

Korzyści z integracji wellbeingowej

CORPORATE
WELLNESS



Beata Dyraga

jest prekursorką i ekspertką wellbeingu organizacyjnego, trenerką psychologii biznesu, coachem. Założycielka i prezeska Grupy Prodialog. Twórczyni platformy do zarządzania wellbeingiem hybrydowym WELLBAY.

Jest piękny, słoneczny dzień. W grupie 60 menedżerów HR z dużej korporacji chodzimy po miękkiej, zielonej trawie wokół malowniczego obiektu hotelowego. Ćwiczymy uważność, robimy ćwiczenia mindfulness, rozluźniamy obręcz barkową w delikatnych i bezpiecznych pozycjach jogowych.

Nareszcie, po długim okresie izolacji, ludzie mogą ze sobą pobyc. Na twarzach widać radość, momentami wzruszenie. Dla niektórych to pierwsze fizyczne spotkanie ze współpracownikami. W grupie są też przecież osoby, które dołączyły do zespołu w ciągu ostatnich dwóch lat.

Takie spotkania są teraz niezwykle potrzebne. Bo przecież, aby efektywnie pracować w niezwykle wymagających i zmiennych czasach, trzeba umieć regenerować własne siły, zarządzać energią i radzić sobie z trudnymi emocjami. Umiejętność regeneracji na co dzień wpływa na odporność fizyczną, psychiczną, a tym samym na skuteczność w dbaniu o innych i trafność podejmowanych decyzji.

Kluczowymi osobami, których ten temat dotyczy, są pracownicy HR oraz menedżerowie. W czasach kryzysu, kiedy w organizacji pojawia się dużo niepokoju i lęku, ich odpowiedzialność jest ogromna, podobnie jak stawiane przed nimi wymagania. Jednocześnie ich umiejętność zarządzania energią, spokój wewnętrzny, dobre nastawienie i pewność siebie mają wpływ na pozostałych pracowników, ich siłę i motywację.

Pora więc na eventy w wellbeingowym stylu. Warto je budować z dwóch części: prelekcji na temat merytoryki i strategii programów tego typu w organizacji oraz praktyki ukierunkowanej na własny dobrostan uczestników.

Jakie są kluczowe korzyści z takich spotkań? Po pierwsze, pracownicy zwiększają swoją świadomość i wiedzę związaną ze znaczeniem i rolą programów wellbeingowych

dla organizacji. A teraz właśnie jest czas, kiedy ta profesjonalna wiedza i strategiczne podejście stało się dla wielu firm priorytetem. Zrozumiały one, że aby wellbeing wspierał biznes w czasach kryzysów i zmian, nie wystarczą pojedyncze działania; potrzebna jest praca związana z kulturą organizacji, budująca zdrowe nawyki pracowników i ich dojrzałość emocjonalną.

Drugą korzyścią z takich eventów jest aspekt integracyjny. Ludzie spragnieni realnych kontaktów z drugim człowiekiem odnajdują poczucie normalności. Bo przecież przez ostatnie dwa lata wielu osobom każdego dnia towarzyszyła samotność – badania mówią nawet o 30 proc. dorosłych. Wszelkie warsztaty ruchowe i praca z emocjami sprawiają, że ludzie bardziej się na siebie otwierają, doświadczają od innej strony niż ta, którą znają z pracy.

Trzecim aspektem takich eventów jest danie ludziom możliwości i przestrzeni na spróbowanie wellbeingu w praktyce. Najbardziej przydatne są ćwiczenia wzmacniające odporność fizyczną i psychiczną, umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz regenerujące siły. Dla niektórych może być to pierwsze zetknięcie z tego typu formą zajęć oraz doświadczeniem głębokiego odprężenia i relaksu. Poznają ćwiczenia, które potem mogą zastosować, niwelując przeciążenia w pracy przed komputerem. Lepiej będą sobie radzić z emocjami swoimi i swoich pracowników czy klientów.

Spośród różnych możliwych form spotkań właśnie integracja w stylu wellbeingowym wydaje się idealną odpowiedzią na tak długi okres izolacji. Bardziej niż jakiegokolwiek inne formy stwarza przestrzeń do budowania bliskości, odbudowywania relacji, dawania ujścia emocjom, które niejednokrotnie były długo kumulowane. Wspiera nowoczesnych liderów, którzy pragną w sposób proaktywny i dojrzały prowadzić ludzi w nowej, zmiennej rzeczywistości. ■