

2020

15 NAJLEPSZYCH ROZWIĄZAŃ WELL-BEING

JAK TWORZYĆ SZCZĘŚLIWE MIEJSCE PRACY?



Activy



CO JEST WARTOŚCIĄ TWOJEJ FIRMY?

W 2020 roku coraz więcej firm zaczyna rozumieć, że to człowiek jest największą wartością w firmie, a o jego zdrowie trzeba dbać kompleksowo. Pracownicy spędzają 40 godzin tygodniowo w biurach, więc powinni mieć tam odpowiednie warunki, które sprzyjają ich zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Każdy pracodawca powinien mieć na uwadze zarówno kondycję fizyczną, jak i psychiczną swoich pracowników.



Przed nami jeszcze dużo pracy, bowiem **w Polsce tylko 3% firm posiada całościową strategię corporate wellness**, podczas gdy np.: w USA jest to 80%, a średnia światowa wynosi 29%. Co prawda, W Polsce pojedyncze inicjatywy w kierunku corporate wellness deklaruje już aż 43% respondentów, co oznacza, że niewątpliwie idziemy w dobrym kierunku.





PROBLEMY PRACOWNIKÓW XXI WIEKU

Niestety, coraz więcej osób skarży się na przewlekłe bóle pleców, kolan czy szyi, które są ściśle związane z siedzącym trybem życia oraz niewystarczającą aktywnością fizyczną. Ból kręgosłupa nazwać można chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Wśród Polaków najczęściej doświadczanym schorzeniem jest ból pleców – aż 57% badanych przyznało, że tego rodzaju problemy są główną przyczyną ich dyskomfortu. **Aby uniknąć problemów z kręgosłupem powinniśmy więcej czasu poświęcać na aktywność fizyczną, która pomoże utrzymać ciało w dobrej formie.**

Polacy są dodatkowo bardzo zapracowanym narodem i zdecydowanie potrzebują więcej chwil rozluźnienia dla mięśni, jak i umysłu, które mogłby im zapewniać pracodawca. Co ciekawe, aktualnie tylko w 11 krajach Unii Europejskiej, w tym w Polsce, obowiązuje 40-godzinny tydzień pracy, pozostałe państwa członkowskie już go skróciły. W Polsce pracuje się średnio 39,8 godzin tygodniowo, podczas gdy w Niemczech jest to 34,3 godziny, a w Holandii nawet 29,3 godzin.

Na szczęście, w Polsce pojawia się coraz więcej programów poprzez które pracodawcy mogą wspierać zdrowie pracowników i dbać o ich dobre samopoczucie, zarówno w miejscu pracy, jak i poza nim. W tym ebooku przedstawiliśmy wybrane z nich, które wydają się najciekawszymi na rok 2020.

85% pracowników uważa, że to pracodawca jest odpowiedzialny za ich zdrowie i dobre samopoczucie, a 30% deklaruje, że odejdzie z firmy jeśli nie wprowadzi ona żadnych działań well-being.

Z raportu Brytyjsko-Polskiej Izby Handlowej „BPCC 2020 HR Review” wynika, że badane firmy, które nie inwestują w well-being pracowników wskazują na większy problem z utrzymaniem pracowników niż te, które prowadzą chociaż jedno działanie w tym obszarze.

Gdyby co drugi nieaktywny fizycznie Polak zaczął ćwiczyć to: liczba zawałów mogłaby spaść o blisko 11 000, liczba przypadków raka jelita grubego o 2200, liczba przypadków raka piersi o 1500, a liczba zgonów zmniejszyłaby się o 25 000.



ROZWIĄZANIA WELL-BEING NA 2020

Poniżej znajdziesz wybrane narzędzia i świadczenia, poprzez które pracodawcy mogą wspierać zdrowy i zrównoważony tryb życia pracowników. Jeżeli znasz inne, ciekawe rozwiązania to śmiało do nas napisz (wkrótce zaktualizujemy zestawienie).



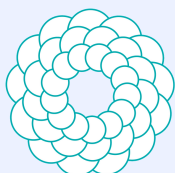
1

feel it! masaż biurowy

Feel it! Masaże biurowe

Masaże biurowe są stworzone specjalnie z myślą o pracownikach biurowych, którzy większość dnia spędzają w pozycji siedzącej. Mają na celu rozluźnić szyję i kręgosłup oraz pomagają zniwelować bóle tych części ciała. Dodatkowym atutem, jest zmniejszenie zmęczenia i możliwość relaksu.

2

JEE
YOGA

Zajęcia jogi w biurze

Coraz więcej osób zaczyna doceniać prozdrowotne efekty jogi. Praktykowanie jogi działa uspokajająco na nasz umysł, łagodzi i zapobiega bólom kręgosłupa. Regularne praktykowanie jogi wspiera też pracę mózgu, wspomaga koncentrację i zwiększa wydajność pracy. Warsztaty jogi dla firm w Warszawie oferuje Jee Joga, Shakti oraz między innymi JogaRYTM. W innych miastach na pewno też znajdą się szkoły jogi chętne przeprowadzić takie warsztaty specjalnie dla Twojej firmy - najłatwiej wyszukać polecane szkoły Jogi i skontaktować się z nimi osobiście.



3



Dailyfruits

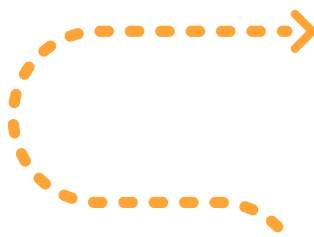
Zdrowe przekąski w pracy to duża wartość dodana dla pracownika. Do codziennego jedzenia owoców chyba już nikogo nie trzeba przekonywać, a dzięki Dailyfruits owoce będą czekały na Waszych pracowników od rana. Świeże owoce do biur Dailyfruits dostarcza już w 14 miastach w całej Polsce.

4



Platformy do zarządzania benefitami

Daj pracownikom wybór na co chcieliby przeznaczyć firmowe budżety, mogą to zrobić za pomocą np.: Nais, BudgetBee czy MyBenefit. Nais to platforma internetowa umożliwiająca zarządzanie programami benefitowymi i aspiracyjnymi zarówno małym, jak i dużym firmom. Pozwala ona stworzyć unikatowy system doceniania dopasowany do firmy. BudgetBee to aplikacja, która pozwala pracownikom wybierać na jakie benefity chcą przeznaczyć firmowe budżety. Za pomocą tej aplikacji, pracodawca zasila wirtualne konta pracowników, aby oni sami mogli przeznaczać przyznane środki na realizację celu, który najbardziej im odpowiada.



5



HEADSPACE - aplikacja do medytacji

Aplikacja pomaga pracować nad skupieniem oraz stanowi wprowadzenie do technik uważności i medytacji. Znajdziemy w niej setki sesji wspomagających zdrowie psychiczne, radzenie sobie ze stresem i ułatwiających zasypianie. Zdrowie psychiczne jest równie istotne co fizyczna sprawność. Z badań wynika, że stres jest drugim najczęściej zgłaszanym problemem zdrowotnym związanym z pracą w Europie. Headspace pomaga znaleźć chwilę na wyciszenie w ciągu dnia i skupienia się wyłącznie na swoim oddechu.

6

SPORTFOOD
MY GOTUJEMY, TY ĆWICZYSZ!

Fitlodówka od SPORTFOOD

SPORTFOOD daje możliwość wstawienia lodówki vendingowej do naszego biura. W ofercie szeroka gama świeżych i zdrowych posiłków dietetycznych, które pracownicy mogą zakupić nie wychodząc z biura. W lodówkach dostępne zarówno gotowe dania sportowe, zupy wegańskie, jak i soki cold press oraz desery.

7



Fitqbe - platforma well-beingowa

Złożone narzędzie, które opiera się na platformie Employee Well-being. Jest to system kafeteryjny, który pomaga w budowaniu silnej kultury organizacji opartej na docenianiu i wynagradzaniu. Platforma fitqbe ułatwia zarządzanie budżetami przeznaczonymi na benefity pracownicze i pozwala pracownikom wybrać na co chcą przeznaczyć te kwoty.

8



Activy - wyzwania rowerowe i biegowe

To narzędzie well-beingowe, które pomaga pracodawcom w tworzeniu szczęśliwszych i zdrowszych miejsc pracy poprzez firmowe wyzwania rowerowe i biegowe. Wykorzystując mobilną grę oraz naukową grywalizację wspiera pracowników w budowie zdrowych nawyków poprzez dobrą zabawę. Według badań regularna aktywność fizyczna przed pracą zwiększa produktywność o 15%. Potwierdzają to pracownicy używający Activy - 74% z nich czuje, że to dzięki dojazdowi rowerem do pracy swoje zadania wykonuje znacznie bardziej efektywnie. Activy to narzędzie, które bardzo łatwo wdrożyć w firmie i świetnie sprawdza się zarówno w małych firmach, jak i w dużych korporacjach.

9



Virgin Pulse - Global Challenge

Narzędzie to pozwala firmom organizować wyzwania na ilość kroków dla swoich pracowników. Do wyboru mamy kilka możliwości mierzenia aktywności, a pracodawca może zainwestować w specjalne opaski mierzące ilość pokonanych kroków przez pracownika.

10



Healthdesk - światłoterapia

Światłoterapię w naszej firmie możemy wdrożyć za pomocą programu Business Lightroom od Healthdesk. Business Lightroom to program terapii światłem, który ma na celu wspomagać ochronę przed sezonową depresją, pomaga uzupełnić braki światła słonecznego, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Przydatne narzędzie, szczególnie w naszej strefie geograficznej. Doskonale wiemy jak bardzo negatywny wpływ na nasz nastrój mogą mieć krótkie dni i praktyczny brak kontaktu ze słońcem. HealthDesk oprócz światłoterapii specjalizuje się również w projektowaniu i dostarczaniu programów wellness dla firm.

11



AskHenry - osobisty asystent

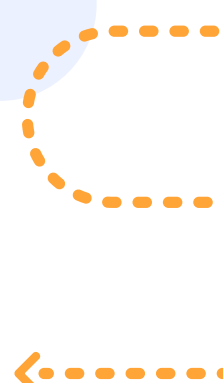
AskHenry nazywa się “osobistym asystentem każdego pracownika”. Dzięki niemu pracownicy mogą lepiej zarządzać swoimi zadaniami i efektywniej wykorzystywać swój czas. AskHenry pozwala wyręczyć Twoich pracowników w codziennych sprawach i wykona za nich zadania specjalne.

12



FitAdept - trener personalny

FitAdept pomaga zorganizować treningi personalne dla naszych pracowników. Firma oferuje dopasowane do indywidualnych potrzeb programy treningowe, które mogą odbywać się na wybranych przez nas obiektach.



13

humanpower

Human Power

Human Power oferuje programy interaktywnych wykładów i szkoleń oraz kampanie edukacyjne z zakresu podnoszenia efektywności dobowej. Celem programów jest trwała zmiana nawyków i zwiększanie efektywności pracy w ciągu całego dnia. Z takich szkoleń każdy pracownik może wynieść coś dla siebie.

14



VEGI
Zielona Strona Życia

Ziołowa ściana Vegi

Mini ogród, dzięki któremu Twoi pracownicy mają codzienny dostęp do świeżych i zdrowych ziół. W oparciu o dostarczone Vegi Menu można przygotować napary ze świeżych ziół lub stworzyć własne kompozycje. Zioła są także pełnym witamin, aromatycznym dodatkiem do lunchu, czy kanapki przyniesionej z domu. Wprowadzając do firmy Ziołową Ścianę Vegi dołączysz do grona najlepszych pracodawców oraz zadbasz o zdrowie swoich pracowników.





伝 EKIDEN 駅

BUSINESS
CYCLING
CHALLENGE
POWERED BY ACTIVY

Udział w imprezach firmowych

Dla firm organizowanych jest coraz więcej wydarzeń takich jak ligi sportowe, biegi zorganizowane czy turnieje. Jako firma, macie możliwość wzięcia udziału w wielu wydarzeniach sportowych i rywalizowania z innymi firmami. Imprezy biegowe odbywające się w Polsce to np.: Poland Business Run czy maraton sztafet Ekiden. W tym roku po raz pierwszy startuje również ogólnopolskie wyzwanie rowerowe Business Cycling Challenge, w którym firmy będą mogły wystawić pięcioosobowe drużyny. Więcej informacji wkrótce na stronie Activy.





Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z programami well-beingowymi, **zacznij od prostych rozwiązań**, które z łatwością wdrożysz w swojej firmie. Pamiętaj, że najlepiej sprawdzą się te rozwiązania, które są dopasowane do kultury panującej w Twojej firmie. Istotne, aby well-being nie istniał tylko na “papierze”, ale był ściśle wkomponowany w życie organizacji. Taką świadomość powinniśmy budować na poziomie codziennych relacji, szacunku, doceniania czy wzajemnej troski w miejscu pracy.



Pamiętajmy, że na well-being w środowisku pracy składają się trzy obszary:

fizyczny (zdrowie, aktywność fizyczna, odżywianie się, sen i ergonomia pracy), **psychologiczny** (odpoczynek, regeneracja, zarządzania stresem i prewencji wypalenia zawodowego, work-life balance, energia oraz zdolności skupienia, poczucia sensu i pozytywnego nastawienia) i **relacyjny** (jakość relacji z przełożonymi i kolegami, poziom zaufania czy udzielaniu sobie wzajemnie wsparcia).



W Polsce dopiero zaczynamy budować well-being w miejscach pracy, ale w wielu krajach ten trend jest już mocno rozwinięty. W kolejnym ebooku przedstawimy międzynarodowe rozwiązania well-beingowe dla firm, które przyjęły się w Europie.





Wyzwania Wellbeing
Cycling & Running App

www.active.pl