

ZADBAJ O PSYCHICZNY DOBROSTAN SWOICH PRACOWNIKÓW

Aby tworzyć przyjazne warunki pracy dla pracowników zdalnych i hybrydowych ważne jest przestrzeganie kilku zasad:

- Określ jasne cele i zadania
- Umożliwiaj pracownikom elastyczne godziny pracy
- Regularnie komunikuj się indywidualnie z pracownikami
- Twórz przestrzeń do rozmów nieformalnych
- Monitoruj obciążenie pracą podwładnych
- Wspieraj przestrzeganie zasad odpoczynku i przerw w pracy
- Organizuj szkolenia dotyczące radzenia sobie ze stresem i zarządzania czasem
- Integruj zespół
- Inwestuj w odpowiednie narzędzia pracy i szkolenia
- Celebryzuj sukcesy i dbaj o pozytywne informacje zwrotne

ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO W ŚWIECIE NOWYCH TECHNOLOGII

Czym jest technostres?

Stres odczuwany przez pracowników pod wpływem konieczności radzenia sobie z wielozadaniowością, przeciążeniem informacyjnym, częstymi aktualizacjami systemów komputerowych i wynikającą z tego niepewnością

Co możesz zrobić żeby ograniczyć technostres pracowników?

- Zapewnij pracownikom wsparcie techniczne
- Buduj zaangażowania pracowników w przeprowadzanie zmian np. podczas wdrażania nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych

Czym jest cybermobbing?

Cybermobbing ma miejsce w sytuacji kiedy pracownik jest systematycznie narażony na negatywne działania związane z jego pracą, podejmowane z wykorzystaniem nowych technologii np. poczty elektronicznej, i jednocześnie ma trudność z obronieniem się przed tymi działaniami

Co możesz zrobić żeby przeciwdziałać cybermobbingowi w pracy?

- Zadbaj o właściwy sposób komunikacji online w pracy
- Opracuj kodeks postępowania i politykę antycybermobbingową
- Przeprowadzaj cyklicznie szkolenia etyczne dla sprawców oraz szkolenia dla wszystkich pracowników dotyczące radzenia sobie z cybermobbingiem
- Kształtuj etyczny styl przywództwa

ZDROWIE PRACOWNIKÓW 50+

pracujących zdalnie i hybrydowo



ZALECENIA DLA PRACODAWCÓW

STWÓRZ ERGONOMICZNE ŚRODOWISKO PRACY

wśród pracowników 50+ wykonujących pracę zdalnie lub hybrydowo

50%

zbyt długo utrzymuje pozycję siedzącą

30%

nie czuje wystarczającego wsparcia ze strony przełożonych

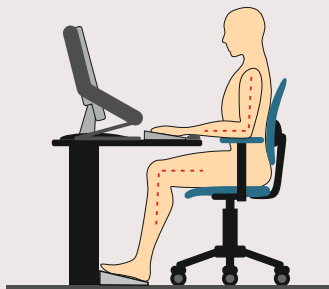
35%

deklaruje, że nie jest możliwe wykonanie wszystkich zadań w godzinach pracy, bez wydłużania czasu pracy

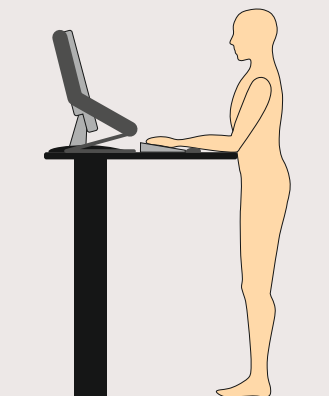
Pomóż zorganizować ergonomiczne stanowisko pracy zdalnej lub hybrydowej, sprawdź:

	TAK	NIE
Czy pracownik ma ergonomiczne krzesło z regulacją siedziska, oparcia, podłokietników umożliwiającą przyjęcie wygodnej pozycji ciała?	✓	
Czy pracownik ma ergonomiczne biurko umożliwiające ustawienie monitora w odległości co najmniej 60 cm od oczu	✓	
Czy pracownik ma ergonomiczne biurko umożliwiające pracę w pozycji siedzącej i stojącej naprzemiennie?	✓	
Czy pracownik ma monitor stacjonarny lub podstawkę pod laptop umożliwiającą ustawienie ekranu monitora mniej więcej na wysokości oczu?	✓	
Czy stanowisko pracy wyposażone jest w oddzielną klawiaturę i myszkę komputerową?	✓	
Czy pracownik ma możliwość robienia przerw na zmianę pozycji ciała?	✓	
Czy istnieje możliwość wymiany informacji w zespołach pracowników?	✓	

STANOWISKO PRACY PRZY KOMPUTERZE



STANOWISKO PRACY STOJĄCEJ PRZY KOMPUTERZE



PRACODAWCO, ZADBAJ O DOBROSTAN SWOICH PRACOWNIKÓW!

• ROZPOZNAJ POTRZEBY SWOICH PRACOWNIKÓW

Przeprowadź diagnozę świadomości zdrowotnej oraz potrzeb zdrowotnych swoich pracowników.

• INFORMUJ O ZAGROŻENIACH

Przekaż pracownikowi ryzyko związane z niewłaściwym stylem życia, a także złą organizacją czasu oraz miejsca pracy.

• ZACHĘCAJ DO PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA

ukazując zalety dla utrzymania dobrostanu oraz zdolności do pracy.

• PROWADŹ SYSTEMATYCZNĄ EWALUACJĘ

Prowadź cykliczną ewaluację/diagnozę stanu świadomości zdrowotnej.

• WERYFIKUJ PROWADZONE DZIAŁANIA

Pamiętaj, że raz opracowane działania nie będą skuteczne "na zawsze". Zmieniają się potrzeby i możliwości pracowników, dlatego też modyfikuj podejmowane działania.

• ANGAŻUJ PRACOWNIKÓW

Pracownicy, szczególnie starsi, lubią dzielić się wiedzą i doświadczeniem. Angażuj ich w prowadzenie działań prozdrowotnych, pozwól mieć wpływ na edukację zdrowotną, bazuj na tym czego doświadczyli i co wiedzą. To będzie dla nich motywacja do podejmowania i kontynuowania działań.

• KORZYSTAJ ZE WSPARCIA SPECJALISTÓW

Jeśli nie wiesz w jaki sposób podjąć działania, na jaki temat albo w jakiej formie zapytaj specjalistów. Uzyskasz od nich wsparcie i pomoc w tworzeniu działań prozdrowotnych dla pracowników.

• PRACOWNIKÓW ZDALNYCH EDUKUJ Z ZAKRESU ERGONOMII

Badania pokazują, że ergonomia stanowiska pracy w przypadku pracowników zdalnych poruszana jest rzadziej niż w przypadku pracowników stacjonarnych i hybrydowych. Ergonomia jest kluczowa dla każdego z tych pracowników, pamiętaj o tym!

