***Kontakt dla prasy:***

*Agnieszka Juraszczyk*

*+48 883 357 638*

*E-mail:* [*agnieszka.juraszczyk@capgemini.com*](file:///C:\Users\ajuraszc\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\4TKWL6WX\agnieszka.juraszczyk@capgemini.com)

***Kontakt dla prasy:***

*Aleksandra Witkowska*

*+48 693 407 831*

*E-mail:* [*aleksandra.witkowska@linkleaders.pl*](mailto:aleksandra.witkowska@linkleaders.pl)

**Biznesowa strategia na dobrostan**

***Wsparcie wellbeingu pracowników to jeden z najpopularniejszych trendów w obszarze HR w tym roku***

**1,5 miliona zwolnień lekarskich w Polsce w 2020 roku było spowodowane zaburzeniami psychicznymi, co skutkowało aż 27,7 milionami dni absencji chorobowej.[[1]](#footnote-1) Zdrowie psychiczne w środowisku pracy to coraz częściej podejmowany temat, a pandemia oraz obecna sytuacja na świecie wpłynęły na dobrostan Polaków w ujęciu zawodowym w takim stopniu, że staje się to dziś jednym z największych wyzwań dla pracodawców. Jak zadbać o pracowników, by mogli oni efektywnie realizować swoje zadania, przy jednoczesnym utrzymaniu dobrego stanu zdrowia?**

Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne, dobre samopoczucie wśród pracowników oraz zachowanie work-life balance to podstawy funkcjonowania w nowoczesnym środowisku pracy. Choć już od dwóch lat pracujemy w rozproszeniu, to niezmiennie doceniamy rolę wellbeingu na płaszczyźnie zawodowej, a nawet wierzymy, że obecnie jest on ważniejszy niż kiedykolwiek wcześniej.

Według danych WHO, w 2017 roku w Polsce zarejstrowano ponad 1,8 mln przypadków depresji (5,1% populacji) i ponad 1,4 mln zaburzeń lękowych (3,9% populacji).[[2]](#footnote-2) W kolejnych latach stan psychiczny Polaków pogorszył się, a blisko 40% z nas ocenia, że pandemia miała wpływ na pogorszenie ich zdrowia psychicznego.[[3]](#footnote-3) Wpłynęła ona na naszą zawodową rzeczywistość nie tylko poprzez przeniesienie miejsc pracy do domu, a przez to zatarcie granicy pomiędzy życiem zawodowym, a prywatnym, ale też zmieniając nasz tryb funkcjonowania lub mierząc nas z głęboką obawą o nasze zdrowie i życie. Te życiowe rewolucje wywołały w wielu pracownikach poczucie niepewności i lęku.

* Przeniesienie pracy do domów, choć często dobrze ocenianie sprawiło, że wielu pracownikom zatarła się granica między życiem zawodowym, a prywatnym. Przedłużające się godziny pracy, ciągle otwarty laptop powodują kumulowanie się stresu, poczucie rosnącej ilości obowiązków w ciągu dnia, a przez to presji. Przedłużająca się praca w warunkach wysokiego stresu powoduje uczucie chronicznego zmęczenia, a także objawia się dolegliwościami ze strony ciała i psychiki. Osoby będące w złym stanie mentalnym, mają trudność w zarządzaniu działaniami i obowiązkami, planowaniem pracy i podejmowaniem decyzji oraz problemy z koncentracją. Jest to bardzo poważny problem, na który organizacje muszą odpowiedzieć natychmiast – tworząc strategie wellbeingowe, w ramach których zostaną zrealizowane działania pomocowe dla zespołów, ale także strategie z zakresu psychoedukacji, której w Polsce obecnie brakuje, ponieważ mamy za niską świadomość dotyczącą higieny zdrowia psychicznego – mówi **Adam Seoudi, HR Business Partner w Capgemini Polska.**

Wg danych grupy Medicover, z badań na populacji prawie pół miliona pracowników firm, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania stanowiły w 2019 roku 2,1% powodów zwolnień lekarskich, ale w 2020 już 3,2% i był to obszar z największym procentowym wzrostem absencji. Medicover wskazuje, że w 2020 roku nastąpił znaczny wzrost korzystania z porad u psychologa i psychiatry – o 55% w stosunku do roku poprzedniego. Najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym to w kolejności reakcja na ciężki stres, inne zaburzenia lękowe, epizody depresyjne, bezsenność, zaburzenia nerwicowe i zaburzenia depresyjne nawracające[[4]](#footnote-4).

**Dobrostan wymaga odpowiedniej strategii**

Chcąc zadbać o zdrowie psychiczne pracowników i umożliwić im realizowanie się w środowiskach organizacyjnych bez ryzyka wypalenia zawodowego, firmy powinny opracować szeroko zakrojone strategie wellbeingowe. Jednak niezależnie od przyjętych działań, najważniejszym elementem, który pozwala osiągnąć i utrzymać wysoki poziom dobrostanu pracowników jest kultura organizacyjna, która zachęca do otwartości na działania, zapewniające edukację i tak ważną w dzisiejszym świecie – integrację. Sukcesem jest osiągnięcie balansu pomiędzy spełnianiem oczekiwań biznesowych, a dbałością o wielowymiarowy dobrostan pracowników.

* W Capgemini wdrożyliśmy trzy filary wellbeingu, które wspierane są przez zorientowaną na pracownika i opartą na kluczowych wartościach, m.in takich jak zaufanie i szczerość, kulturę organizacyjną. Pierwszy filar to edukacja, która pomaga zrozumieć istniejące problemy i pokazuje możliwe rozwiązania. Drugi filar to integracja, która pomaga budować odpowiednie relacje, kluczowe z perspektywy zdrowia psychicznego w pracy. Ostatnim, ale nie mniej ważnym filarem jest szeroko rozumiane wielopoziomowe wsparcie od firmy. Tylko wspierające organizacje mają szansę konkurować o pracowników i jednocześnie tworzyć najlepsze warunki do ich zatrzymania. Nadrzędnym celem powinien być zawsze dobrostan pracowników, czyli nas wszystkich. To dzięki niemu jesteśmy w stanie efektywnie realizować swoje obowiązki i z sukcesami osiągać zamierzone cele zawodowe bez strat w naszym życiu prywatnym czy zdrowiu – komentuje **Julia Reguła-Bruzda, HR Business Partner w Capgemini Polska.**

**Otwartość i empatia – kompetencje przyszłości**

Co dokładnie powinno znaleźć się w strategii wellbeingowej? Działania i aktywności powinny skupiać się między innymi na zapewnieniu pracownikom wsparcia w postaci różnorodnych, dedykowanych narzędzi, takich jak dostęp do psychoterapeuty, szeroka oferta benefitowa, łatwość w dostępie do opieki medycznej, ale także narzędzi i rozwiązań wspierających administrację i zarządzenie zespołami. Edukacja pracowników w obszarze wellbeingu, powinna poszerzać horyzonty, dawać wiedzę i narzędzia, by pracownicy wspierani przez swoich przełożonych i kulturę organizacyjną, mogli wziąć odpowiedzialność za własny dobrostan. To z kolei wymaga zapewnienia managerom wsparcia i szkoleń w obszarze podnoszenia kompetencji przyszłości – takich, jak otwartość i empatia, co w konsekwencji pozwoli zapobiegać wypaleniu zawodowemu pracowników.

W obliczu postpandemicznej rzeczywistości, która rozwinęła i umocniła hybrydowe modele pracy, wzmocnić należy także zespołową i międzyzespołową integrację. Korzyści z kształtowania przyjaznego środowiska są niezaprzeczalne – poprawia się wydajność pracy, zwiększa się gotowość do podejmowania nowych wyzwań, poprawiają się relacje w zespołach, zmniejsza absencja pracowników z powodu zwolnień lekarskich – to wszystko w ostatecznym rozrachunku poprawia efektywność, a więc przekłada się także na realny zysk firmy.

* Wsparcie wellbeingu pracowników to jeden z najpopularniejszych trendów w obszarze HR w tym roku. Tworzenie narzędzi i polityk wspierających zdrowie psychiczne pracowników to coraz bardziej popularne działania wśród organizacji. Pracodawcy coraz częściej zdają sobie sprawę z wartości edukacji w obszarze dbania o dobrostan pracowników i odpowiednie kompetencje przełożonych. W Capgemini również uruchomiliśmy szereg działań, których celem jest mentalne wsparcie naszych zespołów. Wśród zaimplementowanych przez nas aktywności znalazły się m.in.: Helpline – dedykowany numer telefonu, pod którym dyżurują psychoterapeuci, do których można się zgłosić z trudnościami w życiu prywatnym i zawodowym, działający od 2020 roku. Maksymalnie rozszerzyliśmy także oferty od dostawców benefitów, oferując najszerszy możliwy zestaw aktywności, z których mogą korzystać nasi pracownicy. Obok tych narzędzi, nasze globalne programy wspierają integrację międzyzespołową, co jest szczególnie ważne przy pracy zdalnej. Dodatkowo realizujemy kampanie budujące świadomość we wszystkich wymiarach wellbeingu oraz prowadzimy szkolenia dla managerów. Inwestycja w strategię wellbeing wiąże się z bardzo dużym zaangażowaniem, także z koniecznością szczerszego przyjrzenia się własnej kulturze organizacyjnej. Mimo to organizacje muszą dziś zrozumieć, że tylko w ten sposób mogą uchronić swoich pracowników przed wypaleniem zawodowym, a jego uniknięcie to największy zysk z tej inwestycji – komentuje **Katarzyna Smuda, Healthy Workplace Lead w Capgemini Polska.**

Jest wiele czynników, które przemawiają za tym, żeby firmy zadbały o zdrowie i dobre samopoczucie swoich pracowników. Dobrze przemyślana i prawidłowo wdrożona polityka w tym zakresie sprawia, że zmniejsza się rotacja pracowników, którzy sąbardziej zaangażowani i bardziej skłonni do polecania organizacji swoim znajomym jako miejsca dobrego do rozwoju kariery. Badania pokazują też, że pracownicy z lepszym samopoczuciem są bardziej produktywni, twórczy, rzadziej chorują i szybciej się uczą[[5]](#footnote-5). W dzisiejszych czasach pełnych niepewności i wyzwań musimy pamiętać o tym, że niezależnie od tego, gdzie pracujemy, to zadbanie o swoją higienę dnia pracy jest niezbędne. Musimy zacząć myśleć o naszej pracy i naszych projektach, jak o maratonie i taką strategię zarządzania dniem pracy wdrożyć. Nie da się przebiec maratonu techniką sprintu. Taka strategia w codziennej pracy prędzej lub później spowoduje wypalenie zawodowe. Tę myśl organizacje powinny przekazywać dziś swoim zespołom, a jeśli wielopoziomowo zadbamy o wellbeing – wygra każdy z nas.

**O Capgemini**

Capgemini to światowy lider w dziedzinie doradztwa w zakresie transformacji i zarządzania biznesem poprzez wykorzystanie mocy technologii. Celem Grupy jest dążenie do odpowiedzialnej społecznie, zintegrowanej i zrównoważonej przyszłości, w której potencjał ludzki jest wspierany nowymi technologiami. Capgemini jest odpowiedzialną i wielokulturową organizacją, liczącą ponad 325 000 pracowników zatrudnionych w ponad 50 krajach. Dzięki silnemu 55-letniemu dziedzictwu i szerokiej wiedzy branżowej cieszy się zaufaniem swoich klientów, a także jest zdolna kompleksowo zaspokoić ich potrzeby biznesowe: od strategii i projektowania rozwiązań po działania operacyjne napędzane przez dynamicznie rozwijający się i innowacyjny świat technologii chmury, danych, sztucznej inteligencji, łączności, oprogramowania, inżynierii cyfrowej i platform. W 2021 roku Grupa odnotowała globalne przychody w wysokości 18 miliardów euro.

Get The Future You Want | [www.capgemini.com](http://www.capgemini.com#_blank)

1. "Zdrowie psychiczne w środowisku pracy – Badanie wśród Pracodawców i Pracowników w ramach kampanii "Zrozum. Poczuj. Działaj!", Pracodawcy Rzeczpospolitej Polskiej, Grupa ArteMis, Zakład Ubezpieczeń Społecznych [↑](#footnote-ref-1)
2. „Zdrowie Psychiczne w Unii Europejskiej. Opracowania tematyczne” Kancelaria Senatu, Warszawa 2019. [↑](#footnote-ref-2)
3. *„Jak pandemia wpłynęła na zdrowie psychcizne Polaków? Niepokojące wyniki badania”.* Puls Medycyny, https://pulsmedycyny.pl/jak-pandemia-wplynela-na-zdrowie-psychiczne-polakow-niepokojace-wyniki-badania-1145637 [↑](#footnote-ref-3)
4. Raport Medicover. Praca, zdrowie, ekonomia. Perspektywa 2021. [↑](#footnote-ref-4)
5. HumanPower, Raport „Praca Moc Energia w Polskich Firmach”. https://humanpower.pl/wp-content/uploads/2017/04/HUMANPOWER\_Raport\_PracaMocEnergia\_czesc02.pdf [↑](#footnote-ref-5)