



Munkahelyi WELLBEING



GYAKORLATI ÚTMUTATÓ
HR SZAKEMBEREKNEK

TARTALOM JEGYZÉK

- 01.** Wellbeing a munkahelyen
- 02.** A hatékony wellbeing program
- 03.** Gyakorlati tippek a mindennapokra
- 04.** Mérések és eredmények
- 05.** Eszközök HR-szakembereknek



WELLBEING A MUNKAHELYEN

A **munkahelyi jólét**, vagyis wellbeing, ma már nem csupán egy trend, hanem elengedhetetlen a dolgozók elégedettségéhez és hatékonyságához. Ebben az összeállításban olyan eszközöket és stratégiákat találsz, amelyekkel hatékonyan támogathatod a dolgozók testi, lelki és mentális egészségét.



WELLBEING PROGRAM

Egy hatékony wellbeing program több elemből áll, amelyek együtt teremtenek pozitív munkahelyi környezetet. A **rugalmas munkaidő** és a **hibrid munkarend** lehetővé teszi, hogy a dolgozók saját igényeikhez igazítsák munkavégzésüket, így könnyebben egyensúlyozhatnak a munkahelyi és magánéleti kötelezettségek között.

Az **egészségügyi szűrések támogatása** segít a dolgozóknak időben felismerni és kezelni az esetleges problémákat. A mentális egészség támogatása különösen fontos, például **pszichológusok és coach-ok** elérhetőségének biztosításával. Emellett a sport és a mozgás népszerűsítése, például **munkahelyi edzőtermek** kialakítása vagy **sportrendezvények** szervezése, hozzájárul a testi egészség fenntartásához.



GYAKORLATI TIPPEK

“A mindennapi gyakorlatokkal jelentősen javítható a dolgozók közérzete és elkötelezettsége.”

- **Napi wellbeing gyakorlatok bevezetése a csapatokba**
- **Kommunikációs stratégiák a stressz kezelésére**
- **Motiváló elismerési rendszerek kialakítása**

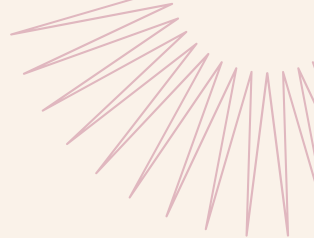


A mindennapi gyakorlatokkal jelentősen javítható a dolgozók közérzete és elkötelezettsége. Például heti rendszerességgel szervezett „wellbeing percek” során a csapatok rövid relaxációs vagy stresszkezelő gyakorlatokat végezhetnek. A vezetők számára fontos, hogy megtanulják a pozitív és támogató kommunikációt, amely erősíti a csapatszellemet és növeli a motivációt. Az elismerési rendszerek kialakítása szintén kulcsfontosságú: a rendszeres, nyilvános elismerés a kiemelkedő teljesítményekért növeli a dolgozók elégedettségét és lojalitását.

NAPI TIPPEK

munkavállalóidnak

- 1. Tarts szüneteket, és használd őket okosan!**
- 2. Próbáld többet tornázni, nyújtani!**
- 3. Alakítsd ki a napi rutinod, amely valóban működik számodra!**
- 4. Állítsd fel fontossági sorrendet a munkádban és életedben is!**
- 5. Ügyelj arra, hogy a szabadidőd minőségi legyen!**
- 6. Vigyázz a koffeinnel, cukorral és a szénhidrátokkal!**
- 7. Ne szorítsd a társadalmi életedet a háttérbe!**



MÉRÉSEK ÉS EREDMÉNYEK

Mérés

Ahhoz, hogy egy wellbeing program sikerességét értékelni lehessen, elengedhetetlen a rendszeres mérések és felmérések alkalmazása. Negyedévente érdemes dolgozói elégedettségi kérdőíveket készíteni, amelyek konkrétan a programok hatékonyságát mérik.

Eredmények

A jóléti kezdeményezések sikerét olyan kulcsmutatók (KPI-ok) segítségével lehet nyomon követni, mint például a betegszabadságok száma, a fluktuáció aránya vagy az elégedettségi pontszámok alakulása. Az így gyűjtött adatok alapján készített jelentések segítenek a programok finomhangolásában és továbbfejlesztésében.

ESZKÖZÖK HR-ESEKNEK

- Digitális platformok wellbeing programokhoz (Calm, Headspace)
- Ajánlott könyvek és tanulmányok (Shawn Achor „The Happiness Advantage”)
- Konferenciák és webináriumok



Számos digitális eszköz áll rendelkezésre a wellbeing programok támogatására. Ilyen például a Calm vagy a Headspace alkalmazás, amelyek relaxációs és meditációs gyakorlatokat kínálnak. Emellett érdemes oktatási anyagokat is felhasználni, mint például Shawn Achor „The Happiness Advantage” című könyvét, amely gyakorlati tanácsokat nyújt a munkahelyi boldogság növeléséhez. A rendszeresen megrendezett szakmai konferenciák és webináriumok szintén értékes információkat és inspirációt nyújthatnak.

KÖVESS MINKET!



melon

www.melonapp.hu
office@melonapp.hu
[@melonapp_toborzas](https://www.instagram.com/melonapp_toborzas)