

Bunastarea angajatilor

Bunastarea angajatilor cuprinde o stare de sănătate și fericire, care se extinde dincolo de condiția fizică pentru a include bunăstarea mentală și emoțională. Este vorba despre atingerea unui echilibru în diferite aspecte ale vieții, cum ar fi munca, relațiile și dezvoltarea personală. În esența sa, bunăstarea reflectă satisfacția generală și calitatea vieții unui individ.

La locul de muncă, bunăstarea angajaților se referă la sănătatea fizică, mentală și emoțională a persoanelor din cadrul unei organizații. Măsurarea bunăstării angajaților se poate face analizând aspecte precum satisfacția generală la locul de muncă și echilibrul dintre viața profesională și cea privată. Factori precum cultura locului de muncă, cerințele profesionale și accesul la resurse și sprijin pot influența bunăstarea angajaților.

Bunastarea angajatilor/wellbeing inseamna ca persoana se simte bine si fericita din toate punctele de vedere: sanatate, familie, job, relatiile cu ceilalti, etc.

În mediul de afaceri, acest concept a devenit o necesitate strategică, care poate influența atât performanța, cât și sustenabilitatea pe termen lung a unei organizații.

Bunastarea în mediul organizațional

Wellbeing-ul în context de business reprezintă un ansamblu de practici și politici menite să susțină sănătatea fizică, mentală și emoțională a angajaților. Aceste inițiative pot include, printre altele, programe de fitness, sprijin pentru sănătatea mentală, flexibilitate în muncă și un mediu de lucru echilibrat. Conceptul se extinde, de asemenea, la îmbunătățirea relațiilor de muncă și crearea unui sentiment de scop și valoare pentru angajați.

Comaniile care investesc în wellbeing nu fac doar o investiție în oameni, ci și în viitorul organizației. Studiile realizate de instituții de renume au demonstrat că inițiativele de **wellbeing contribuie la reducerea absenteismului, creșterea productivității la locul de muncă și retenția angajaților.**

Atunci când este implementată eficient, strategia de wellbeing poate avea un impact profund asupra angajaților și companiei tale. **Beneficii:**

- **Creșterea productivității:** angajații sănătoși și fericiți au un nivel mai mare de productivitate la locul de muncă. Potrivit unui studiu, angajații care se simt sprijiniți în privința stării lor de bine sunt de trei ori mai implicați în activitățile lor și contribuie mai eficient la atingerea obiectivelor organizaționale.
- **Reducerea costurilor de îngrijire a sănătății:** programele de wellbeing contribuie la scăderea costurilor de sănătate prin prevenirea bolilor și reducerea riscului de afecțiuni cronice. Astfel, compania ta poate economisi substanțial prin prevenirea absenteismului medical și a concediilor medicale prelungite.

- **Retenția angajaților:** companiile care investesc activ în strategii de wellbeing se bucură de o mai bună retenție a angajaților. Astfel de inițiative includ programe variate de susținere a sănătății mentale, oportunități de dezvoltare personală, zile libere suplimentare și acces la servicii de fitness și nutriție. Aceste companii au înțeles că o cultură organizațională centrată pe bunăstare stimulează loialitatea angajaților și îi ajută să se simtă apreciați și motivați. Această abordare este un factor esențial pentru reputația de angajator de top – un avantaj semnificativ în piața competitivă de astăzi.
- **Reducerea absenteismului și prevenirea burnout-ului:** angajații sprijiniți să își mențină echilibrul între muncă și viață personală sunt mai puțin predispuși la burnout. În acest sens, pot fi implementate programe flexibile de muncă și zile speciale de wellbeing pentru a sprijini sănătatea mentală a echipelor.

Program de well-being la locul de munca

Exista o varietate de metode prin care poti oferi angajatilor sentimentul de bunastare si satisfactie. Iata mai jos prezentate cateva idei:

- timp liber pentru nevoi familiale;
- ore flexibile de incepere a programului de lucru;
- spatiu confortabil pentru a lua masa de pranz (dotari adecvate: cuptor cu microunde, purificator de apa, smoothie maker s.a.);
- spatiu de relaxare (dotari precum: scaun de masaj, masa de foosball, darts s.a.);
- stimulente oricat de mici, ca de exemplu loc special de parcare pentru angajatul lunii;
- incurajarea unui stil de viata sanatos – oferirea de fructe si legume la locul de munca (in detrimentul punerii la dispozitie a tonomatelor cu chipsuri, dulciuri si bauturi acidulate) etc.

Elementele cheie ale unei strategii de wellbeing

O strategie de wellbeing eficientă necesită o abordare integrată, care să acopere toate aspectele ce pot influența starea de bine a angajaților. Printre elementele cheie ale unei astfel de strategii se numără:

- **Sănătatea fizică:** aceasta include acces la facilități sportive, programe de nutriție și activități de relaxare;
- **Sănătatea mentală:** stresul și anxietatea sunt probleme tot mai frecvente în mediul corporativ modern. Companiile care oferă suport pentru sănătatea mentală își sprijină angajații în gestionarea stresului și îmbunătățirea echilibrului mental;
- **Flexibilitate:** programul de lucru flexibil și posibilitatea de a lucra remote au devenit aspecte tot mai importante pentru menținerea satisfacției și motivației angajaților. Companiile care pot oferi aceste avantaje reușesc să creeze un mediu de lucru în care angajații se simt respectați și valorizați;
- **Dezvoltarea profesională:** programele de instruire continuă, coaching și mentorat ajută angajații să se simtă sprijiniți în evoluția lor, creând astfel un sentiment de scop și de împlinire profesională.

De ce este important pentru angajatori sa investeasca in wellbeing la locul de munca?

- pentru a creste satisfactia angajatilor
- pentru a spori moralul si motivatia angajatilor
- pentru a imbunatati retentia personalului
- pentru a creste productivitatea
- pentru reducerea absenteismului
- pentru a promova relatii mai bune intre angajati si management
- pentru a incuraja comunicările deschise
- pentru a reduce costurile
- pentru a avea o forta de munca loiala
- pentru a creste profitabilitatea

A avea oameni care se simt bine la tine in companie, care vin de drag la munca, inseamna un castig de ambele parti. De aceea, orice angajator trebuie sa ia masuri pentru a promova well-beingul la locul de munca. Starea de bine a angajatilor are un impact semnificativ asupra productivitatii muncii si rezultatelor companiei.

Implementarea unor strategii de wellbeing la locul de muncă

Studiile arată că angajatorii care acordă prioritate bunăstării angajaților au avut parte de o creștere semnificativă a productivității la locul de muncă. **Pași esențiali pentru a crea un mediu de lucru care promovează sănătatea și bunăstarea echipei:**

1. Înțelege nevoile angajaților

Primul pas pentru a implementa o strategie de wellbeing este să înțelegi nevoile reale ale angajaților tăi. Un sondaj anonim sau o platformă de feedback regulat poate ajuta la identificarea principalelor preocupări și nevoi ale echipei. În funcție de rezultatele sondajelor, poți evalua dacă angajații au nevoie de mai mult suport pentru sănătatea mentală, flexibilitate în programul de lucru, activități de relaxare sau programe de dezvoltare profesională.

2. Oferă un echilibru între muncă și viață personală

Flexibilitatea este esențială într-un mediu de lucru modern, iar echilibrul între viața personală și profesională are un impact direct asupra bunăstării angajaților. Implementarea programului flexibil sau posibilitatea de a lucra de acasă este o metodă eficientă de a susține wellbeing-ul. Aceasta oferă angajaților mai mult control asupra timpului lor, reducând riscul de burnout.

3. Mediu de muncă adecvat

Un spațiu luminos, ergonomic și bine ventilat contribuie la starea generală de bine și la performanța angajaților. Multe companii aleg să adauge elemente de design care

promovează sănătatea, precum zone de relaxare, plante, stații de lucru ergonomice și spații de deconectare.

4. Resurse pentru sănătatea mentală și emoțională

Programele de suport pentru sănătatea mentală sunt din ce în ce mai importante, în special în contexte de muncă solicitante. Oportunitatea de a accesa servicii precum consilierea psihologică, sesiuni de coaching sau de mindfulness poate avea un impact major asupra stării mentale a angajaților.

5. Promovează stilul de viață sănătos

Programele de fitness la locul de muncă, abonamentele la săli de sport sau facilitățile pentru activități sportive la birou încurajează un stil de viață activ. De asemenea, accesul la gustări sănătoase sau sfaturi de nutriție contribuie la menținerea unui nivel optim de energie

6. Încurajează dezvoltarea profesională și personală

O parte importantă a wellbeing-ului la locul de muncă este dezvoltarea continuă a angajaților. Acest lucru poate include atât programe de dezvoltare profesională, cât și oportunități de creștere personală.

7. Îmbunătățirea continuă a strategiilor de wellbeing

Pentru ca wellbeing-ul să devină o parte eficientă a culturii organizaționale, monitorizarea și îmbunătățirea continuă a strategiilor devin esențiale. Eficacitatea poate fi măsurată prin sondaje de satisfacție, precum și analize ale absenteismului, nivelului de productivitate și retenției angajaților.

Angajatorii ar trebui să investească în bunăstarea angajaților deoarece aceasta conduce la o forță de muncă mai fericită, mai sănătoasă și mai productivă. Acordând prioritate bunăstării angajaților, organizațiile pot reduce fluctuația de personal, pot îmbunătăți performanța și pot crea o cultură pozitivă la locul de muncă, care să atragă și să rețină talentele de top. Investiția în bunăstarea angajaților nu este benefică doar pentru angajați; este, de asemenea, o decizie strategică de afaceri care produce beneficii pe termen lung pentru întreaga organizație.

Intocmit de

Expert informare si constientizare

Orzea Corneliu Gheorghe


aprilie 2025