

Προγράμματα well-being και Εργασιακή Δέσμευση

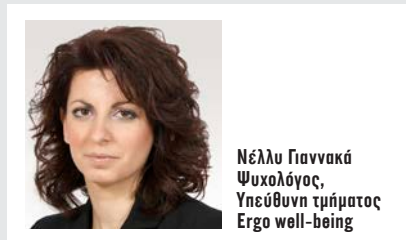
«Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (WHO). Σύμφωνα, επίσης, με το Διεθνές Γραφείο Εργασίας (ILO) «Η Ευεξία στην Εργασία αναφέρεται στην ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος, στο νόημα που δίνουν οι εργαζόμενοι στην εργασία τους, αν νοιώθουν ασφαλείς, υγιείς, ικανοποιημένοι.» Αναγνωρίζεται δε η άμεση συσχέτιση των υψηλών δεικτών υγείας και ευεξίας του προσωπικού με την μακροπρόθεσμη επιχείρησης και τους υψηλούς δείκτες παραγωγικότητας μέσω της συναισθηματικής ταύτισης του εργαζομένου με τους στόχους και τις αξίες της επιχείρησής.

Οφέλη για εργαζομένους και εργοδότες - εργασιακή δέσμευση

Η εμπειρία μας δείχνει ότι αυξάνεται το ποσοστό των επιχειρήσεων που επενδύουν σοβαρά σε προγράμματα που ενισχύουν την ευεξία στην εργασία. Τα οφέλη είναι πολλαπλά: η αίσθηση του εργαζομένου ότι ανήκει σε μια ομάδα που τον νοιάζεται, οι χαμηλότεροι δείκτες εργασιακού στρες και του παρουσιασμού, η αποτελεσματικότερη επικοινωνία και συνεργασία, η προσαρμοστικότητα στις αλλαγές, η προθυμία του εργαζομένου να δώσει το «κάτι» παραπάνω για την κοινή προσπάθεια και η μείωση του κόστους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Μακροπρόθεσμα, η αίσθηση της «οικογένειας», της εργασιακής δέσμευσης και του υψηλού ηθικού, η εγκαθίδρυση της κουλτούρας της προαγωγής της υγείας και ευεξίας, θα ενδυναμώσει την φήμη της επιχείρησης, θα βελτιώσει τους οικονομικούς της δείκτες, θα αποτελεί μαγνήτη αξιόλογων στελεχών της αγοράς.

Γιατί ολιστική προσέγγιση στο well-being;

Μπορούν να αποδώσουν πρωτοβουλίες και προγράμματα well-being εάν δεν υπάρχουν συνθήκες ασφάλειας και υγείας στην εργασία και δεν γίνεται συστηματική προσπάθεια για την πρόληψη των ψυχοκοινωνικών κινδύνων; Η εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου καθώς και των ψυχοκοινωνικών κινδύνων (που προβλέπονται ως βασική εργοδοτική νομοθετική υποχρέωση) αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα όταν συνδυασθούν με προγράμματα Wellness, Employee Assistance Programs (EAP), Life Coaching, Teamwork Excellence, Προγράμματα Εξισορρόπησης Προσωπικής



Νέλλυ Γιαννακά
Ψυχολόγος,
Υπεύθυνη τμήματος
Ergo well-being

και Επαγγελματικής Ζωής, Καμπάνιες πρόληψης εθιστικών ουσιών (καπνός, αλκοόλ) και θέματα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης (π.χ. πολιτική για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας). Αυτή είναι μια ολιστική προσέγγιση στο well-being.

Παραδείγματα υπηρεσιών well-being στην εργασία

Όταν «παίξαμε» με τουβλάκια Jenga σε ένα βιωματικό σεμινάριο ετήσιου εταιρικού προγράμματος, με το σύνολο των διευθυντών ενός από τα μεγαλύτερα ξενοδοχειακά συγκροτήματα της χώρας και «σχημάτισαμε» την εικόνα και το όραμα της επιχείρησης για το μέλλον,

Όταν μετά την παντομίμα των συναισθημάτων, και ασκήσεις εμπιστοσύνης μιλήσαμε και λύσαμε προβλήματα συνεργασίας που κρύβονταν για καιρό στην καθιερωμένη συνάντησή μας σε εταιρεία Logistics για να γιορτάσουμε την Ημέρα Ασφάλειας, Υγείας και Ευεξίας,

Όταν σε δράση για την προσπάθεια Διακοπής του Καπνίσματος μετρήσαμε το οξυγόνο που έλλειπε από τους πνεύμονες, και προσπαθήσαμε να βρούμε τον συνάδελφο που οπωσδήποτε έπρεπε να κάνει τη μέτρηση και αυτός γιατί πιστεύαμε ότι είναι πιο επιβαρυνμένος. Όταν ο οδηγός φορτηγού μοιράστηκε μαζί μας ότι έκοψε το τσιγάρο

όταν γεννήθηκε το αγαπημένο του εγγόνι, Όταν μαγειρέψαμε και φάγαμε μαζί υγιεινά σνακ στη δουλειά. Μάθαμε τεχνικές χαλάρωσης, γυμναστήκαμε και συμφωνήσαμε τις μικρές καθημερινές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε όλοι για την υγεία μας, σε πολυεθνική εταιρεία μηχανολογικού εξοπλισμού,

Όταν προσπαθήσαμε να θυμηθούμε την χαμένη μας αυτοπεποίθηση μέσω μιας σούπερ πρωϊδας των παιδικών μας χρόνων με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας.

Όταν μιλήσαμε για την αξία της ευεξίας στις οικογένειες των εργαζομένων σε ειδικό χώρο δίπλα στο εργοστάσιο γνωστής βιομηχανίας παραγωγής μεταλλεύματος,

Όταν η επικοινωνία εργαζομένης με την ψυχολόγο της τηλεφωνικής γραμμής υποστήριξης 24/7, πρόλαβε τα χειρότερα για την εξαρτημένη από ουσίες κόρη της.

Με τέτοιες δράσεις και προγράμματα well-being κερδίζουμε το στοίχημα της υποστήριξης των εργαζομένων σε δύσκολες στιγμές και τους ευαισθητοποιούμε για μια θετική στάση εργασίας και ζωής γενικότερα.

Εμείς στην Ergonomia, με 30 έτη εμπειρία στην πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου και στη διαμόρφωση καλών συνθηκών εργασίας, κατανοούμε σε βάθος τις ανάγκες των επιχειρήσεων για εργασιακή δέσμευση. Με προσήλωση στην ιδρυτική μας αρχή «Ο Άνθρωπος στο Επίκεντρο», έχουμε δημιουργήσει μια νέα γραμμή υπηρεσιών την οποία έχουμε ονομάσει **Ergo well-being**, επενδύοντας σε μία ολιστική προσέγγιση, συμπληρώνοντας τις δράσεις προαγωγής της υγείας και ευεξίας των εργαζομένων, που έχουμε προσφέρει με επιτυχία (όπως η γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης 24/7, δράσεις για τη διατροφή και άσκηση κ.).