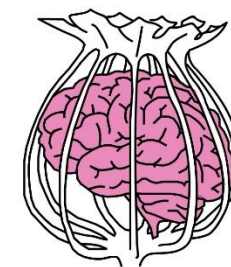




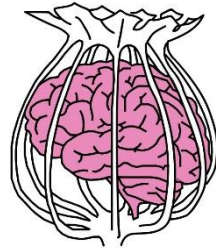
Dobre praktyki pracodawcy - działania wellbeingowe na rzecz zdrowia psychicznego pracowników pracujących w nowych formach pracy

Barbara Makowska



makowkapracuje.pl

Makowkapracuje.pl

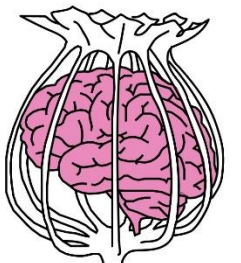


makowkapracuje.pl



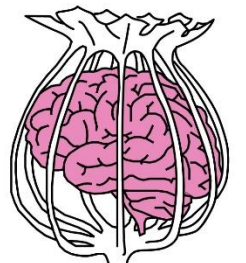
dr Hans Henri Kluge, WHO:

- „Pandemiczne zmęczenie” - narasta ogólne zmęczenie i apatia
 - Dotyka 60% populacji
 - Utrata motywacji do przestrzegania zaleceń sanitarnych chroniących przed zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2
- + nowe formy pracy

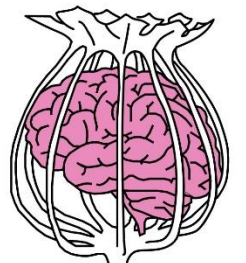


Bezpieczeństwo pod znakiem zapytania

- Zdrowotne, fizyczne
- Zatrudnienia
- Finansowe
- Relacji
- Decyzji, Wolność człowieka



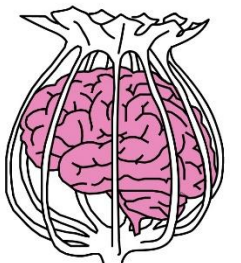
Wellbeing - modele



Praktyki z organizacji

1. Wsparcie poczucia bezpieczeństwa fizycznego (BHP)

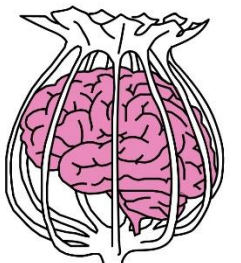
- środki ochrony zbiorowej – przegród między pracownikami czy między pracownikiem a klientem/petentem,
- środki ochrony indywidualnej - rękawiczek, kombinezonów, masek
- rotacyjny system pracy, ograniczenie ilości osób w pomieszczeniach
- wykorzystanie trybu pracy zdalnej/hybrydowej
- czyszczenie i odkażanie na bieżąco
- dostępność środków myjących i odkażających
- osoby na pierwszej linii vs. osoby pracujące z domu



Praktyki z organizacji

2. Wsparcie wobec wyzwań natury mentalnej

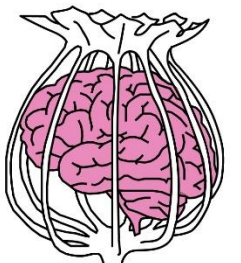
- bieżące spotkania sztabów kryzysowych wraz z informacją dla pracowników
- komunikacja: jasne reguły, bieżący kontakt i konsultowanie potrzeb
- ambasadorzy zdrowia psychicznego
- wsparcie psychologiczne
- wsparcie merytoryczne – służbowe i prywatne
- utrzymywanie relacji
- celebracje
- wolontariat



Praktyki z organizacji

3. Wsparcie w obszarze aktywności fizycznej

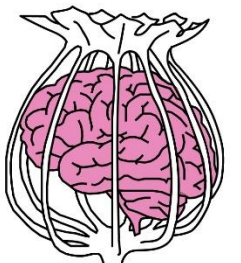
- spotkania z fizjoterapeutami – grupowe i indywidualne
- wspólne przerwy na ćwiczenia (również online)
- wyzwania ruchowe
- webinary – ergonomiczna praca, ćwiczenia w warunkach domowych itp.



Praktyki z organizacji

4. Wsparcie dla managerów – będących w podwójnej roli

- przesterowanie punktów skupienia z planów na elastyczne dostosowanie procesów
- dedykowane wsparcie psychologiczne
- szkolenia dot. głównie:
 - komunikacji, feedbacku, doceniania itd.
 - rozpoznawania i reagowania na przypadki symptomów stresu, wypalenia, depresji wśród pracowników
- działania wspierające dbanie o siebie
- promowane wsparcie od pracowników



DEKALOG MENTALNY NA TRUDNE CZASY

by makowkapracuje.pl



1 PAMIĘTAJ O RATOWNIKU!
ZADBAJ NAJPIERW O SIEBIE,
JAK Z MASKAMI W SAMOLOCIE.

2 TRZYMAJ SIĘ USTALONEGO
GRAFIKU ZAJĘĆ

3 UTRZYMAJ LUB USTAL
RYTUAŁY I NAGRODY

4 KOMUNIKUJ SIĘ NA BIEŻĄCO,
OTWARCIE, WIĘCEJ SŁUCHAJ

5 ZATRZYMAJ SIĘ, USTAL CO MYŚLISZ, CZUJESZ
A) NAZWIJ EMOCJE B) USTAL ODPOWIEDZ

6 POZOSTAWAJ W STREFIE MOCY
I POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

7 PRAKTYKUJ
UWAŻNOŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

8 STOSUJ POST INFORMACYJNY!

9 SKORZYSTAJ Z NOWYCH
MOŻLIWOŚCI,
UCZ SIĘ NOWYCH RZECZY

10 DBAJ O RELACJE



Inspiracje świąteczne

Działania wspólne:

- Wymiana kulturowa/regionalna – przepisy, ozdoby, tradycje...
- Prezenty „tajemniczy Mikołaj”
- Warsztaty online np. bombki, stroiki, pierniki, potrawy, kartki...
- Wyzwania fotograficzne + kalendarz firmowy
- Loteria produktów DIY pracowników
- Dedykowane spotkania w zespołach

Zapewniane przez pracodawcę:

- Paczki do domu np. odpornościowe, świąteczne, „antycovidowe”
- Karty przedpłacone z darowizną na cele charytatywne
- Choinki dla pracowników
- Wolontariat
- Quizy online



DZIĘKUJĘ I ZAPRASZAM DO KONTAKTU!

The screenshot shows the Facebook profile page for 'Makówkapracje.pl'. The profile picture is a woman with blonde hair. The cover photo features a woman in a blue blazer with the text 'ODZYSKAJ BALANS' and icons representing mental health and balance. The page has a search bar at the top with 'Makówkapracje.pl' and navigation options like 'Strona', 'Centrum reklam', and 'Powiadomienia'. A sidebar on the left lists various page sections like 'Usługi', 'Recenzje', and 'Zdjęcia'.

Zarządzaj stroną i kontem na Instagramie jednocześnie, korzystając z Business Suite. [Przejdź do Business Suite](#)



The screenshot shows the Facebook group page for 'Ambasadorzy Wellbeing'. The group cover photo is a vibrant pink and white graphic with the text 'Ambasadorzy Wellbeing' in a large, elegant font. The group name is visible in the search bar and the top navigation. The page includes a 'Zmień zdjęcie w tle grupy' button and a list of group actions like 'Informacje', 'Dyskusja', and 'Ogłoszenia'.

The screenshot shows the Instagram profile page for 'barbaramakowska_...'. The profile picture is the same woman as in the Facebook screenshots. The page displays 131 posts, 155 followers, and 120 accounts she follows. The bio includes the website 'makowkapracje.pl/' and several hashtags: '#makówkapracje', '#makowkapracje', '#wellbeing', '#happiness', and '#treningmentalny'. Below the bio are buttons for 'Edytuj profil', 'Promocje', 'Statystyki', and 'Adres e-mail'. A grid of recent posts is visible at the bottom.