

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο εργασίας



Κατάσταση



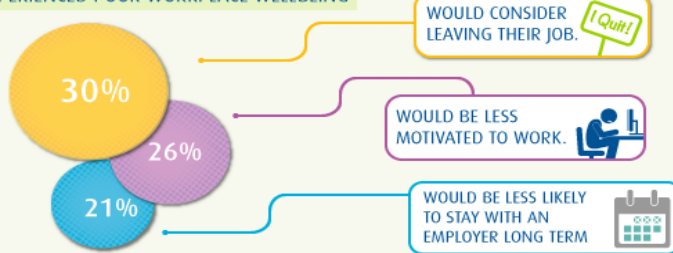
WORKPLACE WELLBEING

A THIRD of workers would consider leaving their job due to poor workplace wellbeing

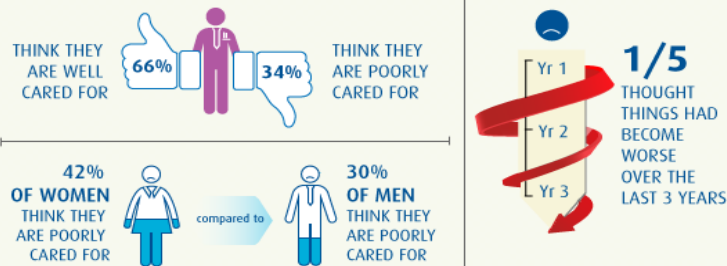


THE BUSINESS IMPACT OF WELLBEING

WHAT EMPLOYEES WOULD DO IF THEY EXPERIENCED POOR WORKPLACE WELLBEING

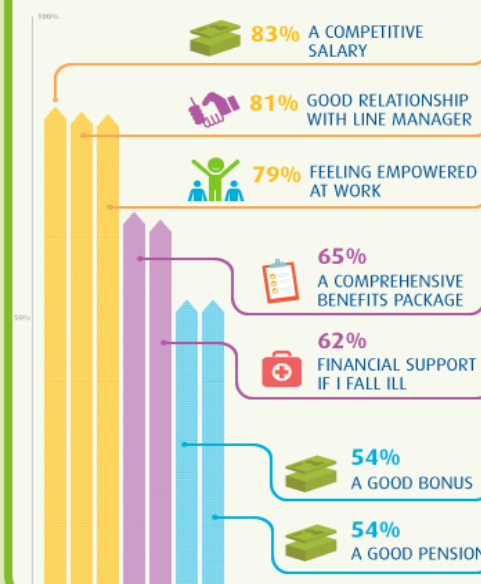


EMPLOYEE EXPERIENCES



BUILDING BLOCKS OF STAFF LOYALTY

WHAT EMPLOYEES VALUE



WELLBEING BREAKDOWN

BY SECTOR



Online survey conducted by ICM Research in April 2014, commissioned by Unum

Unum Limited is authorised by the Prudential Regulation Authority and regulated by the Financial Conduct Authority and the Prudential Regulation Authority



unum.co.uk



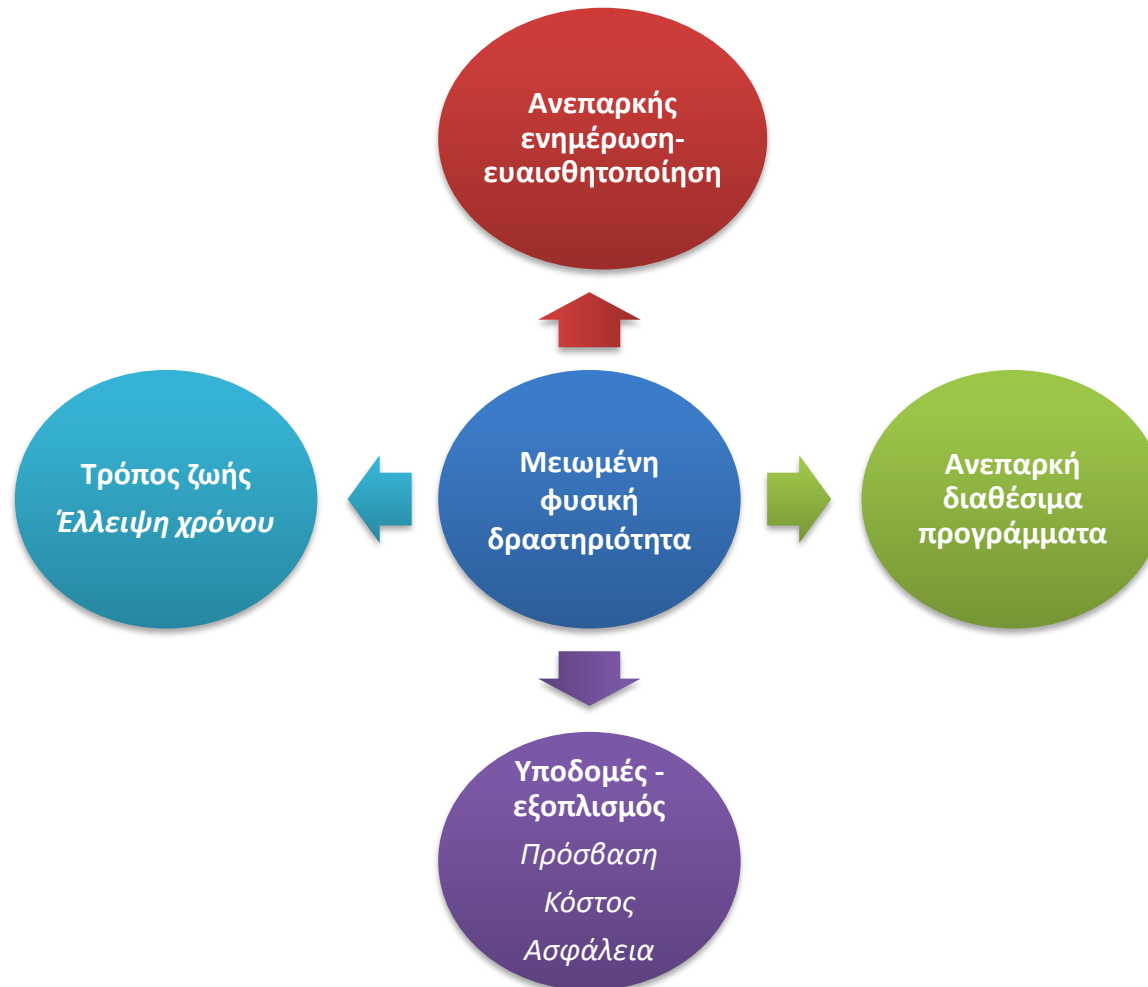
Because everyone needs a back-up plan



ΕΛIΔ.E.K.
Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας & Καινοτομίας

ΓΓΕΤ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Που οφείλεται η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και των υγιεινών συνηθειών;



Τι μπορούμε να κάνουμε;

Παρεμβάσεις (προγράμματα άσκησης) σε μέρη όπου έχουμε συγκεντρωμένο μεγάλο μέρος του πληθυσμού και η παρέμβαση είναι πιο εύκολη.

- **Σχολείο** (ομάδα στόχος: παιδιά-έφηβοι).
- **Εργασιακοί χώροι** (ομάδα στόχος: ενήλικες).
- **ΚΑΠΗ** (ομάδα στόχος: ηλικιωμένοι) κ.α.



Ποια είναι τα οφέλη ενός προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας;

- Δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού.
- Μείωση των εξόδων του εργοδότη για ιατρική φροντίδα των εργαζομένων.
- Αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων.
- Βελτίωση του ηθικού των εργαζόμενων.
- Μείωση της πιθανότητας απουσίας από τη δουλειά λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας.
- Μείωση της πιθανότητας πρόωρης συνταξιοδότησης.



Αύξηση παραγωγικότητας της επιχείρησης
Οικονομικά οφέλη για την επιχείρηση και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο

Γιατί να επενδύσουμε στη δημιουργία προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο εργασίας;

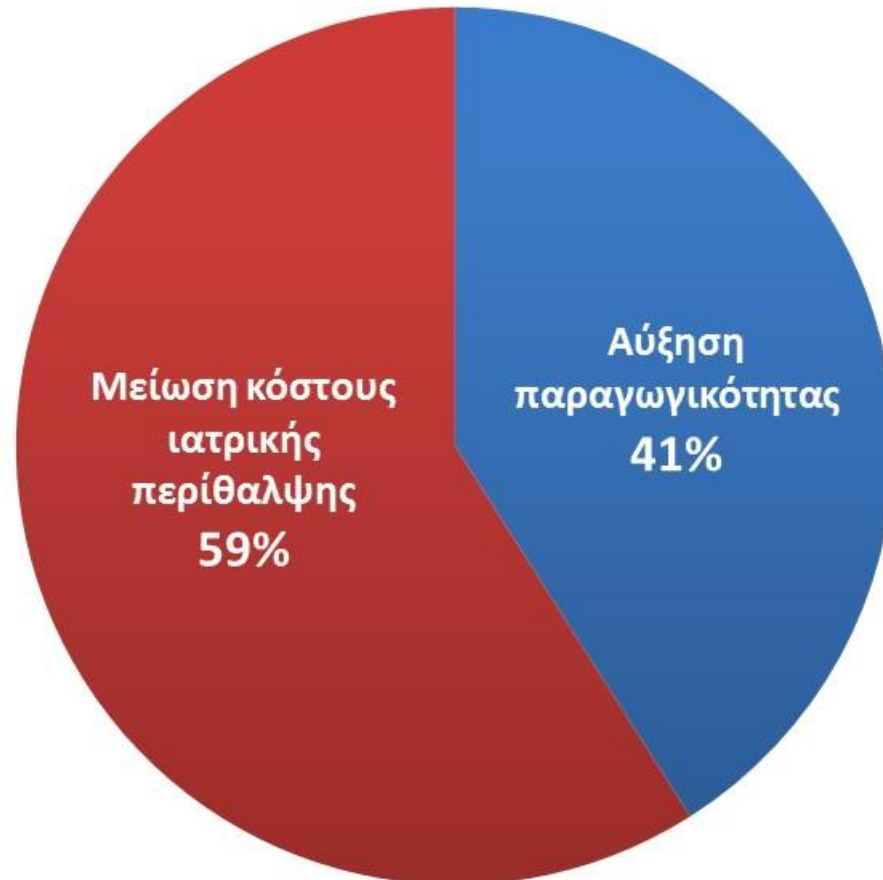
- Άμεση μείωση των εξόδων για ιατρική φροντίδα **(95%)**.
- Βελτίωση του ηθικού των εργαζόμενων **(77%)**.
- Δημιουργία ενός υγιούς εργατικού δυναμικού **(75%)**.
- Αύξηση της παραγωγικότητας **(64%)**.

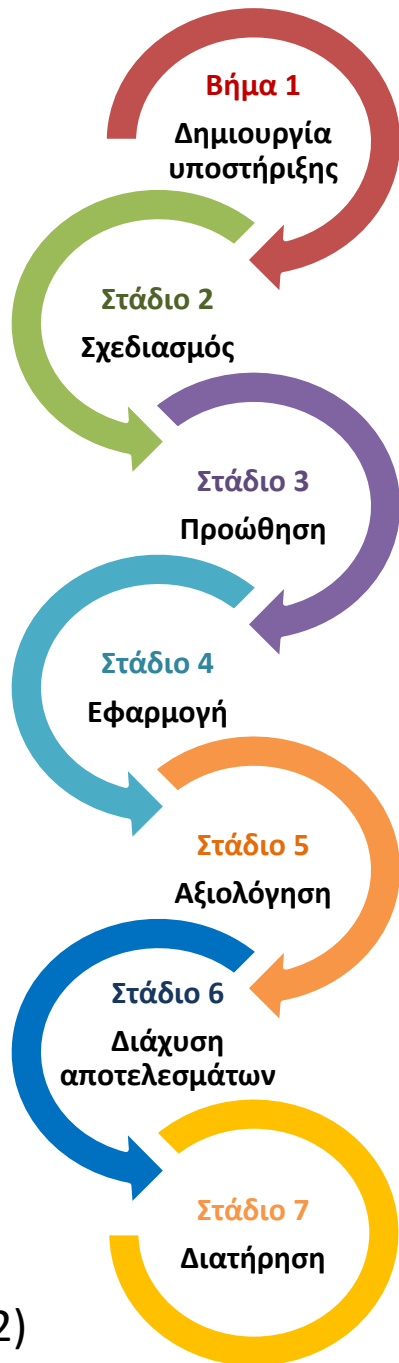
National Worksite Health Promotion Survey (1999):
Report of Survey Findings Conducted by the Association for Worksite Health Promotion.



Προγράμματα ευεξίας στο χώρο εργασίας: Οικονομικά οφέλη για την επιχείρηση

Για κάθε \$1.00 που επενδύει η επιχείρηση σε προγράμματα ευεξίας το κέρδος που επιστρέφει στην επιχείρηση είναι πάνω από \$3.27





Στάδια για τη δημιουργία ενός επιτυχημένου προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας

(CDC, 2012)



Βήμα 1: Δημιουργία υποστήριξης

Η υποστήριξη είναι πολύ σημαντική για την αποτελεσματικότητα και τη διατηρησιμότητα του προγράμματος.

Ποια θα είναι η υποστήριξη;

Ένα άτομο μέσα από την επιχείρηση ο οποίος:

- υποστηρίζει την κίνηση (το πρόγραμμα),
- γνωρίζει τα οφέλη του προγράμματος αυτού για τους εργαζόμενους και το σύνολο της επιχείρησης γενικότερα,
- βοηθά, δραστηριοποιείται και συμβάλλει αποφασιστικά στην επίτευξή του,
- προωθεί τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στους εργαζόμενους και τους ενθαρρύνει.

Χωρίς την υποστήριξή του το πρόγραμμα δεν μπορεί να είναι επιτυχημένο



Στάδιο 2: Σχεδιασμός

Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει κάποια βασικά βήματα τα οποία πρέπει να πραγματοποιηθούν και είναι σημαντικά στο σχεδιασμό ενός αποτελεσματικού προγράμματος φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας.

Βήμα 1

Δημιουργία επιτροπής η οποία θα καθοδηγεί το σχεδιασμό του προγράμματος.

Βήμα 2

Αξιολόγηση υπάρχουσας κατάστασης - αναγκών (π.χ. αξιολόγηση αναγκών και προτιμήσεων εργαζομένων, αξιολόγηση πρακτικών και τακτικών της επιχείρησης, αξιολόγηση εγκαταστάσεων επιχείρησης κ.α.).

Βήμα 3

Επιλογή των δραστηριοτήτων που θα πραγματοποιηθούν, σχεδιασμός του προγράμματος, δημιουργία χρονοδιαγράμματος και αιτιολόγηση των επιλογών.

Βήμα 4

Προϋπολογισμός του προτεινόμενου προγράμματος.

Στάδιο 3: Προώθηση

Τρόποι προώθησης των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων στους εργαζόμενους. **Κίνητρα και ανταμοιβές** για ενθάρρυνση των εργαζόμενων ώστε να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Τρόποι προώθησης του προγράμματος:

- Ανακοινώσεις στις συναντήσεις προσωπικού, στις αίθουσες διαλειμμάτων κ.α.
- E-mail, φυλλάδια κ.α.
- Ανακοινώσεις σε δίκτυο εταιρείας, ιστοσελίδα ή κοινωνικά μέσα ενημέρωσης.
- Ημερίδες.
- Άρθρα σε «newsletters» της εταιρείας.
- «Γλώσσα του στόματος» κ.α.

Τύποι κινήτρων:

- Αναγνώριση εργαζόμενου.
- Προωθητικά προϊόντα (π.χ. t-shirts, πεδόμετρα κ.α).
- Οικονομικά προνόμια.
- Χρήματα.
- Μειωμένη ή ελεύθερη (χρηματική) πρόσβαση σε χώρους άσκησης/γυμναστήρια κ.α..

Πως μπορούμε να ενισχύσουμε τη φυσική δραστηριότητα; Νέα προνόμια για εργαζόμενους και πελάτες

http://www.coco-mat.com/?i=coco_gr.el.news&id=566



Στόχος

- Να προωθήσει την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών (καθημερινή φυσική δραστηριότητα, διακοπή καπνίσματος) με στόχο την προαγωγή της υγείας.
- Να προωθήσει δράσεις με στόχο την προστασία του περιβάλλοντος (μείωση ατμοσφαιρικής ρύπανσης).

Δράση

- Προνόμια για το προσωπικό της εταιρείας COCO-MAT :
 - ✓ αύξηση του μισθού 5% αν χρησιμοποιούν το ποδήλατο για τη μετακίνησή τους προς την εργασία,
 - ✓ αύξηση του μισθού 3% αν σταματήσουν το κάπνισμα.
- Έκπτωση 5% στην αξία των αγορών σε όσους πελάτες επισκέπτονται τα καταστήματα της COCO-MAT χρησιμοποιώντας το ποδήλατό τους.



Στάδια 4: Εφαρμογή

Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει 4 βήματα τα οποία πρέπει να ακολουθήσετε:

Βήμα 1

Ξεκινήστε: Εύκολες πρακτικές, δραστηριότητες και συμβουλές που θα μπορούσαν να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα και την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών των εργαζομένων.

Βήμα 2

Συνεχίστε: Οργανώστε απλές δραστηριότητες άσκησης για τους εργαζόμενους.

Βήμα 3

Προχωρήστε μπροστά: Έχοντας την εμπειρία οργανώστε πολλές-διαφορετικές δραστηριότητες στο χώρο εργασίας.

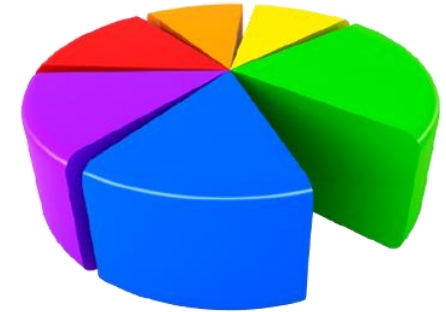
Βήμα 4

Διατηρείστε αυτό που χτίσατε και κάντε τη διαφορά: Επεκτείνετε τις δράσεις σας και έξω από την επιχείρηση. Συνεργαστείτε με την τοπική αυτοδιοίκηση, τα πανεπιστήμια, με επιστημονικούς φορείς κ.α. (π.χ. εργασιακά πρωταθλήματα).

Στάδιο 5: Αξιολόγηση

Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε ήταν αποτελεσματικό;

- **Αξιολόγηση παραγόντων που έχουν άμεση σχέση με την επιχείρηση** (π.χ. κόστος ιατρικής φροντίδας, ηθικό εργαζόμενων, παραγωγικότητα κ.α.).
- **Αξιολόγηση παραγόντων που έχουν άμεση σχέση με τους εργαζόμενους** (π.χ. κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, ποιότητα ζωής, στάσεις-αντιλήψεις για υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών κ.α.).



Στάδιο 6: Διάχυση αποτελεσμάτων

Πώς μπορούμε να γνωστοποιήσουμε τα οφέλη και τα αποτελέσματα του προγράμματός μας;

- Άρθρα σε Newsletter εργαζόμενων.
- Άρθρα σε Newsletter ή στην ιστοσελίδα της εταιρείας.
- Άρθρα σε Newsletter ή στην ιστοσελίδα επαγγελματικών οργανισμών.
- Άρθρα σε ιστοσελίδες ενώσεων ή ενημερώσεις-ανακοινώσεις σε συναντήσεις ενώσεων.
- Άρθρα σε τοπικές εφημερίδες.
- Ημερίδες τόσο μέσα στην εταιρεία όσο και στην κοινωνία γενικότερα κ.α..



(CDC, 2012)



Στάδιο 7: Διατήρηση

Διατηρείστε αυτό που χτίσατε

- Επεκτείνετε τις δράσεις σας και έξω από την επιχείρηση. Συνεργαστείτε με την τοπική αυτοδιοίκηση, τα πανεπιστήμια, με επιστημονικούς φορείς, με αθλητικούς οργανισμούς, με άλλες επιχειρήσεις κ.α. (π.χ. μπορείτε να οργανώσετε εργασιακά πρωταθλήματα).
- Οργανώστε επιστημονικές ημερίδες τόσο μέσα στην επιχείρηση όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Παρουσιάστε τα αποτελέσματα του προγράμματος που εφαρμόσατε και ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να συνεχίσουν.
- Προσφέρετε κίνητρα-οικονομικά προνόμια στους εργαζόμενους για να συνεχίσουν τη σημαντική προσπάθεια που ξεκίνησαν.
- Κάντε καινούριες επαφές και βρείτε οικονομική ενίσχυση ώστε να συνεχίσετε και να βελτιώσετε το πρόγραμμά σας.

Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο εργασίας

