

Czym jest Well-being?

Kategoria: Bez kategorii

Opublikowano: poniedziałek, 07 październik 2024 09:59

Wszyscy wiemy, że świat dookoła nas się zmienia. Zmiany te dotyczą zarówno naszego życia prywatnego, społecznego, jak i zawodowego. Są nieuniknione i często wymagają od nas ciągłego dostosowywania się do nowych okoliczności. Nierzadko rozwijamy się i uczymy nie dlatego, że chcemy, ale dlatego, że musimy.

Zawsze jednak mamy wybór. Możemy nie tylko dostosowywać się do zmian ale też kreować rzeczywistość według swoich rozważań. Wtedy jednak warto być odpornym psychicznie i wiedzieć jak poszukiwać dobrostanu. Niestety dla wielu osób zmiany oraz konieczność bycia elastycznym, wiąże się z dużym stresem, presją i zmęczeniem. Według najnowszego raportu "[Bezpieczeństwo Pracy w Polsce 2024](#)", aż 47% pracowników regularnie odczuwa zmęczenie psychiczne, a 42% zmaga się z wyczerpaniem fizycznym. Ten alarmujący problem wpływa nie tylko na efektywność, ale także na zdrowie psychiczne i fizyczne zatrudnionych. Właśnie dlatego, coraz większą uwagę skupiamy na tzw. "wellbeing-u".

Oczywistym jest fakt, że dobre samopoczucie i satysfakcja z wykonywanych zadań mają ogromne znaczenie w życiu każdego człowieka. Dotyczy to wszystkich obszarów naszego życia, bo przecież nie jesteśmy w stanie całkowicie oddzielić życia osobistego od zawodowego. Sukcesy lub porażki w jednej z tych sfer mają wpływ na drugą. Dlatego tak ważne jest zadbanie o balans, równowagę i o samego siebie.

Jak dbać o równowagę wewnętrzną?

W kontekście dbania o **równowagę wewnętrzną** na znaczeniu zyskuje pojęcie **dobrostanu** (z ang. *well-being*). Jest to subiektywne odczucie zadowolenia z życia, dyskretne poczucie szczęścia i pomyślności. W dzisiejszym świecie dobrostan staje się ważnym - a nawet może na powiedzieć kluczowym - elementem życia. Warto zastanowić się, na ile obecny jest w naszym życiu osobistym i zawodowym oraz jak można go wzmocnić, aby osiągnąć korzyści, które są dla nas istotne. Pojęcie to obejmuje nie tylko zdrowie fizyczne, ale także psychiczne, co pozwala nam lepiej zrozumieć siebie w rolach jakie pełniemy - zarówno zawodowych, jak i osobistych.

W ogólnej koncepcji dobrostanu podkreśla się głównie satysfakcję, dobrą atmosferę, poczucie sensu wykonywanej pracy oraz docenienie przez przełożonych. Bardziej szczegółowo **dobrostan** dotyczy różnych aspektów naszego życia zawodowego.

Należą do nich:

- **zrównoważony rozwój**, rozumiany jako zwiększanie kompetencji oraz umiejętności twardych i miękkich, dopasowanie kariery zawodowej do osobistych aspiracji

Czym jest Well-being?

Kategoria: Bez kategorii

Opublikowano: poniedziałek, 07 październik 2024 09:59

pracownika;

- **zdrowie fizyczne i psychiczne**, czyli możliwość zadbania o swoją kondycję oraz lepsze zarządzanie stresem, wsparcie psychologiczne;
- **świadomość bycia potrzebnym**, która przejawia się w docenianiu pracownika i wykonywanej przez niego pracy;
- **budowanie relacji w zespole**, co oznacza przyjazną atmosferę, szczerą, zaufanie wśród pracowników, a także dbałość o **strefę finansową**, czyli poczucie sprawiedliwego wynagrodzenia za wykonywane obowiązki oraz stabilizację w życiu prywatnym.

Czy pracodawcy potrafią dbać o pracowników?

Zmniejszenie zmęczenia pracowników to jedno z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoją dzisiejsi pracodawcy (źródło: [wellbeingpolska](#)).

Wprowadzenie odpowiednich działań może znacząco poprawić wydajność i samopoczucie zespołu. Przykłady dobrych praktyk obejmują m.in. możliwość pracy zdalnej lub elastyczne godziny pracy, które pozwalają pracownikom lepiej zarządzać swoim czasem i odpoczynkiem.

Pracodawcy mogą także wdrożyć różne inicjatywy, które wspierają zdrowie i dobrostan pracowników. Oto kilka przykładów:

- Tworzenie stref relaksu w miejscu pracy, gdzie pracownicy mogą odpocząć i zregenerować siły.
- Organizowanie regularnych przerw w pracy, aby zapobiec nadmiernemu zmęczeniu.
- Promowanie aktywności fizycznej poprzez oferowanie karnetów na siłownię lub organizowanie firmowych zajęć sportowych.
- Wprowadzenie programów edukacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia i zarządzania stresem.

Jak widzimy, działania podejmowane przez firmy mogą być różnorodne ale wszystkie te inicjatywy przyczyniają się do poprawy nastroju wśród pracowników, tworzą warunki sprzyjające osiągnięciu wysokich wyników, zwiększają poziom satysfakcji z wykonywanej pracy, wspierają kreatywność i zaangażowanie, a także budują lojalność wobec pracodawcy.

W takiej sytuacji zyskuje każdy. A to jest najważniejsze.

Czym jest Well-being?

Kategoria: Bez kategorii

Opublikowano: poniedziałek, 07 październik 2024 09:59



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Kampania społeczna upowszechniająca idee uczenia się przez całe życie jest współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie