digitalizācija, demogrāfiskās izmaiņas un radikālas pārmaiņas darba tirgū rada gan problēmas, gan iespējas, bet var arī pastiprināt nenoteiktības un trauksmes sajūtu.

Pat pirms Covid-19 pandēmijas garīgās veselības problēmas Eiropā skāra **katru sesto cilvēku**. Šī situācija ir pasliktinājusies pēdējo gadu laikā piedzīvoto krīžu dēļ, jo pēdējo divpadsmit mēnešu laikā **27 %** darba ņēmēju ir ziņojuši par stresu, depresiju vai trauksmi saistībā ar darbu.

Garīgās veselības problēmu risināšana ir būtiska, lai uzlabotu indivīdu un sabiedrības izturētspēju. Garīgā veselība ir pamats produktīvai ekonomikai un iekļaujošai sabiedrībai un sniedzas tālāk par individuālām vai ģimenes problēmām. Izmaksas, kas saistītas ar bezdarbību garīgās veselības jomā, ir ievērojamas, sasniedzot **600 miljardus** EUR gadā, un tiek prognozēts, ka tās turpinās pieaugt.

Garīgo veselību noteicošie faktori mijiedarbojas ar pastāvošo nevienlīdzību sabiedrībā, pakļaujot dažus cilvēkus lielākam sliktas garīgās veselības riskam nekā citus. Ja diskriminācija dzimuma, rases vai etniskās izcelsmes, reliģijas vai pārliecības, invaliditātes, vecuma vai seksuālās orientācijas dēļ ir iemesls sliktai garīgajai veselībai, vienlīdzības veicināšana mūsu sabiedrībā ir svarīgs profilakses instruments.

Tāpēc **Eiropas daudzveidības mēnesis 2025 ir vērsts uz garīgās veselības un labjutības veicināšanu darbavietā**. Daudzveidīga un iekļaujoša vide var būtiski ietekmēt darbinieku garīgo veselību un vispārējo labjutību. Aktīvi apkarojot diskrimināciju un veicinot iekļautību, darbavietas var samazināt šos kaitīgos stresa faktoros. Taisnīga attieksme un vienlīdzīgas iespējas veicina taisnīguma un vienlīdzības sajūtu, kas ir būtiska garīgajai labjutībai.





# Kā veicināt garīgo veselību un labjutību darbavietā?

- Rīkojiet **stresa mazināšanas semināru**
- Nododieties fiziskajām aktivitātēm - **kopā**
- **Klusās zonas:** izveidojiet klusās vai atpūtas zonas, kur darbinieki var atvilkt elpu un atpūsties
- **Labjutība kā izaicinājums** organizācijas darbiniekiem
- **Garīgās veselības čempioni:** ieceliet organizācijā garīgās veselības čempionus vai vēstniekus, kas var sniegt līdzcilvēka atbalstu un veicināt izpratni par garīgo veselību
- **Garīgās veselības dienas:** ļaujiet darbiniekiem izmantot garīgās veselības dienas bez aizspriedumiem, veicinot pašaprūpes nozīmi
- **Veselības programmas:** īstenojiet veselības programmas, kas ietver tādas aktivitātes kā joga, meditācija un fitnesa nodarbības, lai samazinātu stresu un veicinātu fizisko veselību
- **Elastīga darba kārtība:** piedāvājiet elastīgu darba laiku, attālināta darba iespējas un iespēju pielāgot grafikus atbilstoši personīgajām vajadzībām
- **Elastīgas brīvdienas:** ļaujiet darbiniekiem apmainīt valsts svētku dienas pret personiskākām kultūras vai reliģiskām brīvdienām
- **Saliedētības aktivitātes:** organizējiet saliedētības aktivitātes un sociālos pasākumus, lai veicinātu kopienas un piederības sajūtu
- **Iekļaujošas telpas:** pārliecinieties, ka visas darbavietas telpas, tostarp tualetes un atpūtas zonas, ir dzimumneitrālas un pieejamas ikvienam, arī transpersonām un nebinārām personām

# KontROLSARAKSTS DALĪBAI EIROPAS DAUDZVEIDĪBAS MĒNESĪ

- Izvēlieties fokusu:** varat izvēlēties konkrētu dienu, nedēļu vai visu mēnesi, lai koncentrētos uz daudzveidību savā organizācijā.
- Sadarbojieties ar valsts pasākumiem** un saskaņojiet savas aktivitātes ar valsts Nacionālo daudzveidības dienu/nedēļu. Lai iegūtu plašāku informāciju, sazinieties ar valsts daudzveidības hartu.
- Mudiniet savus darbiniekus ierosināt** idejas un iesaistīties plānošanā. Tas nodrošina līdzdalību un veicina inovāciju.
- Skaidri definējiet katras darbības mērķi** (izpratnes veicināšana, dalīšanās prasmēs, informēšana utt.).
- Pasākumu organizēšana:** plānojiet un rīkojiet tiešsaistes pasākumus saviem darbiniekiem vai publiskus pasākumus, kas pieejami ikvienam.
- Iesaistiet savus darbiniekus** organizēšanā, loģistikā un izpratnes veicināšanas pasākumos. Izmantojot reālus cilvēkus plakātos, videoklipos un rakstos, tiek radīts spēcīgāks vēstījums.
- Sazinieties ar ekspertiem,** NVO un uzņēmumiem, kas koncentrējas uz daudzveidības tēmu, kuru vēlaties iekļaut savās apmācībās vai seminārā.
- Dokumentējiet **savas darbības** ar bildēm, videoklipiem un dokumentiem.
- Pārliecinieties, ka visi jūtas cienīti** un gaidīti plānotajās aktivitātēs, ļaujot viņiem piedalīties tādā mērā, kādā viņi jūtas ērti.
- Vienmēr **lūdziet sniegt atgriezenisko saiti.**





# Praktiskas idejas, kā veicināt daudzveidību darbavietā

## IZPRATNES VEIDOŠANAS KAMPAŅAS UN LĪDERĪBAS IESAISTĪŠANA

- Uzsāciet uzņēmuma mēroga **izpratnes veicināšanas kampaņu**, ar kuru var dalīties arī ar ārējām ieinteresētajām personām.
- Izveidojiet sava **izpilddirektora vai augstākās vadības video ziņojumu** vai emuāra ierakstu, kurā uzsvērta daudzveidības un iekļaušanas nozīme.
- Uzsāciet **solidaritātes kampaņu**, kas izceļ un atbalsta sociāli atstumtas vai nepietiekami pārstāvētas grupas jūsu organizācijā vai kopienā.

### **DARBINIEKU TĪKLI UN LABJUTĪBA**

- Veiciniet tādu **darbinieku tīklu** izveidi, kas veltīti dažādiem daudzveidības aspektiem.
- Ieviesiet konkrētas izmaiņas darba vidē un ieguldiat **darbinieku labjutībā**. Nodrošiniet, lai darbinieki aktīvi iesaistītos šajā procesā.
- Piedāvājiat **daudzveidības mentoringa programmas**

### **KLAUSIETIES UN DALIETIES AR PERSONĪGIEM STĀSTIEM**

- Izveidojiet platformu darbiniekiem, kurā var dalīties ar **personīgiem stāstiem un pieredzi** (raksti iekštīklā, neformālas diskusiju grupas un tiešsaistes semināri ar ārējiem partneriem).
- **Publicējiet darbinieku personīgos un iedvesmojošos stāstus** par daudzveidību un iekļaušanu vai uzrakstiet rakstu, kurā atkārtoti aprakstītas jūsu organizācijas vērtības.
- Intervējiat **uzņēmuma profesionāļus, kuri ir izpelnījušies atzinību par savu kompetenci daudzveidības jautājumos, apspriežot izaicinājumus, ar kuriem viņi ir saskārušies, galvenās gūtās atziņas un viņu sasniegumus**. Dalieties ar šiem stāstiem sociālajos medijos.

### **APTAUJAS UN ATGRIEZENISKĀS SAITES MEHĀNISMI**

- Uzsāciet aptauju, lai apkopotu **darbinieku atgriezenisko saiti** par jūsu uzņēmuma daudzveidības politiku. Apsveriet iespēju to darīt regulāri, lai visu laiku būtu informēts par savu darbinieku pieredzi un vajadzībām.
- Izveidojiet un ieviesiet **skaidrus un diskrētus procesus ziņošanai par diskriminācijas gadījumiem**.

## IZRĀDIET ATBALSTU #EUDIVERSITYMONTH

- **E-pasta parakstiem pievienojiet reklāmas tekstu**, piemēram: “Ikvienam ir jābūt tiesībām būt tādām, kāds viņš ir, neatkarīgi no tā, kur viņš atrodas. Svinēsim daudzveidību kopā!”
- **Izveidojiet īsus videoklipus** ar saviem darbiniekiem, kuros izcelta daudzveidība jūsu uzņēmumā, kā jūs to veicināt un kā tā ir integrēta jūsu iekļaušanas politikā. Kopīgojiet šo videoklipu sociālo mediju platformās, piemēram, LinkedIn, Facebook, Twitter un Instagram, lai sasniegtu plašāku auditoriju.
- Pievienojiet **savai vietnei tiešsaistes reklāmkarogu**, piemēram: “Svinēsim Eiropas daudzveidības mēnesi kopā”
- **Kopīgojiet reklāmas ziņojumus** sava uzņēmuma sociālo mediju profilos un mudiniet savus darbiniekus darīt to pašu savos personīgajos profilos. Birka **#EUDiversityMonth**.

## SAZIŅA UN INFORMĀCIJAS APMAIŅA

- Informējiet un iesaistiet savus darbiniekus, izmantojot iekštīklu, lai dalītos ar **attiecīgām ziņām, jaunumiem** un ielūgumiem uz pasākumiem, kas saistīti ar daudzveidību.
- Sagatavojiet īpašu **biļetena izdevumu, kurš veltīts maijam kā daudzveidības mēnesim** un kurā iekļauti padomi un aktivitātes, lai veicinātu iekļaušanas garu un sāktu sarunas par šo tēmu.
- **Aiciniet darbiniekus paust savu viedokli** par iekļaujošu praksi jūsu darbavietā un dalieties ar šiem stāstiem informatīvajos izdevumos vai sociālajos medijos.
- Uzaiciniet savus darbiniekus piedalīties **sienas plakātu** (vai virtuālās baltās tāfeles) veidošanā, pastāstot, kā viņi atbalsta daudzveidību organizācijā. Dalieties ar šiem plakātiem sociālajos medijos vai izveidojiet “labo domu/ vēlējumu sienu”.
- **Sagatavojiet un izplatiet brošūras vai skrejlapas** par daudzveidību un iekļaušanu darbiniekiem un ieinteresētajām personām.
- Izstrādājiet un veiciniet **e-mācību moduli** par daudzveidību un iekļaušanu. Izmantojiet resursus no savas daudzveidības hartas vai izstrādājiet jaunu saturu.

## IEKŠĒJIE PASĀKUMI

- Organizējiet (tiešsaistes) **tīklošanas tikšanās** vai brokastis ar dažādiem un iedvesmojošiem runātājiem, lai palielinātu izpratni par daudzveidību un iekļaušanu.
- Organizējiet (tiešsaistes) **apmācību sesijas, darbseminārus un seminārus** par daudzveidības tēmām, neapzinātiem aizspriedumiem, diskrimināciju darbavietā vai iekļaujošu valodu. Ietveriet vadītājiem pielāgotas sesijas, lai nodrošinātu, ka viņi rāda piemēru.
- Atklājiet (tiešsaistes) **fotoizstādi** ar tēmu “Ko daudzveidība nozīmē jūsu darbiniekiem?”
- **Regulāri organizējiet tiešsaistes kafijas pauzes**, kuru laikā vadība var apliecināt savu aktīvo atbalstu daudzveidībai darba vietā.
- **Rīkojiet uzņēmuma mēroga konferenci** par daudzveidību, iesaistot augstākā līmeņa vadību. Koncentrējieties uz vispārīgām daudzveidības tēmām vai konkrētiem aspektiem, kas attiecas uz jūsu organizāciju.
- **Rādiet filmas, koncertus vai teātra izrādes** par daudzveidības tēmu, pēc tam organizējot grupu diskusijas, lai padziļinātu izpratni.
- Veidojiet kontaktus ar darbiniekiem ārpus jūsu uzņēmuma, piedaloties **sporta aktivitātes**, piemēram, tematiskā daudzveidības pastaigā. Apspriediet daudzveidības un iekļaušanas tēmas un uzaiciniet iedvesmojošus runātājus no sporta pasaules.
- **Organizējiet spēles, konkursus vai viktorīnas par daudzveidību** saviem darbiniekiem, ar dažām simboliskām balvām uzvarētājiem. Tajos varētu piedalīties arī uz jūsu ārējās ieinteresētās personas.
- Rīkojiet **“draugu” pasākumu**, kurā kolēģi var iepazīt cits citu un mācīties cits no cita. Ir ieteicams iepriekš kopīgi sagatavot dažus jautājumus vai uzdevumu.
- Organizējiet **dienu “manās kurpēs”**, ļaujot darbiniekiem piedzīvot darba dienu no tāda kolēģa perspektīvas, kuram ir atšķirīgi nosacījumi, piemēram, invaliditāte vai atšķirīgs dzimums vai izcelsme.
- Organizējiet **literatūras vakaru**, kura laikā dalībnieki var izpētīt daudzveidības tēmu, izmantojot kādu grāmatu, kas vērsta uz kādu daudzveidības aspektu. Pēc kopīgas teksta izlasīšanas dalībnieki varētu piedalīties grupas diskusijā un dalīties pārdomās par to, kā šis stāsts ir veicinājis viņu izpratni par daudzveidību.
- **Atzīmējiet Kultūras daudzveidības dienu** ar semināru, kas vērsts uz starpkultūru izpratnes uzlabošanu. Apspriediet kultūras daudzveidības vērtību, starpkultūru dialoga nozīmi un nepieciešamību apkarot stereotipus un aizspriedumus, lai uzlabotu sadarbību un izpratni.
- Sniedziet iespējas **uzzināt par dažādām kultūrām** (ēdieniem, reliģijām, valodām utt.).
- **Mantojuma mēneši**: atzīmējiet dažādus mantojuma mēnešus (piemēram, Melnās vēstures mēnesi, Lepnuma mēnesi, Spāņu mantojuma mēnesi) ar izglītojošiem pasākumiem, vieslektoriem un tematiskām aktivitātēm.
- **Kultūras ģērbšanās dienas**: rīkojiet tematiskas ģērbšanās dienas, kurās darbinieki tiek aicināti valkāt tradicionālo apģērbu no savas kultūras.
- Organizējiet pasākumus vai iniciatīvas, kas **apliecina solidaritāti ar vietējām kopienām**, piemēram, brīvprātīgo darbu vietējās labdarības organizācijās vai dalību sabiedrisko pakalpojumu projektos.

## PUBLISKI PASĀKUMI UN ĀRĒJAS INICIATĪVAS

- **Rīkojiet publiskus pasākumus, piemēram, Daudzveidības skrējienu vai Daudzveidības balvu,** lai veicinātu daudzveidību un iekļaušanu, saliedējot savus darbiniekus un kopienu.
- **Organizējiet apaļā galda diskusijas** ar daudzveidības un iekļaušanas speciālistiem.
- **Izlaidiet īpašus produktus vai pakalpojumus** Eiropas daudzveidības mēnesim. Izstrādājiet īpašus izdevumus, kas atspoguļo jūsu apņemšanos veicināt daudzveidību un iekļautību, uzsverot darbības, ko jūsu organizācija veic, lai atbalstītu šīs vērtības.
- **Veidojiet partnerības ar vietējām NVO, skolām, vietējām iestādēm un citiem uzņēmumiem,** lai dalītos pieredzē un idejās.
- **Veiciniet mentoringu** darba meklētājiem ar dažādām spējām un prasmēm.
- Visu Eiropas daudzveidības mēnesi **brīvprātīgi darbojieties** kā organizācija vai veiciniet brīvprātīgā darba iespējas saviem darbiniekiem darba laikā.
- **Organizējiet virtuālās atvērto durvju dienas,** lai mijiedarbotos ar saviem klientiem un sabiedrību. Izmantojiet šīs sesijas, lai iepazīstinātu ar savām daudzveidības un iekļaušanas iniciatīvām un iesaistītu plašāku auditoriju.
- **Sponsorējiet un/vai piedalieties ārējos pasākumos,** piemēram, vietējos praida pasākumos



# Aplūkojamo tēmu piemēri

## DZIMUMU VIENLĪDZĪBA

- Sievietes uzņēmējdarbībā
- Dzimumu stereotipi un seksisms
- Vīriešu un sieviešu darba samaksas atšķirību novēršana
- Sieviešu un vīriešu vienlīdzīgas līdzdalības veicināšana lēmumu pieņemšanā
- Sieviešu drošība
- Inovācijas un tehnoloģijas dzimumu līdztiesībai

## ATBALSTS APRŪPĒTĀJIEM

- Elastība - stratēģijas efektīvai darba un aprūpes pienākumu pārvaldībai
- Dzimumneitrāls bērna kopšanas atvaļinājums

## PAAUDŽU VIENLĪDZĪBA (VECUMS)

- Dažādu vecuma grupu perspektīvas
- Kā veicināt paaudžu dialogu?
- Vecuma stereotipi un eidžisms

## LGBTIK

- Kā kļūt par sabiedroto?
- Dzimumneitrāla valoda
- "Varavīksnes dzimtu" piemēri
- Transseksuāla personāla vajadzību risināšana
- Vienlīdzīgi darbinieku pabalsti LGBTIK partneriem un vecākiem

## INVALIDITĀTE UN GARĪGĀ VESELĪBA

- Personāla ar invaliditāti iekļaušana
- Pieklūstamība
- Dzīve ar hroniskām slimībām
- Reintegrācija darba vietā pēc nelaiemes gadījuma dzīvē/darbā
- Izvairīšanās no izdegšanas/ tās ārstēšana
- Apzinātība darbā

# Aplūkojamo tēmu piemēri

## **RASU UN ETNISKĀ IZCELSME, RELIĢIJA UN TICĪBA**

- Rase un etniskā izcelsme
- Mazākumtautību līderu stāsti un sasniegumi
- Rasisma apkarošana
- Starpkonfesiju dialogs

## **VISAPTVEROŠAS TĒMAS**

- Neirodaudzveidība darbavietā un tās priekšrocības
- Nodarbinātība nelabvēlīgā situācijā esošām grupām, piemēram, personām ar invaliditāti, jauniešiem no aprūpes sistēmām, migrantiem, ieslodzītajiem/bijušajiem ieslodzītajiem utt.
- Daudzveidība sportā
- Aizspriedumu pārvarēšana darbavietā

## **VISAPTVEROŠAS TĒMAS**

- Sabiedrotie organizācijā un ārpus tās (darbinieki, asociācijas, arodbiedrības utt.)
- Izvairīšanās no diskriminācijas darbā pieņemšanā vai karjeras attīstībā
- Interseksionalitāte un diskriminācija
- Inovācija un daudzveidība
- Talantu vadība un daudzveidība
- Digitalizācija un/vai mākslīgais intelekts kā izmaiņu noteicošais faktors daudzveidībā
- Iekļaujošas valodas nozīme

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



**ES  
DAUDZVEIDĪBAS  
MĒNESIS**