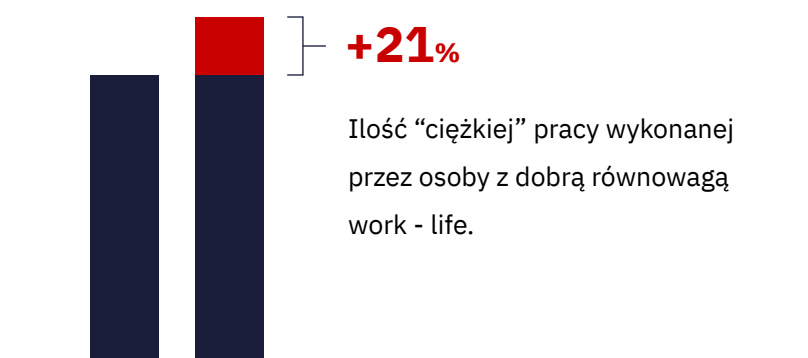




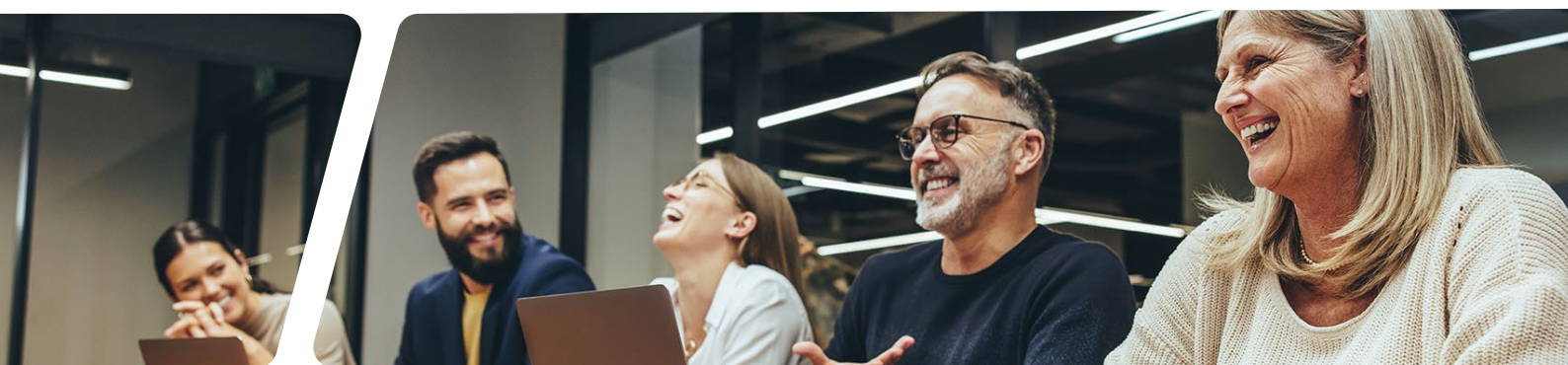
Jak **work-life balance** wzmacnia produktywność pracowników?



Badanie przeprowadzone przez Corporate Executive Board (reprezentującą 80% najlepszych firm z listy Fortune 500), pokazuje całkiem wyraźnie, że work-life balance ma wpływ na jakość pracy: **osoby, które posiadają dobrą równowagę pomiędzy życiem osobistym a zawodowym pracują o 21% „ciężej” niż te, które nie radzą sobie z zachowaniem balansu w życiu.** Skąd bierze się ten dodatkowy wysiłek? Z poczucia, że mają siły, chęć i energię do większego zaangażowania się w swoje obowiązki, a także, że firma o nich dba. Co więcej, to poczucie – że pracodawca wspiera ich w zachowaniu odpowiedniego balansu, nie wymaga zostawiania po godzinach czy w weekendy, ułatwia elastyczne podejście do miejsca czy czasu pracy - zwiększa ten poziom lojalności względem organizacji i jest jednym z kluczowych czynników sprawiających, że pracownik decyduje się zostać „na dłużej” w danej firmie.



Zasada jest prosta: pracownicy odwdzięczają się takim traktowaniem, jakiego sami doświadczają ze strony pracodawcy. Jeśli mają poczucie, że pracodawca chce stworzyć dla nich środowisko, w którym są traktowani w optymalny dla siebie sposób, będą czuli się zobowiązani zachowywać podobnie w stosunku do firmy, tj. odwdzięczać się większym zaangażowaniem, satysfakcją z pracy i koleżeńskimi zachowaniami.



¹ <https://www.worktolive.info/blog/the-scientific-link-between-work-life-balance-employee-engagement-and-productivity>

Zaangażowani w ten sposób pracownicy są o 28% bardziej produktywni niż ci, którzy nie odczuwają wsparcia pracodawcy w zachowaniu work-life balance. Niestety, obszar ten jest dość mocno niezagospodarowany przez pracodawców, którzy nie doceniają wpływu jakościowego życia pracowników na wykonywane przez nich obowiązki. Z tego powodu jedynie 31% pracowników jest zaangażowanych, gdyż czuje się odpowiednio zaopiekowanymi. 51% jest niezaangażowanych, a 17,5% aktywnie nie chce się angażować.



Jak zmienić ten trend?

Wprowadzeniem niewielkich, ale znaczących zmian w podejściu do pracy, ale także zrozumieniem, że samymi chęciami nie można zdziałać wszystkiego: pracownicy muszą również wyjść pracodawcy naprzeciw i spotkać się z nim w połowie drogi. W końcu firma może dać pracownikowi jedynie narzędzia umożliwiające podniesienie jakości jego czasu wolnego, ale nie może zmusić go do skorzystania z nich.

Jednak są też narzędzia, które pomogą poprawić jakość samej pracy i ułatwić pogodzenie jej z życiem prywatnym. Warto przemyśleć wprowadzenie ich w firmie!

- A /** Zachęcaj pracowników do brania przerw w pracy lub zmiany otoczenia (na przykład pracy w pokoju rekreacyjnym) – pomaga to w skupieniu się na nowo
- B /** Wprowadź elastyczny czas pracy oraz możliwość pracy zdalnej – pracownicy bardziej doceniają pracodawców, którzy ufają im, że wiedzą, jak rozporządzać swoim czasem i zadaniami. Praca zdalna pozwala na łączenie życia prywatnego i zawodowego w bezstresowy sposób, a także umożliwia zaoszczędzenie czasu i pieniędzy na dojazdach do biura;
- C /** Przeciwdziałaj wypaleniu zawodowemu poprzez zachęcanie do urlopu. Możesz pójść śladami Netflix'a i wprowadzić nielimitowaną liczbę dni urlopowych, naszym śladem – VanityStyle – i zaoferować dodatkowe dni urlopu stażowego, przysługujące dopiero po wykorzystaniu kodeksowego, a do tego wprowadzić zasadę, że do każdego dwutygodniowego urlopu przysługuje dopłata w ramach tzw. „wakacji pod gruszą”;

- D** / Oferuj dni wolne również na pracę wolontariacką. Będzie to dobrze widziane zarówno przez firmę (jako wizerunkowe działanie w ramach CSR), ale też i pracowników (zwłaszcza z pokolenia Y i Z, które bardziej są zmotywowane możliwością zrobienia czegoś dobrego dla społeczeństwa i planety niż jedynie samym wynagrodzeniem);
- E** / Innym dobrym pomysłem jest oferowanie kart sportowych czy narzędzi uczących uważności lub medytacji: w naturalny sposób podnoszących jakość czasu wolnego poprzez obniżenie poziomu stresu w organizmie, wyciszenie umysłu, podwyższenie poziomu endorfin, prewencję chorób i depresji;
- F** / Pamiętaj, żeby zmian nie wprowadzać również jedynie wśród specjalistów, ale też wśród kadry zarządzającej: niech standardem stanie się, by nie kontaktować się z pracownikami po godzinach pracy i w weekendy, a za nadgodziny albo wypłacać dodatkową pensję, albo pozwalać odbierać dni wolne;
- G** / Dobrym trendem w zarządzaniu zespołem tak, by odczuwał wsparcie pracodawcy i jednocześnie wiedział, że jest traktowany po partnersku, jest też skupienie się na rozmowach i ocenianiu pracy po efektach. 1) Rozmowach, które pozwolą sprawdzić, kto w zespole jest przeciążony i pomóc mu w efektywniejszym rozplanowaniu zadań. 2) Ocenianiu pracy po efektach, czyli produktywność versus czas pracy. Pracodawcy często przykładają zbyt dużą wagę do tego, by pracownicy „przesiedzieli” równe 8 godzin przy biurku zamiast pozwalać im rozplanować pracę samodzielnie. Niektórzy na ukończenie zadań potrzebują 5. godzin, inni 9. Pracodawca powinien oceniać pracę po dotrzymanyh deadline’ach i wykonanych zadaniach, zamiast samych godzinach włączonego komputera;
- H** / Tak samo, jak każdy ma inne tempo pracy, tak samo każdy jest też – generalizując – inny i dlatego podejście do work-life balance powinno być zindywidualizowane względem każdego pracownika. Jednemu będzie bardziej zależało na elastycznym czasie pracy, drugiemu na możliwości przyprowadzenia zwierzaka do biura, trzeciemu na puli benefitów dla rodziców, tj. dofinansowaniu do żłobka czy możliwości wyjścia wcześniej, by móc odebrać dziecko ze szkoły.

Jak dowiedzieć się, czego potrzebuje – indywidualnie – każdy pracownik?

Prawie połowa badanych pracowników nie została nigdy zapytana o to, jakie benefity chciałyby otrzymywać, a które usprawniłyby jej pracę oraz faktycznie wsparły w utrzymaniu – czy też stworzeniu od zera – jakościowego work-life balance. Zaledwie 12% zostało skonsultowanych przez Dział HR w ich organizacjach.



² <https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/3/2010/10/millennials-confident-connected-open-to-change.pdf>

³ <https://www.insightsforprofessionals.com/hr/talent-management/why-your-workforce-isn%E2%80%99t-working>

Jeśli chcesz sprawdzić, jakie zmiany w ofercie benefitów w Twojej firmie będą miały rzeczywisty, przekładalny na zwiększenie produktywności o jedną piątą, a nawet jedną czwartą sens... musisz skonsultować to bezpośrednio z Twoimi pracownikami.

Dzięki zdrowemu, wspierającemu środowisku pracy nie tylko naturalnie podniesiesz produktywność pracowników dzięki zadbania o ich poczucie spełnienia we wszystkich obszarach życia i ułatwieniu pogodzenia ich ze sobą, ale też przyczynisz się do ogólnego podniesienia wydajności całej firmy. Jak? Przyciągając i utrzymując talenty, zachęcane ofertą nowoczesnych, elastycznych benefitów, które traktują pracownika jak partnera.

Taka firma jest firmą przyszłości: firmą, gdzie to ludzie są jej największą zaletą i decydują o jej sukcesie.



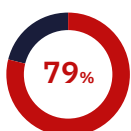


**Jak work-life balance
wzmacnia produktywność
pracowników?**

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

- ⊕ Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- ⊕ Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- ⊕ Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- ⊕ 8 wejść do obiektów w miesiącu
- ⊕ Ponad 2200 obiektów w Polsce
- ⊕ Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

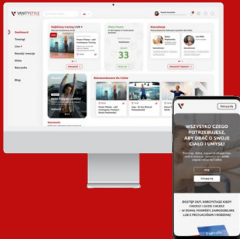
Pobierz aplikację VanityStyle na:

www.strefa.vanitystyle.pl

Czy wiesz, że z aktywną kartą możesz korzystać ze **Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

