



WELLBEING W PRACY — JAK W 8 KROKACH POMÓC PRACOWNIKOM ZNALEŹĆ PRZESTRZEŃ NA RESET?



8:00 – spotkanie, 9:00 – maile, 10:00 – wideokonferencja. I tak aż do 16:00. Codzienne zadania pracownika potrafią absorbować cały jego czas. Jak zorganizować pracę, aby wpleść w nią elementy wellbeingu? Co to da? No i co zrobić, by stało się to przyjemnym rytuałem – a nie kolejnym punktem w kalendarzu?

WELLBEING W PRACY – CO TO TAKIEGO?

Wellbeing to pozytywny stan doświadczany przez jednostki i społeczeństwa. Według

WHO tak pojmowany dobrostan jest – podobnie jak zdrowie – jednym z zasobów

niezbędnych do codziennego życia¹. Co wpływa na wellbeing?

Na pewno szereg czynników, w tym warunki społeczne, ekonomiczne czy środowiskowe.

Koncepcję dobrostanu coraz częściej stosuje się także w odniesieniu do środowiska pracy. Więcej na ten temat pisaliśmy m.in. w artykule o wellbeingu w pracy. Dbanie o dobrostan pracowników przejawia się kompleksowym zorientowaniem na **zdrowie** i **samopoczucie** osób zatrudnionych.

Balans między pracą a życiem prywatnym, zapobieganie wypaleniu zawodowemu czy budowanie zgranych i odpowiedzialnych zespołów – to główne elementy wellbeingu.



PO CO NAM TEN CAŁY DOBROSTAN?

Dlaczego pracodawca powinien zadbać o dobrostan pracowników? Ponieważ dobrze opracowane koncepcje wellbeingowe mogą pomóc rozwiązywać coraz częściej pojawiające się problemy pracowników i pracodawców.

Przykład? **Długotrwałe absencje z powodu chorób.** Szacuje się, że jednym z głównych powodów przedłużonych nieobecności są problemy ze zdrowiem psychicznym, które wymienia aż **41%** respondentów. Ponadto **29%** badanych wskazuje, że problemy na tle psychicznym są też przyczynkiem krótkotrwałych nieobecności².

Liczby są alarmujące. Nie dziwi więc fakt, że **odsetek organizacji posiadających odrębną strategię dotyczącą dobrego samopoczucia pracowników wzrósł z 44% w 2020 roku do 57% w 2025 roku**³. To oznacza, że coraz więcej pracodawców stara się rozwiązywać narastające problemy.

JAK FIRMY DBAJĄ O SWOICH PRACOWNIKÓW?



Zdrowie fizyczne

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA

- Promocja aktywności fizycznej
- Ergonomiczne środowisko pracy
- Dostęp do karty sportowej



Zdrowie psychiczne

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA

- Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego
- Dostęp do psychologa
- Programy wellbeingowe w zakresie zarządzania stresem



Relacje

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA

- Dbłość o dobre relacje w zespole
- Budowanie kultury organizacyjnej sprzyjającej otwartej komunikacji



Work-life balance

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA

- Elastyczne godziny pracy
- Praca zdalna
- Wsparcie w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym



Poczucie sensu

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA

- Budowanie satysfakcji z pracy
- Możliwości rozwoju i awansu

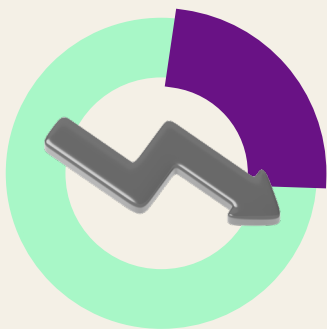
JAK POMÓC PRACOWNIKOM ZNALEŹĆ PRZESTRZEŃ NA WELLBEING W PRACY?

Wellbeing w pracy to nie dodatek, a faktyczna potrzeba, o którą powinien zadbać każdy pracodawca. Współpracując na co dzień z różnymi firmami widzimy, jak przekłada się to na usprawnienie procesów, zaufanie w zespole czy nawet obniżenie absencji. Im więcej spontanicznych i niewymuszonych działań na rzecz poprawy dobrostanu pracowników, tym lepsze rezultaty pracy.

Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na to, jak wprowadzić wellbeing do Twojego biura!

Ważne

Wellbeing to realne liczby. Ponadto To przekłada się także na klientów.



Szacuje się, że organizacje posiadające kompleksowe programy poprawy dobrostanu mogą odnotować aż **25% redukcję kosztów opieki zdrowotnej** w ciągu zaledwie pięciu lat.



W innym badaniu **61%** pracowników stwierdziło, że świadczenia związane z dobrym samopoczuciem były głównym czynnikiem decydującym o pozostaniu u obecnego pracodawcy.



Aż **78%** konsumentów chętniej ufa i dokonuje zakupów od firm, które priorytetowo traktują dobre samopoczucie pracowników ⁵.

1. Zidentyfikuj potrzeby

Każda organizacja ma unikalną strukturę, której składową jest przede wszystkim zespół. Naturalne różnice występujące między ludźmi, inne charaktery, usposobienia, sposoby spędzania wolnego czasu – te czynniki determinują, co dla każdego pracownika oznacza wellbeing w praktyce. Aby stać się firmą zorientowaną na potrzeby załogi, warto wykonać wstępną diagnozę i wyznaczyć obszary, których poprawa realnie wpłynie na dobrostan. Dla części pracowników może to być sport, dla innych – zdrowe posiłki, a dla jeszcze innych – hybrydowy model pracy.

2. Zadbaj o... przestrzeń do wellbeingu

Zastanów się, czy Twoje biuro lub miejsce codziennej pracy wspiera dobre samopoczucie pracowników. **Przyjazna przestrzeń z ergonomicznymi meblami, a do tego brak „rozpraszaczy” czy wyposażenie lepsze niż to, z którego Twoi pracownicy korzystają na home office** ⁴ – te z pozoru podstawowe elementy sprawiają, że w pracy łatwiej się skupić, uzyskiwać lepsze rezultaty, a nawet chętniej wracać do biura.

3. Wspieraj pracowników na każdym etapie

Wellbeing to również codzienne wsparcie w różnych aspektach – także zdrowotnych czy psychologicznych. **Jako pracodawca możesz zapewnić dostęp do karty sportowej jak FitProfit czy FitSport od VanityStyle, zajęć z dietetykiem lub platform rozwojowych**, czyli wszystkich tych elementów, które wpływają na dobrostan pracownika. Przykładowo, wprowadzając elementy zdrowej grywalizacji (liczenie kroków czy zespołowe wykręcanie kilometrów na rowerze), możesz niepostrzeżenie pomóc pracownikom łatwiej osiągać cele sportowe.

4. Promuj świadomość

Aby wellbeing był skuteczny, pracownik powinien czuć satysfakcję z pracy, rozumieć wspólny cel oraz mieć poczucie, że jego działania mają sens dla całej organizacji. Ponadto ważne jest, aby czuł się dobrze w grupie i mógł realizować się społecznie. Doskonałą opcją, aby popracować nad sobą w organizacji będą m.in. warsztaty z redukcji stresu, technik wyciszających czy radzenia sobie z konfliktami. Szkolenia z kompetencji miękkich powinny zagościć na stałe w harmonogramie pracy.

5. Wybieraj zdrowe alternatywy

Edukacja w zakresie odżywiania, zbilansowane posiłki, a nawet zdrowe dodatki jako przekąski

– tak na co dzień można wprowadzać realne zmiany.

W końcu każda rewolucja zaczyna się zawsze od mniejszych kroków. Promując w biurze tego typu alternatywy, sprawiasz, że utrzymanie optymalnej diety dla Twoich pracowników staje się po prostu łatwiejsze.

6. Urozmaicaj przerwy w pracy

Przestrzeń na wellbeing powinna stać się integralną częścią dnia pracy. Oprócz zdrowszych alternatyw w menu, warto pomyśleć też o zajęciach z ciałem. Sprawdzi się m.in. zaproszenie do firmy profesjonalnego masażysty czy osoby prowadzącej jogę. Pracownicy mogą wtedy skorzystać z takiego benefitu podczas przerwy w pracy. Już nawet 10 minut relaksu w formie innej niż zazwyczaj może sprawić, że załoga zyska relaks, odprężenie czy dodatkową motywację.



7. Działaj holistycznie i spójnie

Jeśli chcesz być postrzegany jako pracodawca, który dba o dobrostan pracownika, **działaj na wielu płaszczyznach**. Przede wszystkim staraj się nie kreować sztucznie swojego wizerunku. Konsekwentnie buduj go poprzez: pozytywną atmosferę i szacunek, jasne procedury, spójność, a w konsekwencji także dbanie o wellbeing. Bądź spójny z tym co mówisz i robisz – to najlepsza droga do bycia wiarygodnym w oczach załogi.

8. Nie „washinguj”

Szacuje się, że już nawet 1/3 firm stosuje wellbeing washing⁶. Jak chronić biznes przed tym niebezpiecznym zjawiskiem? Twoja firma nie może udawać, że dba o dobrostan, podczas gdy głównym powodem zwolnień są np. konflikty pracownicze czy toksyczna kultura organizacyjna. Stosując takie praktyki, organizacja promująca nawet najlepsze szkolenia wellbeingowe czy zapewniająca topowe programy dla pracowników, będzie tak naprawdę działała pozornie i nieefektywnie.

Wellbeing w pracy może być połączeniem przyjemnego z pożytecznym. Możesz wpływać na poprawę dobrostanu pracowników na co dzień przez proste, ale skuteczne zmiany: dobrze zaprojektowane biuro, atrakcyjne benefity, zorientowanie na zdrowe żywienie czy nawet urozmaicone przerwy w pracy.

**Chcesz wykonać pierwszy krok w kierunku pozytywnych zmian?
Sprawdź [benefity VanityStyle!](#)**



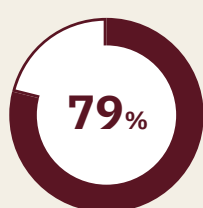
Przypisy:

- 1 <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>
- 2 <https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2025-pdfs/8920-Health-and-wellbeing-report-2025-/>
- 3 <https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2025-pdfs/8920-Health-and-wellbeing-report-2025-/>
- 4 <https://rpfb.pl/raport-pracownik-chetniej-przyjdzie-do-biura-jesli-znajdzie-tam-dla-siebie-prywatna-przestrzyn/>
- 5 <https://igpp.org.uk/blog/article/growing-importance-health-and-wellbeing-workplace>
- 6 <https://whowillsavetheplanet.pl/2023/05/23/sprawdz-czy-twoja-firma-uprawia-wellbeing-washing/>

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



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

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

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 Next na:

Pobierz aplikację



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

