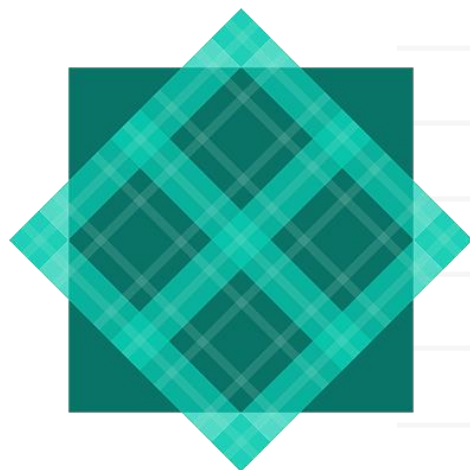




CUSTOMER DAY 2024

Szkocka droga do Wellbeingu. Inspiracja z gór i tradycji.



Magdalena Jaskóła - Rurka

Wellbeing = dobrostan

Wellbeing to ogólny stan dobrego samopoczucia, który obejmuje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Wellbeing to stan, w którym czujesz się dobrze zarówno fizycznie, jak i psychicznie, masz pozytywne relacje z innymi, potrafisz zarządzać stresem i cieszyć się życiem.

Kluczowe aspekty wellbeingu

1. Zdrowie fizyczne: dbanie o swoje ciało poprzez zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną i odpowiedni sen.

2. Zdrowie psychiczne: radzenie sobie ze stresem, dbanie o zdrowie emocjonalne i umiejętność radzenia sobie z trudnościami życiowymi.

3. Relacje społeczne: utrzymywanie zdrowych i wspierających relacji ze współpracownikami, rodziną, przyjaciółmi.

4. Równowaga praca-życie prywatne: umiejętność balansowania między obowiązkami zawodowymi a czasem dla siebie i swoich bliskich.

5. Samorealizacja: poczucie celu i satysfakcji z realizowania zadań, a co pomaga w rozwijaniu pasji i zainteresowań.

Wsparcie wellbeingu w środowisku pracy

- Otwarta komunikacja
- Zarządzanie czasem i priorytetami
- Elastyczność pracy
- Rozwój osobisty
- Szacunek i uznanie
- Wsparcie emocjonalne
- Regularne badanie potrzeb
- Oferowanie benefitów.



Wspieranie wellbingu w życiu osobistym

Dbaj o zdrowe nawyki – aktywność fizyczna, dieta, sen.

Ustalanie priorytetów i równowaga emocjonalna – regularne kontakty z rodziną i przyjaciółmi, praktykowanie technik relaksacyjnych.

Rozwój osobisty – wspieranie swoich pasji i hobby, nauka nowych umiejętności.



Budowanie kultury organizacyjnej wspierającej dobrostan pracowników

- Rozwijanie komunikacji opartej na empatii
- Kultura doceniania i uznawania pracy
- Budowanie wspólnoty i integracja zespołu
- Elastyczność i balans między życiem zawodowym a prywatnym



Dlaczego warto dbać o dobrostan pracowników

Badania Gallupa wykazały, że pracownicy, którzy odczuwają wysoki poziom dobrostanu, są **bardziej zaangażowani i produktywni**.

Raport pokazał, że organizacje, które inwestują w dobrostan pracowników, mogą **zwiększyć swoje zyski nawet o 21%, zmniejszyć rotację pracowników i obniżyć absencję o 41%**.



Microsoft Viva to platforma wspierająca zaangażowanie i produktywność pracowników.

Składa się z kilku aplikacji, które są częścią pakietu Microsoft 365:

Viva Connections: pomaga w budowaniu kultury organizacyjnej i komunikacji.

Insights Viva: dostarcza informacji odnośnie produktywności i dobrego samopoczucia pracowników. Analizuje wzorce pracy i sugeruje działania, które mogą poprawić efektywność i równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Viva Learning: Wspiera rozwój zawodowy i ciągłe uczenie się.

Viva Topics: Wykorzystuje sztuczną inteligencję do organizowania i udostępniania wiedzy w firmie.



CUSTOMER
DAY 2024

