Informacja prasowa

Warszawa,03.02.2020r.

**Jak dbać o well-being (dobrostan) i zdrowie pracowników?**

**Well-being pracowników to zdecydowanie coś więcej niż owocowe poniedziałki i karta na siłownię. W pędzie współczesnego świata ludzie zaczynają odczuwać potrzebę zadbania o jakość swojego życia. I nie chodzi o aspekt materialny, ale o dobre samopoczucie, zarówno w obszarze zawodowym, jak i życiu prywatnym. Pracodawcy coraz częściej dostrzegają związek między dobrą atmosferą w pracy, a lepszymi wynikami firmy, dlatego szeroko pojęty dobrostan zyskuje   
na znaczeniu również w tej kwestii.**

Stres spowodowany natłokiem obowiązków, ogólne rozdrażnienie wynikające z braku czasu, czy strach przed poniesieniem porażki to tylko niektóre z czynników negatywnie wpływających   
na wydajność pracowników. Istnienie ich niekorzystnie odbija się na całokształcie funkcjonowania firmy, w tym na panującą w niej atmosferę, relację z innymi pracownikami, jakość wykonywanej pracy. W efekcie końcowym mogą one doprowadzić do wypalenia zawodowego.

*- W dobie rynku pracownika i nieustannej pracy nad marką pracodawcy (employer branding) dbanie   
o uczucie spełnienia się i zdrowie psychiczne pracowników jest niezbędne. Osoby zadowolone z pracy są skłonne do związania się z firmą na dłużej oraz polecania pracy innym, co znacznie obniża koszty rekrutacji i onboardingu.* – mówi Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista w zakresie HR   
i psychologii międzykulturowej.

**Dobrostan w miejscu pracy – czy to możliwe?**

Dobrostan (z angielskiego well-being) to poznawcza i emocjonalna ocena swojego życia jako przyjemnego i wartościowego, jak również satysfakcjonujący dla człowieka stan osiągany w wyniku zaspokojenia istotnych potrzeb i umożliwiający samorozwój w różnych obszarach życia, w tym również w pracy zawodowej.

Jedną z najistotniejszych aktywności życiowych dorosłego człowieka jest praca, która bardzo silnie determinuje sposób, w jaki ludzie oceniają własne życie. Aby jednak człowiek mógł się w niej realizować, musi ona spełniać określone wymagania i być wykonywana w odpowiednich warunkach. Poczucie dobrostanu w miejscu pracy ma zatem istotne znaczenie dla odczuwania ogólnego zadowolenia i satysfakcji z życia oraz wykonywanych zadań.

*- Według „Modelu witaminowego” amerykańskiego psychologa pracy Petera Warra, którego dorobek naukowy stał się inspiracją dla polskich naukowców: dr Agnieszki Czerw oraz dr Anny Borkowskiej   
na dobrostan w pracy wpływa 12 różnych czynników. To m.in.: posiadanie wpływu i kontroli nad zakresem zadań, swoboda w podejmowaniu decyzji, zróżnicowanie zadań wykonywanych w pracy, intensywność i jakość kontaktów towarzyskich, odpowiednie wynagrodzenie oraz rozwój ścieżki kariery. Wiedząc, co składa się na dobrostan możemy świadomie kierować swoją karierą i dokonywać lepszych wyborów.* – mówi Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista w zakresie HR i psychologii międzykulturowej.

**Dlaczego warto zadbać o well-being pracowników?**

Pracownicy, którzy czują się częścią danej firmy, mający świadomość jej współtworzenia, czerpią zdecydowanie większą satysfakcję i radość z wykonywanych zadań. Identyfikują się z firmą, dzięki czemu lepiej przykładają się do powierzonej im pracy. Każdy pracownik powinien mieć poczucie,   
że jego działania mają realny wpływ na funkcjonowanie firmy. U pracowników narażonych   
na przewlekły stres w miejscu pracy występuje większe ryzyko wypalenia zawodowego. Niepokój może wynikać z braku wsparcia ze strony szefa i współpracowników, poczucia bezsilności czy   
ze względu na brak realnych efektów z wykonywanych zadań.

Wypalenie zawodowe skutkuje m.in. spadkiem zaangażowania, mniejszą efektywnością pracy, zwiększoną absencją czy przenoszeniem problemów na obszar życia prywatnego. Osoby doświadczające wypalenia cierpią również z powodu dolegliwości somatycznych, oddziałujących   
na jakość funkcjonowania zawodowego i pozazawodowego.

*- Szkolenia wyjazdowe oparte na głębi wrażeń (z ang. immerse experience), takie jak „Cyfrowy Detoks”, wykorzystując założenia psychologii pozytywnej pozwalają skutecznie przeciwdziałać   
i walczyć z wyczerpaniem emocjonalnym kadry zarządzającej, wyposażając ją w umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia sensu i komunikacji ze światem.* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista w zakresie HR i psychologii międzykulturowej.

**Najważniejsze by zachować work-life-balance**

Well-being jest powiązany z innym anglojęzycznym zwrotem: work-life-balance, czyli równowagą pomiędzy życiem zawodowym, a prywatnym. Zachowanie jej daje poczucie spełnienia na wielu płaszczyznach. W środowisku pracy dbanie o dobrostan jest istotne ze względu na to, że rynek pracy ciągle ewoluuje. Zmienia się on pod wpływem wprowadzania nowych technologii, zwiększenia roli kobiet w poszczególnych branżach, migracji pracowników. Przekształceniu podlegają również wymagania względem rozwoju ścieżki kariery, ale też oczekiwania pracowników związane   
z wypełnianymi obowiązkami.

*- Poczucie dobrostanu dodaje pracownikom energii, pobudza ich kreatywność i aktywność, zwiększa zaangażowanie w pracę. A to najważniejsze – zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. –* podsumowuje Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista w zakresie HR i psychologii międzykulturowej.

Więcej informacji:

Biuro Prasowe Katarzyny Richter  
Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

**Katarzyna Richter** – międzynarodowy specjalista w zakresie HR i psychologii międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji. W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Katarzyna Richter doradza również   
w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje międzynarodowe wyjazdy z cyfrowym detoksem dla kadr zarządzających. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży, HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.