

telpark

Este año, desde **enmovimiento»**

queremos que cada mes tenga un significado en forma de acción, compromiso o declaración de intenciones que nos ayude a nivel individual y como compañía a contribuir a un mundo más social y responsable con el medioambiente, nutriendo uno de nuestros pilares estratégicos:



Nos estrenamos con una iniciativa muy necesaria en todos los rincones de la península ibérica:

La donación de sangre

Un donante puede ayudar hasta 3 personas con una sola donación y además este gesto tiene múltiples beneficios para la salud, como equilibrar los niveles de hierro en la sangre, reducir el riesgo de padecer infartos y accidentes cardiovasculares, entre otros.

Consulta los puntos de donación o ponte en contacto a través del teléfono 900 506 819

Consulta los puntos de donación de sangre en Portugal

Si te animas a colaborar, no olvides registrar tu gran aportación en este formulario para que al final de mes podamos compartir nuestro contador de donaciones.

Registra tu donación



Para nuestras oficinas centrales, el próximo lunes 16 de enero, de 9.30 a 14.00 horas, dispondremos de un autobús de Donación de Sangre al lado de la oficina.

¡Contamos contigo!

telpark

De hoy, **a NUESTRO LEGADO**

Mes a mes Febrero

Continuamos a dar sentido a los meses. Nesta ocasião, no sábado, dia 11 de fevereiro, celebramos o Dia Internacional da Mulher e das jovens na Ciência, uma data chave para recordar que devemos continuar a promover as vocações STEM nos nossos ambientes profissionais e pessoais.



TRANSMITIR

INSPIRAR

Queremos juntar-nos a este dia, dando visibilidade a várias das nossas mulheres Telpark que foram formadas numa carreira de Engenharia e que hoje dão a sua melhor versão dentro da nossa empresa, sendo um bom exemplo de inspiração para as gerações futuras.



Beatriz Alaguz, Engenheira de estruturas, canais e portos



Marta Pérez, Engenheira Arquitectónica



Olga Lorenzo, Engenheira civil



Susana Carmona, Engenheira ambiental



Rosario Verde, Engenheira de estruturas, canais e portos



Noelia Ruiz, Engenheira Técnica em obras públicas



Sara Couvreur, Engenheira de construção

PARTICIPAR

Encorajamo-lo, se tiver interesse, vontade e tempo, a inscrever-se numa das atividades lideradas pelo Inspiring Girls, uma fundação que visa elevar as aspirações das jovens mulheres e crianças, pondo-as em contacto com mulheres inspiradoras que servem de modelos e referências.



Estão à procura de mulheres como você, engenheiras (ou mulheres de outras disciplinas) que possam contar a sua história às mulheres do futuro, visitando escolas, participando em eventos e colaborando de muitas outras formas.

Conheça todos os programas

telpark

Del hoy, **a NUESTRO LEGADO**

Mes a mes Abril

Día Internacional de la Concienciación contra el Ruido

Este mes queremos aprovechar la ocasión para resaltar la importancia de la problemática del ruido y compartir con vosotros pequeños tips que nos ayuden a disminuirlo.

Como sabéis, el ruido es uno de los problemas más molestos de la vida urbana, y afecta a nuestra salud y bienestar en todas las facetas de nuestra vida. Por este motivo, nos sumamos al Día de la concienciación contra el ruido.

Este es un problema que nos afecta a todos y es importante que contribuyamos en la medida de lo posible a minimizar sus efectos negativos, tanto a nivel corporativo como personal.

Si quieres saber más pincha aquí

Desde Telpark queremos animarte a que te cuidés del ruido, y es por eso que, aparte de trabajar en la concienciación sobre este problema, te animamos a formar parte de una pequeña y sencilla acción interna: Los minutos de silencio en la oficina o en tu centro de trabajo.

MINUTOS DE SILENCIO

Queremos invitarte a que, durante esta tarde, cualquier minuto de la jornada lo convirtas en minutos de silencio para experimentar como esos momentos "sin ruido" nos ayudan en muchas ocasiones a conseguir un mayor nivel de concentración.

«Si estás por las oficinas controlas aprovecha y coge en la recepción unos tapones para los oídos para poder utilizarlos siempre que los necesites»

telpark

De empleado **a EMBAJADOR**

Mes a mes Julio

DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

24 de julio de 2023

Desde Telpark este mes queremos poner en valor algo muy sencillo, pero que a veces se nos olvida el autocuidado, así que queremos dedicarnos especialmente este día a todos vosotros.

La fecha de hoy no es aleatoria, sino que refleja el objetivo principal que promueve el Día Internacional del Autocuidado: cuidarnos los 24 horas del día, los 7 días de la semana, por ello se celebra el 24/07.

El autocuidado debe ser parte de nuestra rutina y el verano es un buen momento para repantarse hábitos saludables que nos ayuden a alcanzar tanto el bienestar físico como el mental.

Entre otros, cuidar la piel utilizando protectores solares, mantenernos hidratados, llevar una correcta dieta combinándola con actividad física, dedicarnos tiempo de calidad y descansar y disfrutar de nuestros hobbies, especialmente en esta época de aquellos que aseguren un momento refrescante.



Sin embargo, hoy queremos incidir especialmente en una práctica fundamental, la de la desconexión digital como uno de los bases para crear hábitos saludables, desconectar para volver a conectar. Revisa estos tips antes de irte de vacaciones para asegurar tu mejor digital detox:

- Configura una respuesta automática en tu email para informar de que estás fuera de la oficina, otorgando la información de contacto de la persona responsable de los tareas durante tu ausencia.
- Si es necesario que te conectes, establece horarios fijos para ver y responder a tus emails, creando tus espacios de desconexión.
- No utilices tu teléfono personal para asuntos laborales.
- Prepara un estatus sobre los tareas pendientes que permita a tus compañeros avanzar con el trabajo durante tus vacaciones sin la necesidad de interrumpir tu descanso.
- Desactiva las notificaciones que no sean necesarias.
- Y, por último, aprende a ser capaz de hacer cosas sin utilizar el móvil...

El arte del descanso es una parte del arte de trabajar. (John Steinbeck)

Sin importar si vas a la playa o a la montaña... pon tu mente en Modo Avión y disfruta del viaje!

telpark

De empleado **a EMBAJADOR**

Mes a mes Agosto

¡La alegría es contagiosa!

Y hoy nos unimos en Telpark a la celebración del feliz Día de la Alegría. No sabemos si será porque para muchos hoy empezarán las vacaciones, si porque agosto es un mes más tranquilo -aunque sabemos que solo para algunos- o porque el sol y el verano nos hace estar más alegres. Sea por el motivo que sea, este estado de emoción tan placentero tiene múltiples beneficios que contribuyen a nuestro bienestar físico y mental, como la mejora del sistema inmune y de la calidad del sueño, la disminución del estrés, e incluso el incremento de la esperanza de vida.



Múltiples estudios han probado que escuchar música contribuye a potenciar este estado de felicidad. Por eso, para celebrar el Día de la Alegría, hemos creado un playlist especial para Telpark con hits alegres para tener los ánimos por las nubes.

¡Esta playlist es colaborativa, así que os invitamos a que incluyáis los temas que os cargan pías, os sacan una sonrisa u os generan ese "Flow" tan de moda!

Para colaborar es tan sencillo como:

- 1 Descárgate la versión gratuita de Spotify o abre tu cuenta.
- 2 Entra en la barra inferior en el botón buscar.
- 3 Haz clic en la imagen de la cámara de la esquina superior derecha.
- 4 Se te abrirá la cámara y tienes que capturar esta imagen.



Todo listo para contribuir con tus propuestas a nuestra telpark playlist "Aparca y canta"



Este verano la música la ponen los telparkers