

Wellness w pracy. To się opłaca!

Ku zadowoleniu pracowników popularny na zachodzie trend corporate wellness również w Polsce ma coraz więcej zwolenników. Firmy zaczynają dbać o zdrowie i dobre samopoczucie swoich pracowników zapewniając konsultacje medyczne, fitness, masaże, dietę i warsztaty trwale zmieniające styl życia na zdrowszy!

Filozofię Wellness stworzył amerykański lekarz dr. Halbert Dunn w 1959 r. udowadniając, że systematyczna aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na poprawę zdrowia i dobre samopoczucie. Zatem ciało wpływa na umysł i odwrotnie! Dziś wellness to znacznie więcej niż fitness, to styl życia, który ma zapewnić zdrowie, dobre samopoczucie i harmonię pomiędzy ciałem, duchem i umysłem.

Corporate wellness – luksus czy konieczność?

Na wellness składa się dbałość o różne, ważne dla człowieka obszary takie jak:

- zdrowie fizyczne (w tym aktywność fizyczna i dieta, ergonomia miejsca pracy),
- emocje (np. radzenie sobie ze stresem i równowaga między życiem zawodowym i osobistym),
- umysł (nowe inspiracje, IQ) ,
- i szeroko pojęty rozwój (wzmacnianie swoich silnych stron, realizacja potencjału, zarządzanie karierą czy kreowanie swojej marki osobistej).

Wellness traktuje człowieka jako całość i wie, że do pełni zadowolenia ważne jest zaspokojenie potrzeb z różnych poziomów. Jednak co wspólnego ma wellness z pracą? Otóż ma, i to wiele. Zadowolona, zdrowa osoba bardziej lubi swoją pracę, mocniej się angażuje i ostatecznie osiąga lepsze wyniki. Wpływa to na kondycję całej firmy. I odwrotnie ludzie żyjący w nieustannym pośpiechu, chronicznie zmęczeni nie są ani kreatywni ani efektywni, a ponadto obniżają poziom energii w całym zespole. Nierzadko też częściej chorują, i częściej nie ma ich w pracy. A to z kolei generuje koszty. Coraz częściej więc traktuje się corporate wellness nie jako luksus, lecz mądrą, niezbędną inwestycję.

Programy corporate wellness w firmach

Dlatego pracodawcy coraz częściej wdrażają w firmach pełne programy wsparcia dla pracowników. Specjaliści sprawdzają miejsce pracy pod kątem ergonomii, lekarze badają oczy i kręgosłup, nierzadko na jeden dzień w tygodniu do firmy przyjeżdża masażysta. Promuje się fitness, zdrowe odżywianie (można zamówić zdrowy catering!) i pracuje nad nowymi nawykami podczas interaktywnych warsztatów z obszaru komunikacji, asertywności, zarządzania emocjami czy metod radzenia sobie ze stresem. Niektórzy dodatkowo zamawiają coaching zdrowego stylu życia lub marki osobistej. Nowe nawyki utrwalają aplikacje mobilne, które zapewniają pracownikom 24 godzinne wsparcie zdrowotne (takie pełne programy wraz z aplikacjami projektuje na zamówienie między innymi krakowska firma Workmed). Miesiące wiosenne i letnie można z kolei wykorzystać na wyjazdy integracyjne wellness które poza rekreacją, zabawą i sportem mają solidny prozdrowotny program edukacyjny. Cieszą się one bardzo dużym zainteresowaniem.

Zadowolony pracownik, zadowolona firma

Niewątpliwie cieszy fakt, że nowy trend zarządzania znajduje w Polsce zrozumienie. Dla pracowników oznacza to bardziej przyjazne miejsce pracy, rozwój i większą integrację życia osobistego z zawodowym. Dla pracodawców lepszy wizerunek, i przede wszystkim znacznie lepsze efekty w realizacji postawionych celów. Jest to więc rozwiązanie, które wszystkim stronom przynosi korzyści. Prawdziwa „wygrana- wygrana”.

Więcej o corporate wellness przeczytasz na stronach www.workmed.pl