



Terapeuta dla firmy – dlaczego to ważne?



Jak wynika z raportu Związku Przedsiębiorców i Pracodawców stres, a w jego konsekwencji wypalenie zawodowe, mogą dotyczyć co piątego pracownika. Ponadto co piąty badany przez ZPP menedżer i praktycznie co drugi pracownik wskazują, że mieli epizody związane z wypaleniem zawodowym. Te mało optymistyczne dane sprawiają, że coraz większa liczba pracodawców szuka wsparcia dla swojego zespołu w gabinetach terapeutycznych.

Wyzwania dzisiejszej pracy

Stres, goniące terminy, presja dotycząca wyników, konflikty w zespole lub wypalenie zawodowe – to częste problemy związane z codzienną pracą zarówno w mniejszych, jak i większych firmach.

Nie bez przyczyny **w tej wyliczance to właśnie stres jest na pierwszym miejscu**. Według badania związanego ze stresem w pracy, które realizowane było w 2020 roku – jeszcze przed wybuchem pandemii, najbardziej stresujące w miejscu pracy są takie czynniki, jak niejasny podział zadań, problemy komunikacyjne na linii kierownictwo-pracownicy, napięte terminy, nadmiar obowiązków, a czasem także zachowanie bezpośredniego przełożonego czy zła atmosfera w miejscu pracy.

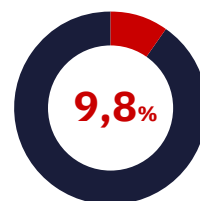
Co ciekawe, dopiero na siódmym i ósmym miejscu listy pojawiają się czynniki związane z wynagrodzeniem czy premiami.

Pracodawcy i pracownicy pod ścianą

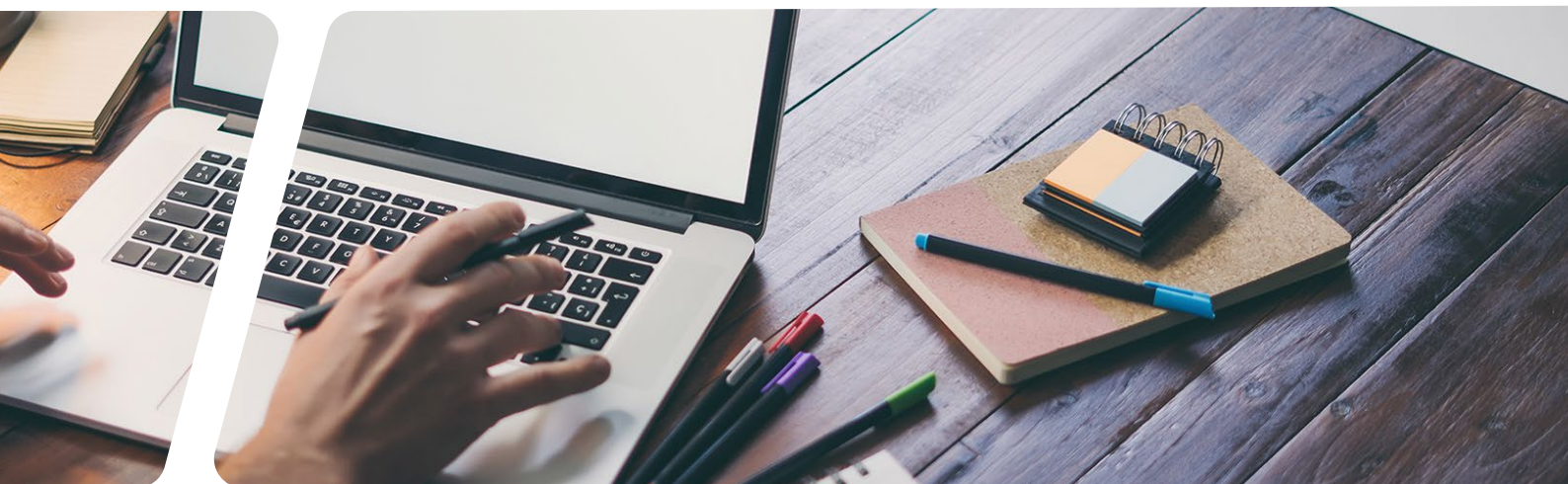
Wnioski płynące z powyższych danych nie napawają optymizmem także samych pracodawców. Jak pisaliśmy w innym artykule, zestresowany pracownik to nieefektywny pracownik. Podobnie sprawa ma się z pracownikami przeciążonymi obowiązkami, skonfliktowanymi czy doświadczającymi wypalenia zawodowego.

Wystarczy spojrzeć na dane dotyczące absencji w pracy przekazane przez ZUS. **W 2022 roku wystawiono aż 1,29 mln zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.**

To samo wynika z najnowszych danych dotyczących okresu styczeń-luty 2023 roku. Co więcej, jednostka chorobowa, która była najczęstszą przyczyną zwolnień to „reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne”. Takie L4 stanowiły aż 9,8% ogółu liczby dni absencji, co przekłada się na 4,2 mln dni.



Pracownicy odchorowują pracę, a pracodawcy liczą straty, ale jednocześnie coraz częściej zastanawiają się też, jak skutecznie pomóc swojej kadrze.



Terapia dla firmy – jak to się robi?

Jedną z form pomocy zespołowi, który doświadcza problemów w pracy, jest terapia dla firm. Psychoterapia dla biznesu może polegać m.in. na pomocy terapeuty 1:1 lub przeprowadzaniu specjalnych programów psychoedukacyjnych związanych z konkretnym problematycznym obszarem.

Choć w Polsce traktuje się je na razie jako swego rodzaju nowość, na świecie takie działania mają dłuższą tradycję. Powstają nawet specjalne listy rankingowe z pracodawcami, którzy najlepiej dbają o zdrowie psychiczne pracowników. Bell, Barclays, Ernst & Young, Microsoft, Pinterest czy Unilever to tylko niektóre z korporacji, które inwestują w obszar mental health.

To, na co stawiają nacisk takie firmy, to m.in. zarządzanie stresem, rezyliencja (adaptacja do zmieniających się warunków) czy work-life balance.

Wśród konkretnych działań wymienia się m.in.:



zajęcia edukacyjne związane ze poszerzeniem świadomości odnośnie dbania o dobrostan psychiczny,



analizę ryzyk występujących w miejscu pracy,



przeszkolenie kadry zarządzającej i pracowniczej w zakresie świadomości odnośnie zauważania i rozwiązywania możliwych problemów,



regularne przeglądy zdrowia pracowników,



profilaktykę związaną z przeciwdziałaniem uzależnieniom i zapobieganiu samobójstwom,



tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wymiany doświadczeń,



wirtualne lub stacjonarne sesje terapeutyczne,



organizowanie grup wsparcia dla pracowników

Jak psychoterapia dla biznesu pomaga zespołowi?

„Jeśli chcesz mieć dobrze prosperującą firmę, potrzebujesz odpornych na zmiany, zdrowych pracowników” – powiedział dla HuffPost Tim Munden odpowiedzialny za zarządzanie nauczaniem w firmie Unilever. Warto dodać, że rozmowa miała miejsce w 2016 roku.

Wprowadzenie benefitów związanych ze zdrowiem psychicznym to inwestycja, która zwraca się w czasie. Przykładem może być program dotyczący zdrowia psychicznego, który dla londyńskiej kadry przeprowadził Unilever. Na początku większość, bo aż 97% kadry, uczestniczyła w nim długoterminowo. Po czasie koszty operacyjne opieki zdrowotnej w niektórych regionach spadły do najniższego poziomu od kilku lat.

Oznacza to, że pracownicy po pierwsze, aktywnie korzystali z pomocy. Po drugie, przynosiła ona wymierne rezultaty (zmniejszenie wydatków na opiekę zdrowotną, rozwiązywanie na bieżąco pojawiających się problemów, lepszy work-life balance).

Wśród korzyści wynikających ze świadomego wprowadzenia psychoterapii dla pracowników wymienia się zwiększenie ich zadowolenia z życia zawodowego i prywatnego, poprawę koncentracji, zmniejszenie stresu, niepokoju i napięcia, a także zwiększenie samoświadomości czy poprawa relacji.

Po stronie pracodawcy można natomiast wymienić obniżenie kosztów związanych z nieobecnością pracowników na tle chorobowym, zwiększenie efektywności zespołów, zmniejszenie rotacji pracowniczej, zwiększenie konkurencyjności, a nawet atrakcyjne poszerzenie oferty benefitów i możliwość pozyskiwania wyżej wykwalifikowanej kadry.

Jak wprowadzić zmiany w swoim biznesie?

Jak wynika z doświadczeń wielu globalnych marek, wprowadzanie kompleksowych i wieloletnich programów związanych z obszarem dobrostanu pracowniczego ma wiele zalet. Nie każdy pracodawca musi jednak zaczynać z wysokiego C. Czasem wystarczy wprowadzić drobne zmiany i usprawnienia, które również przyniosą oczekiwane rezultaty.

Przykładem są coraz ciekawsze świadczenia pozapłacowe. **Wśród benefitów pracowniczych pojawiły się m.in. różne formy wsparcia pracowników, w tym możliwość konsultacji psychologicznych.**

Taką opcję znajdziesz na holistycznej platformie Strefa VanityStyle Premium. Pracownicy mogą korzystać tutaj m.in. z pomocy specjalistów psychologów (w tym z opcją rozmów po angielsku), wskazówek coachów, a także konsultacji z dietetykami czy trenerami personalnymi.



Ciekawym rozwiązaniem jest także dostęp do Focusly – aplikacji, która pomaga na co dzień dbać o zdrowie mentalne.

Skoro wiesz już, dlaczego warto rozwijać swój dział HR w coraz to nowych kierunkach, także związanych ze zdrowiem psychicznym – zapraszamy do kontaktu. Pomożemy Ci dobrać odpowiednie narzędzia do dbania o kondycję Twoich pracowników!

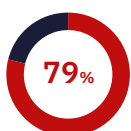


**Terapeuta dla firmy –
dlaczego to ważne?**

**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

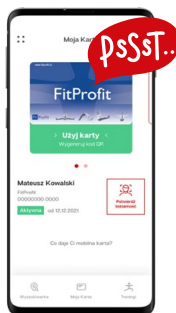
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

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?**

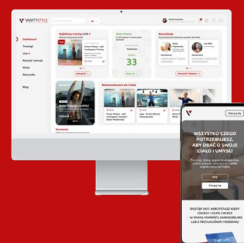
Pobierz aplikację VanityStyle na:



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.

