

Gdy pracownicy są zmęczeni, często chorują, brakuje im motywacji do pracy lub odchodzą z firmy – to mogą być oznaki, że w firmie nie dzieje się dobrze. Jak wynika z badań Towers Watson żeby pracownicy byli zaangażowani potrzebny jest pewien poziom dobrostanu, czyli well-being. Bez tego jest prosta droga do wypalenia zawodowego. Jak działa well-being w biznesie?

– Może być tak, że w danej organizacji obserwuje się wysoki wskaźnik absencji chorobowych, co stanowi realny koszt dla firmy. Powody takiego stanu mogą być naprawdę różne np. nadmierne obciążenie pracą lub zbyt mało motywujące środowisko pracy. Jeżeli weźmiemy przykład nadmiernego obciążenia pracą, to w takiej sytuacji dobrze jest zaproponować pracownikom antystresowy program well-being. Może on polegać na tym, że zaczynamy od działań edukacyjnych, czyli wykładów opowiadających o wpływie stresu na nasz organizm. Później prowadzi się pracowników dzięki metodom transformacyjnym np. stosuje się warsztaty, coaching – mówi Ewa Stelmasiak – założycielka The Wellness Institute – organizatora pierwszej w Polsce międzynarodowej konferencji „Well-Being w Biznesie”.

W podejściu do well-being w biznesie kluczowe jest zrozumienie, że pracodawca i pracownik odpowiadają w równym stopniu przede wszystkim za wzajemną relację. Pracodawca nie może wziąć odpowiedzialności za całość kondycji psychofizycznej pracownika, ale może dostarczyć mu narzędzia do tego, by brał odpowiedzialność za swój dobrostan. Przykład? Pracowników można nauczyć mikro odpoczynku.

– Mikro odpoczynek to np. proste krótkie ćwiczenia oddechowe, które zajmują do trzech minut, a działają tak samo jak filiżanka kawy – wyjaśnia Ewa Stelmasiak i dodaje – Well-being jest wskazany zarówno dla liderów w organizacjach, osób zarządzających innymi, jak i samych pracowników po to by mogli sami zadbać o swoją efektywność, swój komfort pracy i jakość życia w czasie pracy. Więcej o tym będzie można dowiedzieć się na konferencji „Well-Being w Biznesie”, która odbędzie się 3 października, w Warszawie. Prelegentami będą polskie i światowe autorytety leadershipu, wellness, well-being, mindfulness, stresu, zdrowia fizycznego i psychicznego – dodaje Ewa Stelmasiak.

Celem konferencji jest dostarczenie wiedzy i inspiracji, innowacyjnych i praktycznych rozwiązań oraz technik prowadzących do zwiększania efektywności osobistej i zawodowej, a także zyskanie lepszego dostępu do potencjału pracowników firmy.

Źródło: newsrm.tv