



PRACOWNIA  
ŻYCIA

# DLACZEGO WARTO INWESTOWAĆ W DOBROSTAN PRACOWNIKÓW

ARGUMENTY POKAZUJĄCE JAK WAŻNY JEST  
WELLBEING I „PRACOSZCZĘŚCIE” W NEW NORMAL



## MNIE

Jako Chief Happiness Officer pomagam firmom podnieść poziom szczęścia w pracy, aby zwiększyć kreatywność i innowacyjność zespołów oraz zapobiec wypaleniu i rotacji pracowników.

Ewa Chojecka (CHO)



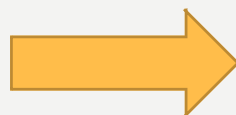
PRACOWNIA  
ŻYCIA

SZCZĘŚLIWY PRACOWNIK = ZADOWOLONY KLIENT = EFEKTYWNA FIRMA

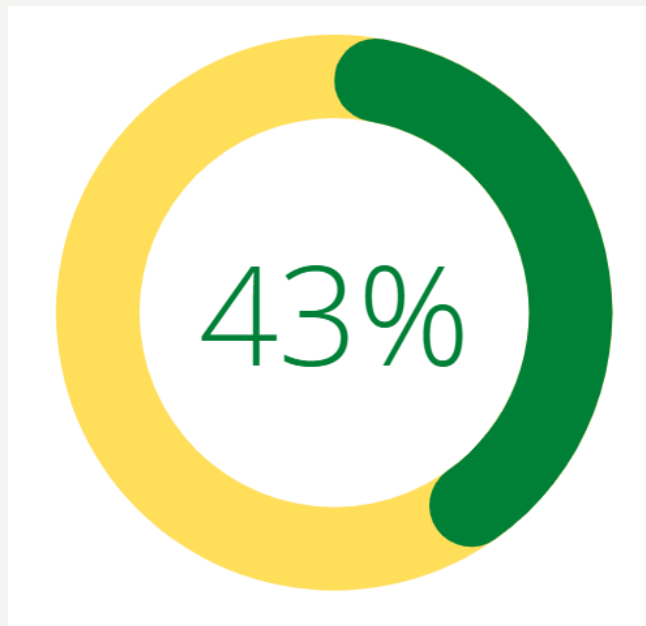
HAPPINESS



LOADING...PLEASE WAIT



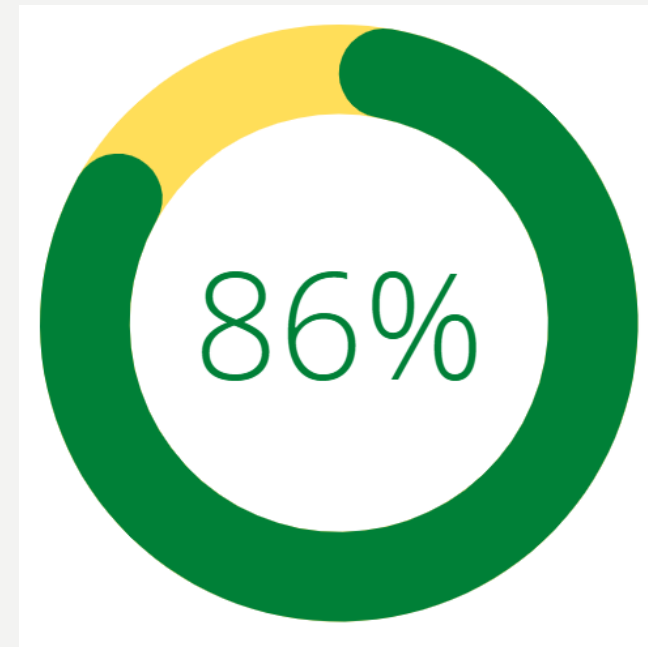
# SZCZĘŚCIE W PRACY SIĘ OPŁACA



Szczęśliwi pracownicy są o **43% bardziej produktywni** (Hay Group)



Szczęśliwi pracownicy **zwiększają wyniki firmy o 202%** (Gallup)



Szczęśliwi pracownicy są o **86% bardziej kreatywni** (UC Berkley)



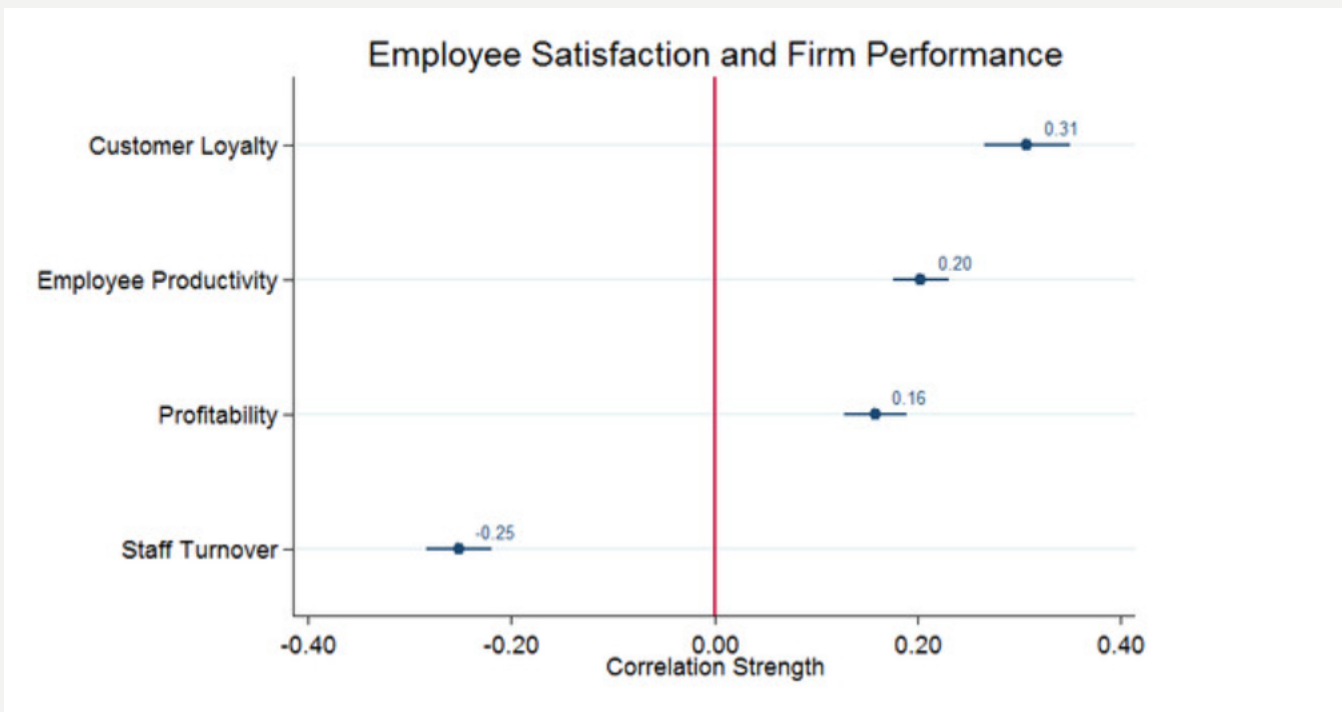
# SZCZĘŚCIE W PRACY SIĘ OPŁACA BADANIA

- Szczęśliwi pracownicy zostają na swoim stanowisku w firmie **4 x dłużej** niż pracownicy, którzy nie są w pracy szczęśliwi\*
- Szczęśliwi pracownicy mają większą odporność psychiczną\*
- Szczęśliwi pracownicy to mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego\*
- Szczęśliwi pracownicy generują lepszą sprzedaż\*
- Szczęśliwi pracownicy biorą **mniej zwolnień lekarskich**\*

\*The Science of Happiness at Work', iOpener Institute, badania Sonya Lubomirsky



# JAK SZCZĘŚCIE WPŁYWA NA WYNIKI FIRMY

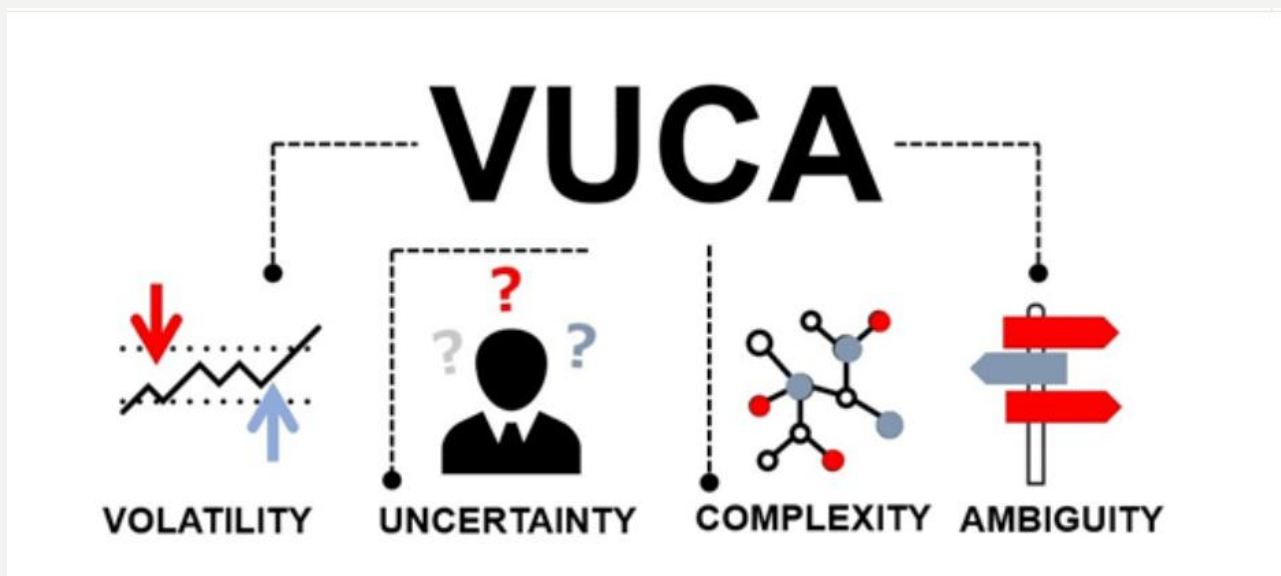


Badanie przeprowadzono w 230 firmach z 49 sektorów w 73 krajach. Wielkość próby wynosiła 1,882,131 pracowników.

Badania przeprowadzone przez Instytut Gallupa wykazały pozytywną korelację między zadowoleniem pracowników a lojalnością klientów, produktywnością oraz zyskownością firmy.



# ŻYJEMY W CZASACH VUCA



Dzisiejszy świat VUCA, czyli wszechogarniająca zmienność, złożoność i niepewność powoduje wyższy poziom stresu i brak poczucia bezpieczeństwa. Bycie w ciągłej zmianie wiąże się ze stresem oraz z poczuciem niepewności i niepokoju.



# MULTITALSKING I PRZEBODŹCOWANIE



W nowej rzeczywistości panuje wszechogarniający multitasking, który jest zabójczy dla naszej produktywności oraz zdrowia psychicznego. Spada koncentracja i efektywność, gorzej zapamiętujemy i częściej popełniamy błędy.



# TECHNOSTRES

Jesteśmy w kontakcie ze światem praktycznie całą dobę. To powoduje problemy z zasypianiem, pracoholizm, wypalenie zawodowe, czy nawet depresję.



# KOMUNIKACJA - ZOOM FATIGUE



Jednym z największych problemów w nowej rzeczywistości jest zjawisko nazwane Digital i Zoom Fatigue.



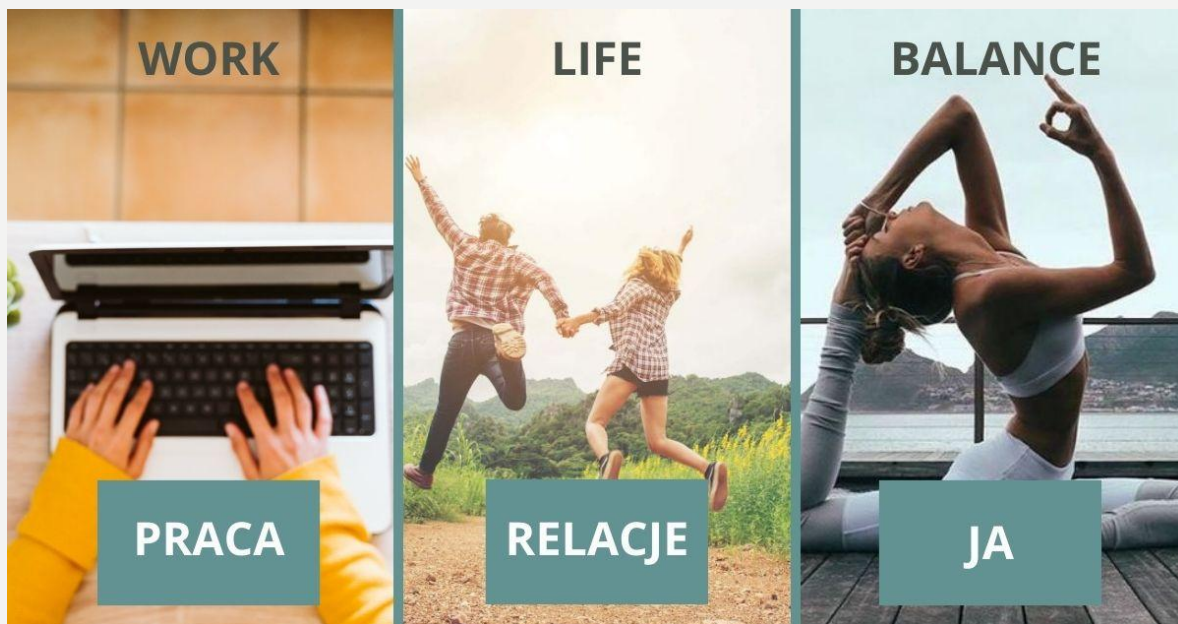
# SITTING IS THE NEW SMOKING



Długie godziny spędzane przed komputerem i brak wystarczającej ilości ruchu powodują przemęczenie, zniechęcenie, wypalenie i spadek energii życiowej.



# BRAK WORK-LIFE BALANCE



Nieustający workflow,  
elastyczne godziny pracy i  
przeplatanie życia  
zawodowego z prywatnym  
sprawia, że praca wydaje się  
nie mieć końca, a nasza głowa  
nigdy nie wychodzi z pracy.



# NOWE WYZWANIA



Epidemia samotności dotyka przede wszystkich ludzi młodych, a według naukowców głównym powodem jest Internet i media społecznościowe.

Natomiast dla osób posiadających rodzinę sporym wyzwaniem jest praca i życie na wspólnej powierzchni. Każdy mierzy się z innymi wyzwaniami.



# KOMPETENCJE MIĘKKIE STAJĄ SIĘ KLUCZOWE



Pandemia znacznie przyspieszyła zmiany technologiczne. Dzięki automatyzacji, sztucznej inteligencji i machine learning praca analityczna może być wykonana przez komputery i roboty.

Kluczowe wśród managerów stają się natomiast umiejętności miękkie, czyli coś co nigdy nie będzie mogło zostać zastąpione przez roboty.



# KONSEKWENCJE DLA FIRM

New normal to:

- Utrudniona komunikacja
- Utrudniona integracja - brak nieformalnych kontaktów towarzyskich
- Spadek innowacyjności i kreatywności (za sprawą trudniejszej pracy zespołowej)
- Epidemia niewidzialności – pracownicy mają wrażenie, że są niewidzialni i nikt nie docenia ile wysiłku wkładają w swoją pracę



POLSKA JEST  
NA **1 MIEJSCU**  
W EUROPIE  
JEŚLI CHODZI O  
ODCZUWANIE  
STRESU

*WORFORCE VIEW IN EUROPE, 2019*

# MENTAL HEALTH NA ŚWIECIE

- Ponad **450 mln ludzi na świecie** cierpi z powodu zaburzeń psychicznych
- Do **2030 roku** depresja będzie jedną z najczęściej diagnozowanych chorób
- **Co 40 sekund** ktoś na świecie popełnia samobójstwo
- **50% ludzi** może dotknąć na pewnym etapie życia choroba psychiczna



# MENTAL HEALTH W POLSCE

- Jesteśmy na ostatnim miejscu w Europie, jeżeli chodzi o opiekę psychiatryczną (9 psychiatrów na 100 tys mieszkańców)
- W Polsce na depresję choruje **1,5 mln** osób
- w Polsce - według danych WHO - **15** osób dziennie popełnia samobójstwo
- **1,5 mln** zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych w 2020 r



PONAD 25%  
POLAKÓW  
CODZIENNIE  
ODCZUWA  
STRES  
W PRACY

*WORFORCE VIEW IN EUROPE, 2019*

# KLIENCI CZY PRACOWNICY?

„Klienci nie są najważniejsi.  
**Pracownicy są  
najważniejsi.** Jeżeli  
zadbasz o swoich  
pracowników, oni  
zatroszczą się o klientów.”

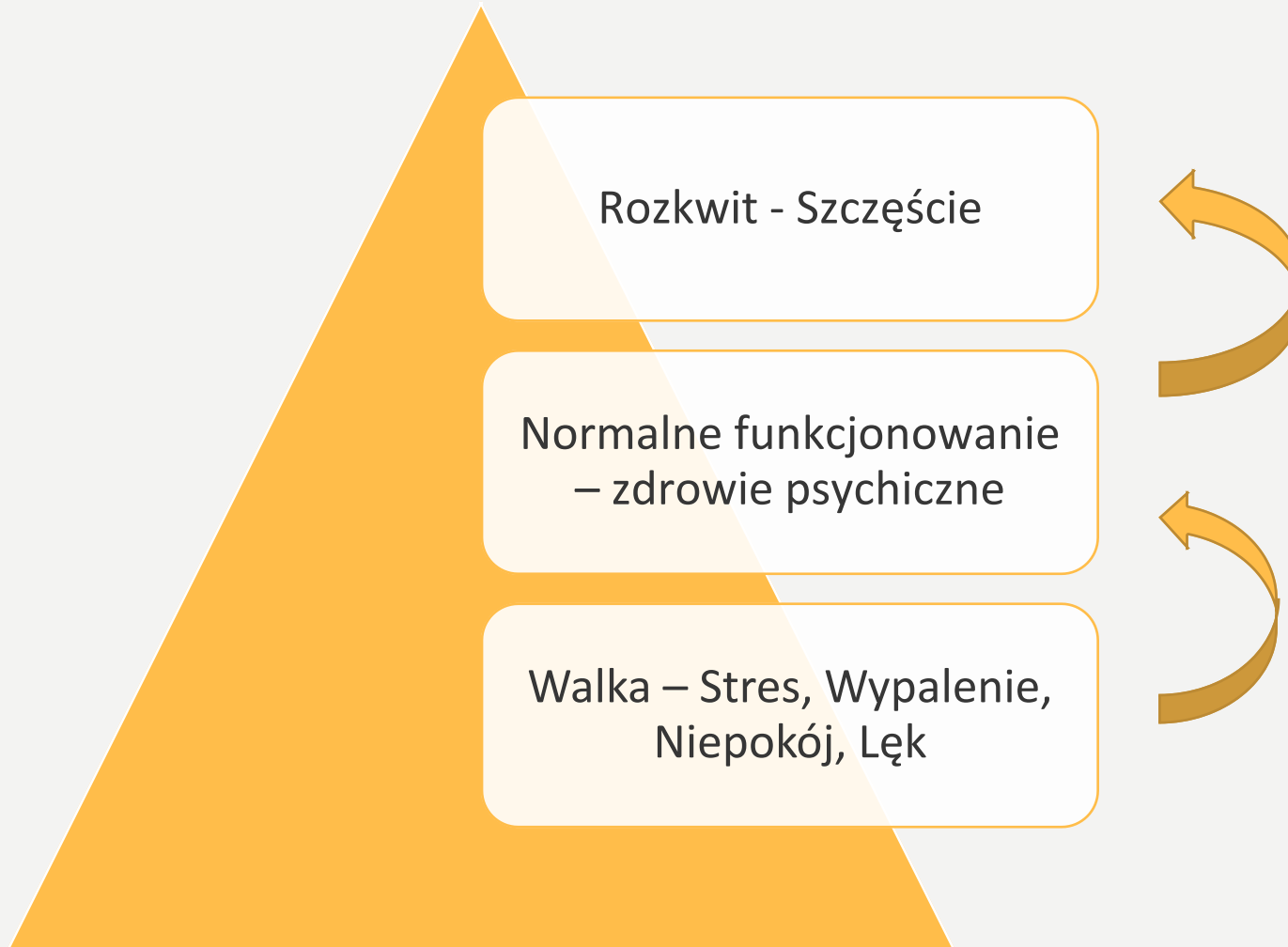
*Richard Branson*



W pracy spędzamy średnio 90 000 godzin. To 1/3 naszego życia!  
Sprawmy, aby był to czas produktywny, radosny i szczęśliwy!

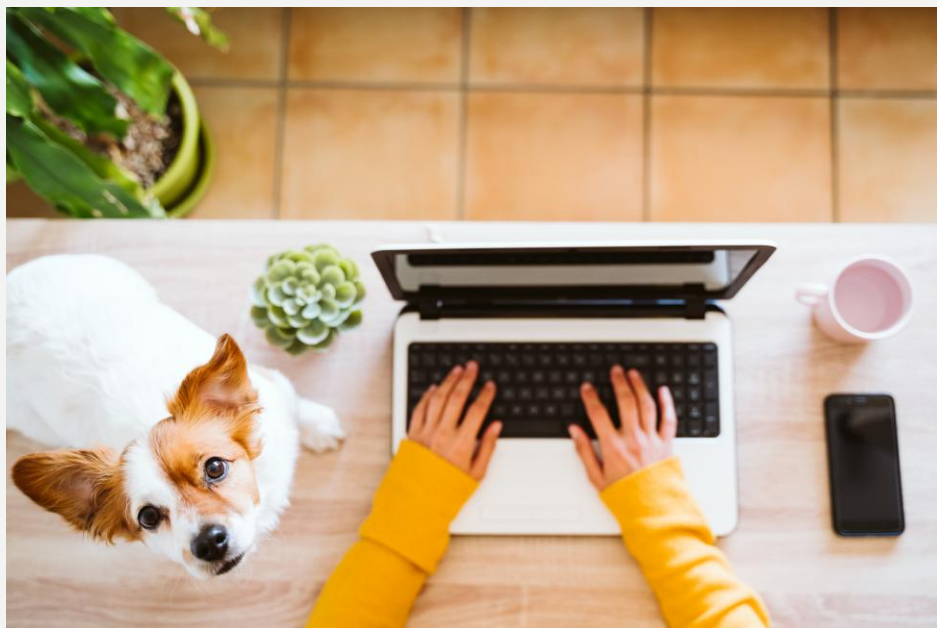


# WZROST DOBROSTANU PRACOWNIKÓW



# ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY – PROGRAMY

Digital Wellbeing



Pracoszczęście (Happiness at Work)



# WARSZTATY

**Less Technostres** - techniki radzenia sobie ze stresem technologicznym

**Digital wellbeing** - jak utrzymać równowagę cyfrową w pracy zdalnej i hybrydowej

**Pracoszczęście** - Jak za pomocą technik psychologii pozytywnej odnaleźć szczęście w pracy

**Pozytywny mózg** - Jak nie będąc urodzonym optymistą wyjść ze spirali czarnych myśli i zacząć myśleć pozytywnie?

**Mindfulness** w pracy i życiu



# ZAPRASZAM NA SOCIAL MEDIA



Pracownia Życia



Ewa Chojecka



Pracownia Życia

