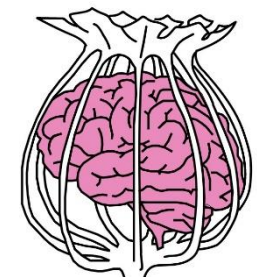


Bezpieczeństwo, zdrowie, ergonomia

Barbara Makowska



makowkapracuje.pl

Jak działać? Systemowo!



Bezpośrednio: Zła pozycja, brak ruchu, stres i przeciążenia mentalne



Pośrednio: zła organizacja pracy, środowisko nieprzystosowane do (konkretnego) człowieka, skomplikowane procesy, praca hybrydowa/zdalna, patologiczne zarządzanie, słaba komunikacja...

Po pierwsze: badanie potrzeb

- Świadomość i edukacja
- Promowanie zdrowia
- Wsparcie kultury wellbeingu



Ergonomia – świadomość i edukacja

Webinary – krótkie i cykliczne, jako element procesu

Narzędzia wspierające budowanie nawyków (karty „habit tracker”, aplikacje, grywalizacje, karty wellbeingowe)

Dedykowane akcje zdrowotne (np. Różowy październik, Movember), Dni zdrowia, Dni bezpieczeństwa, eventy wg kalendarza wellbeingowego

Warsztaty kulinarne nastawione na zdrowe odżywianie („life hacki”), również przy pracy siedzącej, przy pracy zmianowej (produkcja!)



Ergonomia – promowanie zdrowia

Wyposażenie m.in. biurka do pracy stojącej, nadstawki na biurko

Pokoje relaksu (mądre!) np. stanowisko komputerowe z bieżnią

Masaże (eventy, serie, fotele z masażem, automobilizacja)

Wspólne ćwiczenia (również w produkcji!)

Spotkania na stojąco, na spacerach

Promowanie ruchu np. warsztat rowerowy, wyzwania, grywalizacje

Badania zmienności rytmu serca (HRV) + plan pozytywnych zmian



Ergonomia – wsparcie kultury organizacyjnej

→ **Wszelkie działania w kierunku wellbeing/happiness at work**

Jasne zakresy zadań, otwarta komunikacja, uczenie się na błędach

Upraszczenie procesów z koncentracją na człowieku i celu

Cele rozliczane w formie bieżącej informacji zwrotnej

Godziny/dni bez spotkań, ograniczanie e-maili, krótszy czas pracy

Rytuały zespołowe, firmowe

Job crafting



Co jeszcze?



Zapytaj swoich pracowników! 😊

+ warto skorzystać z podpowiedzi wg ISO 45003



Makowkapracuje.pl



WELLBEING

Pomagam w osiągnięciu i utrzymaniu dobrostanu osobistego oraz wspieram organizacje w tworzeniu bezpiecznych, wygodnych i przyjemnych miejsc pracy.

[Sprawdź opcje współpracy](#)



TRENING MENTALNY

Wspieram ambitne osoby w osiągnięciu swoich celów prywatnych i zawodowych, przy zachowaniu balansu życiowego i energetycznego.

[Zobacz na czym polega współpraca](#)



HAPPINESS AT WORK

Wzmacniam w pracownikach i organizacjach pewność, że praca nie jest karą i udręką, ale drogą do rozwoju człowieka, dającą oprócz środków do życia, również poczucie spełnienia i satysfakcji.

[Sprawdź jak mogę Ci pomóc](#)

