

Stres cyfrowy
– utrzymanie balansu pomiędzy
życiem realnym, a wirtualnym-
Dobre Praktyki

Izabela Małachowska
Menadżer Działu EHS i
Zarządzania Ryzykiem

Denis and Lindsay
Travel vaccine recipients
Liege, Belgium

Epidemia koronawirusa vs sytuacja w fabryce



Priorytetem zapewnienie bezpieczeństwa pracowników oraz dostarczenie leków dla pacjentów.

W marcu 2020 nastąpił podział pracowników fabryki na tych, którzy mogą pracować zdalnie oraz tych, którzy są niezbędni na miejscu aby zapewnić ciągłość produkcji, w efekcie czego powstały 3 grupy pracowników:



Pracujący z fabryki



Pracujący zdalnie

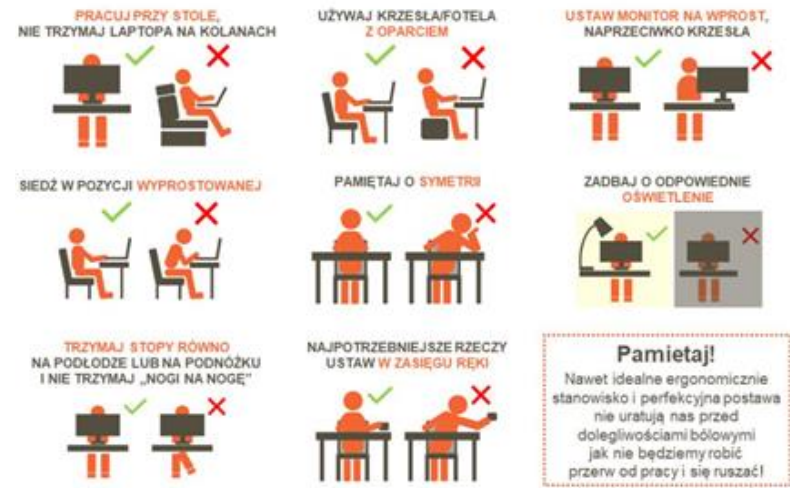


Pracujący w trybie hybrydowym

Sposób komunikacji oraz zasady pracy zostały dostosowane do potrzeb każdej z grup, tak aby zapewnić pracownikom bezpieczeństwo oraz **odpowiedni poziom wellbeing.**

- ✓ Każdy z pracowników wykonujący swoją pracę zdalnie już od marca 2020 ma możliwość wypożyczenia do domu wyposażenia biurowego (krzesło, monitor, stacja dokująca, klawiatura itp.), tak aby zadbać o ergonomię przy pracy z komputerem.
- ✓ Komunikacja na temat ergonomii poprzez Workplace #zostaliwdomu oraz spotkania online z pracownikami
- ✓ Promowanie wykonania online oceny ergonomicznej domowego stanowiska biurowego i zgłaszanie zidentyfikowanych ryzyk poprzez system mZAP (system online służący do raportowania zdarzeń potencjalnie niepomysłnych i zagrożeń EHS)

Ergonomia w pracy z komputerem



Ergonomia w kontekście osób pracujących zdalnie to temat również istotny ze względu na zdrowie pracowników, ale również zapobieganie wypadkom przy pracy z domu.

Pracujący zdalnie / hybrydowo



#zostaliwdomu



Utworzenie grupy składającej się z przedstawicieli działów pracujących zdalnie, przedstawiciela grupy zarządzającej fabryką, specjalisty ds. komunikacji, managera działu szkoleń, **w celu pracy nad aktualnymi wyzwaniami związanymi z trybem pracy zdalnej i dostosowaniem się do nowej rzeczywistości.**



Powstanie grupy na Workplace (portal społecznościowy dla pracodawców) **#zostaliwdomu**, jako formalnego i mniej formalnego kanału komunikacyjnego



Komunikacja mailowa od Dyrektora Fabryki nt. bieżącej sytuacji w fabryce. Wysyłana codziennie w okresie od marca do maja, obecnie 3 razy w tygodniu.



Spotkania online **#zostaliwdomu** z przedstawicielem grupy zarządzającej fabryką (menedżer najwyższego szczebla), na których komunikowane są aktualności z życia fabryki oraz innych fabryk GSK, ale również **otwarta dyskusja mająca na celu omówienie bieżących potrzeb i odczuć pracowników wykonujących pracę z domu**

#ZostaliWdomu

TC 05/06/2020



Pracujący zdalnie / hybrydowo

#zostaliwdomu



EHS Fabryka Poznan

Open group - 458 members

Posts Files Topics More

Pochwal się swoimi usprawnieniami dzięki którym Twoje domowe stanowisko pracy jest bezpieczniejsze! - możesz to zrobić dzięki nowemu obszarowi pt. "Zostali w domu" !

See translation

Nowy obszar „ZOSTALI W DOMU” specjalnie dla osób pracujących z domu już działa!

DZIAŁ TRANSFERÓW POLECA KSIĄŻKI NA WEEKEND

TOP 4 W POLSCE	TOP 4 TRANSFERÓW

Pracujący zdalnie / hybrydowo

#zostaliwdomu



Promowanie elastycznego podejścia do udziału w spotkaniach online i jednocześnie wpływającego pozytywnie na zdrowie i ergonomię pracy, np. spotkanie – rozmowa telefoniczna podczas spaceru w parku korzystając jedynie słuchawek, bez konieczności używania monitora ekranowego



"Salki spotkań" na świeżym powietrzu w przestrzeni zielonej na terenie fabryki, celem umożliwienia odbywania spotkań osobiście zachowując komfort spotkania bezpośredniego oraz poczucia bezpieczeństwa pracownika - w sytuacjach kiedy zaistnieje taka potrzeba.

Przygotowanie dedykowanej sali spotkań w budynku socjalno-administracyjnym – w obszarze nie wymagającym bezpośredniego wejścia na teren fabryki, celem umożliwienia odbywania spotkań osobiście, w sytuacjach kiedy to niezbędne



Miejsca odpoczynku, możliwości zjedzenia poza pomieszczeniami, nowe ogródki i rowerownia,



Taras przy kantinie

Pracujący zdalnie / hybrydowo

#zostaliwdomu



Dla każdego pracownika pracującego zdalnie oraz hybrydowo wysłano wybrany przez pracownika prezent jako podziękowanie za wytrwałość i pracę w tych nietypowych okolicznościach.



Świąteczna integracja – specjalny czas poświęcony integracji zespołowej i celebrowania zbliżających się świąt (spotkanie online), połączone z posiłkiem zamówionym do domu z ulubionej restauracji na koszt pracodawcy.



Akcje Health & Wellbeing – w okresie wzmożonej pracy zdalnej



Warsztaty kulinarne online z dietetykiem „Zdrowe Śniadanie” – jak przygotować trzy szybkie przepisy w zabiegane poranki.



Warsztaty kulinarne online z dietetykiem „Zdrowy Lunch” – trzy szybkie przepisy na zdrowe lunchowe bowle



Warsztaty online „Jak czytać etykiety na produktach spożywczych” - dlaczego ważny jest skład produktów, light, fit, bio, eko – jak to rozgryźć.



Wykład online **Rodzina w dobrej formie** – zdrowe odżywianie



Jak gotować smacznie i zdrowo- live cooking z Anią Starmach



Modern employer
Feel good

Gotuj Zdrowo

Dowiedz się jak gotować smacznie i zdrowo!
Podczas wspólnej sesji poszerz swoją wiedzę i rozwiń umiejętności,
aby Twoje potrawy cieszyły podniebienie i służyły zdrowiu.

Zapraszamy na Live Cooking
z gwiazdą programów kulinarnych **Anią Starmach!**

Dołącz do wspólnego gotowania **16 czerwca w godz. 15.00-16.30.**
Już dziś zarezerwuj sobie czas w kalendarzu.
Więcej szczegółów wkrótce.

Na uczestników czeka konkurs z nagrodami 😊

Wydarzenie prowadzone będzie w języku polskim.

 do more
feel better
live longer



#feelgood

Promowanie aktywności fizycznej i zespołowej integracji:

- ✓ **World at Play-** 3 tygodniowe wakacyjne sportowe wyzwanie
- ✓ **World Tour-** zbieranie kroków podczas wirtualnej 80 dniowej podróży dookoła świata

Każda aktywność fizyczna ma znacznie!

Dołącz już dziś do wyzwania Healthy Life World Tour!

👉 Od dziś rozpoczyna się rejestracja drużyn do wyzwania World Tour, które startuje 9 września. W czasie 80 dniowej wirtualnej podróży zarówno Ty jak i Twoja drużyna, składająca się z optymalnie z 5 osób, macie szansę odwiedzić wymarzone zakątki świata oraz poczuć się zdrowszymi.

✅ Rejestracja drużyn rusza j... See more



Promowanie i zachęcanie do codziennej porcji ruchu w domu lub na świeżym powietrzu, np.: poprzez ćwiczenia jogi z instruktorem na wszystkich poziomach zaawansowania w godzinach porannych (dni pracujące).
Wzajemna mobilizacja i motywacja pracowników GSK.



Modern employer
Feel good

Zajęcia jogi/
Yoga sessions

gsk do more
feel better
live longer

#feelgood

Budowanie odporności



Jak przygotować organizm do walki z infekcjami



Budowanie zdrowia i odporności – aspekty medyczne - spotkanie z ekspertem w dziedzinie immunologii - dr-em Pawłem Grzesiowskim



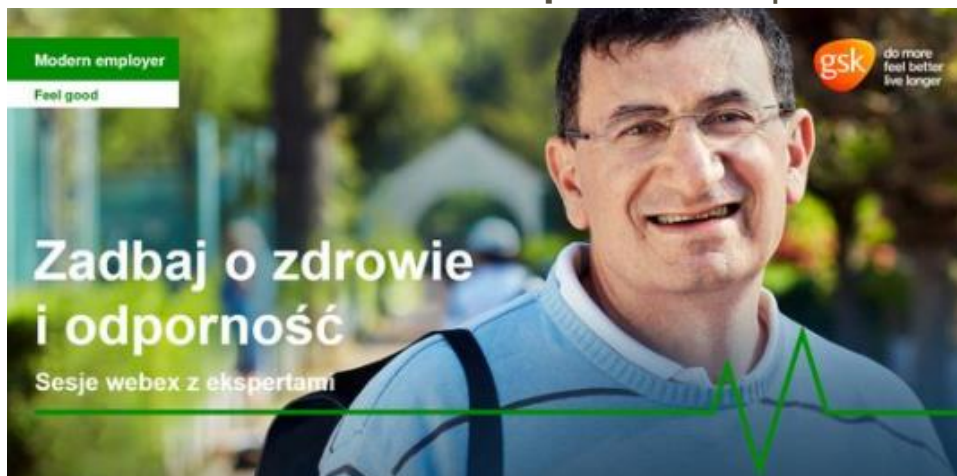
Budowanie zdrowia i odporności – aspekty psychologiczne - spotkanie z psychologiem



Aktywność fizyczna w budowaniu zdrowia i odporności- trener personalny



Odżywianie w budowaniu zdrowia i odporności- spotkanie z dietetykiem



Employee Assistance Programme (EAP) / Program Wsparcia Pracowników:



Standardowa usługa EAP to dostęp do bezpłatnego, anonimowego, poufnego wsparcia dla pracowników znajdujących się w trudnej sytuacji zawodowej lub prywatnej. Program realizowany jest telefonicznie (infolinia) przez specjalistyczną firmę zewnętrzną. **Każdy pracownik GSK może uzyskać nieodpłatną natychmiastową pomoc i wsparcie specjalisty (psychologa, prawnika, doradcy finansowego) przez 24h / dobę i 7 dni w tygodniu.**



Dodatkowa/nowa usługa dla pracowników **EAP onsite**. Obejmuje ona indywidualne konsultacje z psychologiem telefonicznie lub wirtualnie – webex. Spotkania mogą dotyczyć problemów ze wszystkich obszarów życia. Konsultacje dodatkowo obejmują opcje dla managerów – tematy związane z zarządzaniem zespołem.

Zdrowie psychiczne



Kontrola stresu / pozytywne relacje

Jako nowoczesny pracodawca dbamy o wyposażenie pracowników w wiedzę i umiejętności pomagające kontrolować stres. W tym celu m.in.: zorganizowaliśmy:

- **Sesje z psychologiem** dot. umiejętności poradzenia sobie w sytuacjach skrajnie stresujących, kiedy już wystąpią
- **Sesje dot. budowania odporności na stres w czasach Covid-19** - kontrolowanie stresu, regulowanie emocji, redukcja doływu negatywnych bodźców
- **Wystąpienia / pogadanki koleżanek i kolegów z GSK - siła osobistego opowiadania o pasji i zainteresowaniach** - dzielenie się doświadczeniami, nawykami, pasjami, które pomagają dbać o zdrowie, dobre samopoczucie i równowagę życiową. Wzajemne inspirowanie i budowanie pozytywnych relacji.

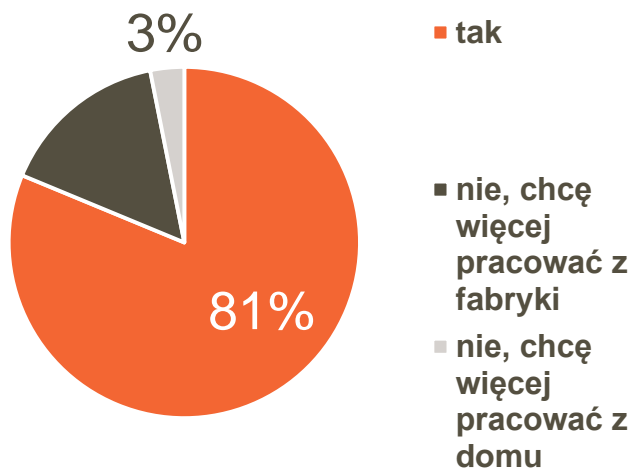


Monitorowanie satysfakcji pracowników



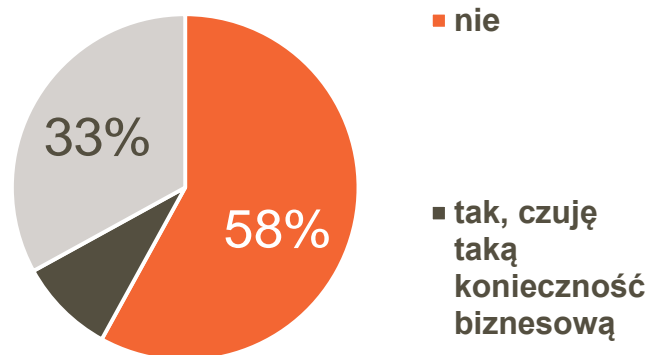
Głos pracowników ma dla nas znaczenie, dlatego wykorzystujemy ankiety jako jedną z form dialogu między pracodawcą i pracownikiem. Narzędzie to wykorzystano również do opinii w zakresie równowagi pomiędzy pracą, a życiem prywatnym.

Czy czas pracy z domu vs czas pracy z fabryki jest Twoim zdaniem odpowiednio zrównoważony?



Ankieta wśród pracowników pracujących w systemie hybrydowym

Czy chciałbyś mieć możliwość okazjonalnej pracy z fabryki w obecnym reżimie sanitarnym (maseczki, obostrzenia na spotkaniach itp.)?

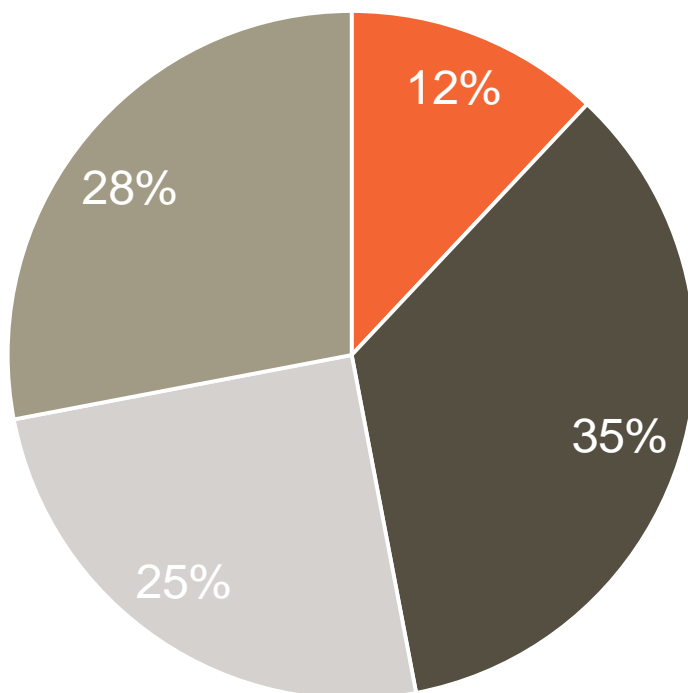


Ankieta wśród pracowników pracujących tylko z domu



Ankieta wśród pracowników pracujących z domu oraz hybrydowo

Pytanie: czy po całkowitym wyciszeniu pandemii i ustaniu wszystkich restrykcji chciałbyś pracować z domu w zwiększonym zakresie w porównaniu do wcześniejszych praktyk w fabryce?



- Nie, chciałbym wrócić do poprzednich zasad pracy (z okazjonalną możliwością pracy z domu)
- Tak, chciałbym pracować na stałe z domu w zakresie 1-2 dzień w tygodniu, pozostałe dni w fabryce
- Tak, chciałbym pracować na stałe z domu w zakresie 3-4 dni w tygodniu, pozostałe dni w fabryce
- Tak, chciałbym pracować na stałe z domu w pełnym zakresie, tylko okazjonalnie pracując z fabryki

Akcje Health & Wellbeing – bieżące

Lipiec – sierpień 2021



W okresie wakacyjnym 890 drużyn z całego GSK wzięło udział w wirtualnym biegu dookoła świata. Z fabryki w Poznaniu w tym sportowym wyzwaniu wzięło udział 24 drużyny. Był to czas dużej dawki ruchu na świeżym powietrzu, pokonywania własnych barier, wzajemnej motywacji, zdrowej rywalizacji i budowania pozytywnych relacji. Zwycięzcy dostali pamiątkowe medale.

Modern employer

Feel good

60 dni Global Challenge. Gotowi?

#feelgood

Download the app today:

Apple Google Play

STATS
0
SPRING YOUR STEPS TODAY

CARDS
4 CARDS TODAY

HEALTHY HABITS
TRACK 3 HABITS TODAY

2 CHALLENGES
VIEW YOUR CHALLENGES

0 PROGRAMME
BOOST YOUR SCORE





W okresie wrzesień – listopad zorganizowaliśmy 10 stacjonarnych sesji szkoleniowych z tematyki resilience – warsztaty „pozytywne postrzeganie zmiany”.

Warsztaty oparte są na metodach psychologii pozytywnej, mają na celu dostarczenie wiedzy i narzędzi, by przygotować pracowników do różnego rodzaju zmian jakie przechodzi/ będzie przechodzić fabryka oraz zmian w życiu prywatnym.



Wrzesień 2021



Zaplanowaliśmy aktywną formę integracji pracowników poprzez zorganizowanie różnego rodzaju gier zespołowych na świeżym powietrzu – poza murami fabryki. Jest to okazja bezpiecznego spotkania w większym gronie po okresie izolacji oraz złapania oddechu przed kolejnymi wyzwaniami.

Dostępne formy integracji to m.in.:

- **biegi na orientację**
- **geocaching – czyli odnajdywanie skrytek / zagadek / haseł w terenie za pomocą GPS**
- **wspólne budowanie od podstaw bud w schronisku dla psów**



Dziękuję za uwagę!

Czy mają Państwo pytania?