



Jak poprawić kondycję psychiczną pracowników po pandemii? - 5 porad psychologa dla pracodawców

Niepewność i niepokój związany z niekończącą się pandemią Sars-CoV-2 wystawiają na próbę kondycję psychiczną pracowników. Przewlekły stres i brak poczucia bezpieczeństwa mogą skutkować nie tylko osłabieniem efektywności, ale również problemami emocjonalnymi. Liczne badania pokazują, że nawet co trzeci pracownik doświadczył pogorszenia zdrowia psychicznego. Psycholog Joanna Węglarz udziela 5 rad dla pracodawców, jak skutecznie wpłynąć na poprawę samopoczucia swoich pracowników.



Stres, jeszcze przed pandemią koronawirusa, nazywany był chorobą XXI wieku, a w ciągu ostatniego roku problem ten zdecydowanie się nasilił, gdyż izolacja społeczna, przymusowa praca i nauka zdalna, strach o zdrowie i życie swoje i najbliższych, niepewność co do stabilności finansowej, jak i przyszłości w ogóle, zakłóciła podstawowe potrzeby człowieka, takie jak poczucie bezpieczeństwa czy potrzebę przynależności. Eksperci alarmują, że doświadczana przez wielu z nas niepewność czy nawet poczucie

zagrożenia wpływają negatywnie na funkcjonowanie w życiu zawodowym. Jest to szczególnie odczuwalne w branżach, które ucierpiały na skutek pandemii lub w tych, które musiały przestawić się na inne funkcjonowanie, poradzić sobie z większym nakładem pracy czy sprostać wyższym wymaganiom. Do tego wiele osób doświadczyło czy doświadcza niepewności w sferze osobistej. Pandemia jest bowiem globalnym kryzysem, który uświadomił wielu osobom, że to co traktowały jako pewnik i co wydawało im się, że są w stanie kontrolować, wcale takie oczywiste nie jest.

Nie tylko specjaliści i menadżerowie, ale także pracownicy niższego szczebla obawiają się utraty pracy, mniejszych zarobków czy mniejszych możliwości rozwoju kariery. Przez to czują się zagubieni, mniej pewni siebie i mają problem z podejmowaniem decyzji, ponieważ pojawia się zbyt wiele niewiadomych. Poczucie niepewności oraz zmiany wynikłe z powodu pandemii sprawiają, że wiele osób znajduje się pod ogromną presją, co przekłada się na ich dobrostan. Wiadomo, że złe samopoczucie, brak koncentracji, apatia czy rozdrażnienie negatywnie wpływają na jakość pracy, a osoby, które przed pandemią osiągały świetne wyniki w sferze zawodowej, teraz mogą mieć trudności z powrotem do normalności.

Jakie mogą być symptomy pogorszenia kondycji psychicznej pracowników:

- spadek wydajności i pogorszenia jakości wykonywanej pracy;
- problem z wywiązywaniem się z obowiązków;
- rotacja pracowników;
- zwiększona ilość zwolnień lekarskich;
- obniżające się morale, co skutkuje większym narzekaniem;



- słabsze relacje interpersonalne;
- opór przed wprowadzaniem zmian.



- Warto, by pracodawca wiedział, co jest przyczyną mniejszej efektywności pracownika i starał się temu zaradzić. Coraz więcej firm oferuje rozmowę z psychologiem lub coachem. Nie jest to terapia, a krótkie spotkania, które pomagają pracownikowi usprawnić jego funkcjonowanie w różnych obszarach np. delegowanie zadań, asertywność, ustalenie priorytetów, komunikacja, radzenie sobie z napięciem i stresem, zarządzanie czasem, wypalenie zawodowe czy określenie ścieżki kariery.

Ważne, by odbywały się w godzinach pracy i były traktowane przez pracowników jako element pracy. Zwykle wystarcza od 2 do 4 spotkań łącznie, raz w tygodniu, by problem określić i znaleźć rozwiązanie - mówi Joanna Węglarz, ceniona psycholożka i specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka i terapeutka EMDR ze Studia Psychologicznego, pomysłodawca ogólnopolskiej kampanii społecznej SZKOŁA-ODNOWA.

PIĘĆ PORAD PSYCHOLOGA DLA PRACODAWCÓW:

1. **Wsparcie psychiczne ze strony przełożonego**, czyli krótkie cotygodniowe spotkania z pracownikiem (offline lub online) ukierunkowane na jego potrzeby. Podczas spotkań one-to-one szef ma szansę dowiedzieć się, jaki są problemy osobiste i zawodowe podwładnego, i w jaki sposób firma może pomóc mu je przezwyciężyć. Ważne jest też poświęcenie czasu podczas spotkań całego zespołu na problemy interpersonalne i dobrą atmosferę w miejscu pracy.
2. **Wdrożenie programu „Well-being”**, czyli wsparcie w zakresie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz poprawy efektywności w pracy. Jeśli pracodawca widzi, że pracownik jest zrezygowany, przytłoczony obowiązkami i mało produktywny, może zaoferować mu możliwość kontaktu z psychologiem lub coachem, by określić, z czym ma największe bieżące problemy np. z radzeniem sobie ze stresem, delegowaniem zadań, asertywnością, ustaleniem priorytetów, komunikowaniem itp.
3. **Program „Wsparcie mentalne dla biznesu”**. Jeśli pracodawca widzi, że pracownik nie potrafi odnaleźć się w firmie, nie czuje się częścią zespołu, nie ma motywacji do pracy, wówczas warto zaproponować regularne spotkania z psychologiem lub coachem. Dotyczy to zarówno kadry zarządzającej, jak i pracowników niższego szczebla. Eksperti będą w stanie stworzyć zindywidualizowane programy wsparcia oparte o pogłębioną diagnozę przyczyn problemów wśród pracowników i w firmie. Pracodawca dzięki informacjom zwrotnym od podwładnych może także wdrożyć odpowiednie zmiany i procedury w oparciu o potrzeby i możliwości całego zespołu, aby zwiększyć jego efektywność.
4. **Zachęcanie do prowadzenia zdrowego trybu życia** - pracodawca w trosce o zdrowie psychiczne i fizyczne pracowników powinien wspierać ich w poprawie jakości życia np. zachęcać do zdrowego jedzenia (owocowe dni, szkolenia z zakresu zdrowej diety), wspólnych ćwiczeń (np. joga w pracy lub zajęcia sportowe poza pracą, wykupienie karnetów sportowych), a także wdrażać programy nauki korzystania z technik relaksacyjnych. Mindfulness i ćwiczenia oddechowe to proste i bardzo skuteczne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem.



5. **Integracja zespołu** – warto organizować aktywności, które wzmocnią więzi pracowników między sobą i z firmą. Mogą to być relaksujące wyjazdy weekendowe (np. do SPA), wieczorne wyjścia do klubów czy restauracji, wspólne zajęcia sportowe, aktywności dla rodziców z dziećmi z okazji Mikołajek czy Świąt Bożego Narodzenia.

Więcej informacji: www.joannaweglarz.pl

Kontakt dla mediów:

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: j.owsianko@agencjafaceit.pl

Joanna Węglarz - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, wykładowca akademicki, trener i terapeuta EMDR, posiada ponad 17 lat doświadczenia w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: „Psychologia kliniczna” na AMG w Gdańsku, „Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna” na UMCS w Lublinie oraz „Organizacja i zarządzanie oświatą” na Uczelni Lingwistyczno-Technicznej w Świeciu. Stale rozwija swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach, kursach i konferencjach takich jak m.in.: „Kurs podstaw psychoterapii - Elementarz psychoterapeuty”, „Dysleksja Rozwojowa”, „Elementarz psychoterapeuty”, „Podstawy wiedzy o neurorozwoju” „Diagnostyka FASD” , „Diagnoza neuropsychologiczna dzieci,” „Więź jako czynnik chroniący rozwój”, „Integracja odruchów dynamicznych i proksymalnych”, „Terapia Taktylna”, „ESDM stopień 1”, EMDR - 1 i 2 stopień, „Kurs Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach stopień 1”. Jest także autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką 3 książek „Mruczący Kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia umiejętności społecznych” oraz „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży Przewodnik dla terapeutów”.