

WELLBEING

FIREMNÍ KULTURA WELLBEING



Co to je wellbeing?

Wellbeing v překladu znamená blahobyt, pohodu. Tento koncept lze aplikovat jak do pracovního, tak i do osobního života. Pohoda v pracovním životě přispěje k pohodě i v osobním životě a naopak. Duševní klid a zdraví jsou totiž nezbytné pro celkové zdraví každého člověka.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) představuje wellbeing stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci či zranění. Wellbeing ovlivňuje řada aspektů, mezi které patří zdraví, rodinný život, finanční stabilita, bezpečí a bezpečnost, vzdělání a možnost se dále vzdělávat, bydlení, životní prostředí, a mnoho dalšího.

Pracoviště hrají klíčovou roli ve vlivu na fyzické a duševní zdraví, nejen proto, že jednotlivci tráví významnou část života prací. V pracovním kontextu zahrnuje wellbeing nejen fyzickou bezpečnost, ale i psychosociální a ekonomické faktory, které formují pracovní spokojenost, loajalitu a produktivitu zaměstnanců.

Hlavní složky pracovního wellbeingu lze definovat následovně:



KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl

Vliv well-beingu na pracovišti na kvalitu práce

Zavádění strategií na podporu wellbeingu může přinést podnikům významné výhody. Lepší zdraví zaměstnanců je spojeno se zvýšenou produktivitou, sníženou absencí a nižšími náklady na zdravotní péči. Zvýšená spokojenost s prací a morálka mohou vést k lepšímu udržení zaměstnanců a pozitivnějšímu organizačnímu klimatu. Podle průzkumů společnosti s vysokou mírou wellbeingu zaznamenávají o 31 % nárůst produktivity a o 37 % pokles absencí. Společnosti, které upřednostňují blaho zaměstnanců, mohou navíc získat konkurenční výhodu v přilákání talentů a posilování své firemní reputace.

Na druhé straně, nízká úroveň wellbeingu zaměstnanců na pracovišti, může mít závažné následky, jako je profesionální vyhoření, vysoká fluktuace zaměstnanců a pokles produktivity, což má za následek i úpadek kvality práce. Zároveň vzhledem k průměrné době strávené prací každý den a vlivu práce na duševní stav jednotlivce v práci i mimo ni, kvalita pracovního života jasně ovlivňuje i fyzické i duševní zdraví jednotlivce.

Složitá souvislost mezi zdravím a kvalitou pracovního života zdůrazňuje klíčovou roli, kterou zaměstnavatelé hrají v udržování zdravé pracovní síly. Zaměstnavatelé mohou zahájit komplexní programy podpory zdraví, které se zabývají klíčovými faktory životního stylu.

Praktické tipy pro podporu well-beingu v práci

Pozornost by se v oblasti wellbeingu vždy měla vztahovat směrem k deficitním potřebám. Existuje několik opatření, která můžou zaměstnavatelé přijmout, aby zvýšili pracovní pohodu svých zaměstnanců.

- 1) flexibilní pracovní podmínky (nastavitelné rozvrhy nebo možnosti práce na dálku, ...)
- 2) komplexní programy podpory zdraví, které se zabývají klíčovými faktory životního stylu (poskytování podpory pro odvykání kouření, nutriční intervence, ...)
- 3) podpora fyzické aktivity (organizování kurzů fitness na pracovišti, podpora pravidelných přestávek v pohybu, ...)
- 4) podpora řešení problémů duševního zdraví (poskytování přístupu ke zdrojům duševního zdraví, jako jsou programy pomoci zaměstnancům, poradenské služby a workshopy o zvládání stresu, školení manažerů v rozpoznávání známek duševní tísně a v jejich vhodné reakci)
- 5) umožnění vzdělávání a podpora osobního a profesního rozvoje (nabídka školení, workshopů nebo kurzů, ...)
- 6) vytváření pozitivní firemní kultury (organizace firemních akcí, teambuildingy, ...)

Zaměstnavatelé by měli zajistit, aby aktivity na podporu zdraví byly dostupné a relevantní pro všechny zaměstnance bez ohledu na jejich pracovní úroveň nebo příjem. To může zahrnovat nabídku programů během placené pracovní doby nebo řešení specifických překážek, kterým čelí zaměstnanci s nižším vzděláním.

Chcete zjistit, proč je pro Vás pracovní pohoda důležitá a jak ji zvýšit? Změřit svou kvalitu pracovního života a porovnat se s ostatními pracujícími? Vyplňte krátký interaktivní dotazník nebo získajte další informace zde:



KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl