

Psychika firmy odpornej na kryzys. Diagnoza i recepta.

Agata Swornowska-Kurto

Socjolog, Prezes Zarządu Grupy Artemis Sp. z o.o.
współorganizatora kampanii „Zrozum. Poczuj. Działaj!”,
Prezes Zarządu Instytutu One Sp. z o.o.



Świat VUCA

Zmienność

Fakt i możliwość wystąpienia zmiany jest znana. Nie wiadomo, jak może ona wyglądać lub brak zasobów, żeby się do niej przygotować.

Wieloznaczność

Związki przyczynowo-skutkowe są niejasne. Brakuje wcześniejszych doświadczeń, na których można się oprzeć. Brak precedensów. Nie wiadomo, czego nie wiadomo.

Niepewność

Zmiany są nieoczekiwane tak samo jak i czas ich trwania. Mogą dotyczyć wszystkiego.

Złożoność

Sytuacja składa się z wielu połączonych elementów i zmiennych. Część informacji może być przewidywalna, ale ich ilość lub złożoność może być ciężka do ogarnięcia.

Sytuacja na świecie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO):

W latach 2005–2017 o **18%** wzrosła na świecie
liczba przypadków depresji.

Do **2030** roku depresja będzie na pierwszym miejscu
wśród najczęstszych chorób!

Sytuacja w Polsce

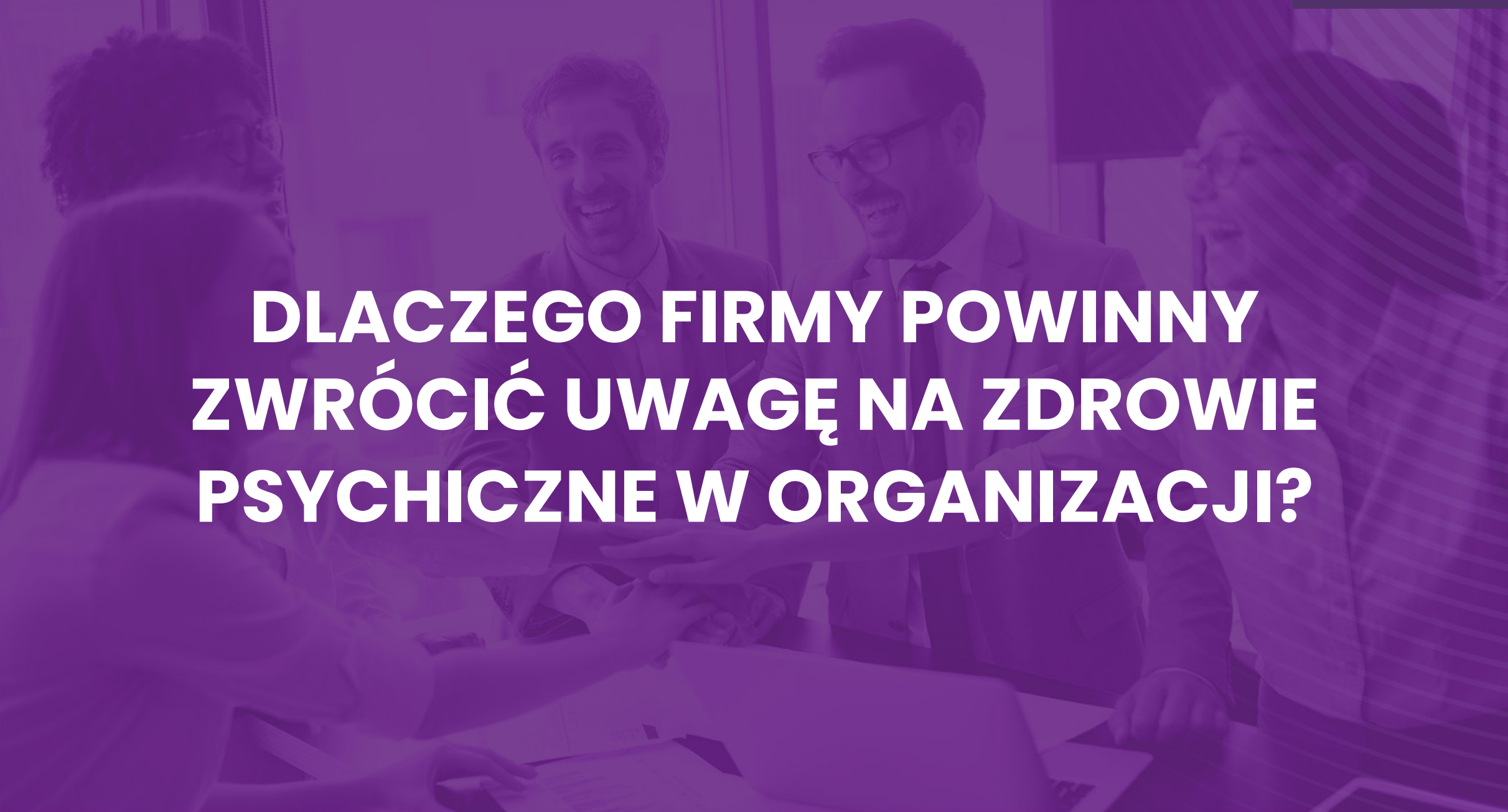
Na zaburzenia psychiczne cierpi nawet **8 mln** dorosłych Polaków.

Dotykają one nie tylko jednostki, ale także całe organizacje!

Polska zajmuje **drugie od końca** miejsce pod względem dostępu do opieki specjalistów*. To drugi najgorszy wynik w Europie.

Czas oczekiwania na konsultację psychologiczną NFZ wynosi powyżej **120 dni**.

Tylko w pierwszym tygodniu rosyjskiej inwazji, po pomoc psychologów sięgnęło **ponad dwukrotnie więcej** pracowników i ich bliskich niż w poprzednich tygodniach.



DLACZEGO FIRMY POWINNY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA ZDROWIE PSYCHICZNE W ORGANIZACJI?

Troska o zdrowie psychiczne w organizacji to:

- większa produktywność
- lepsza wydajność, kreatywność i koncentracja
- lepsze relacje w zespołach
- większe zaangażowanie i gotowość do podejmowania nowych wyzwań
- mniejsza absencja pracowników z powodu zwolnień lekarskich
- zmniejszone koszty
- mniejsza rotacja w zespole
- pozytywne nastawienie do pracy



W badaniu mierzącym produktywność związaną ze zdrowiem psychicznym oszacowano,
że osoby pracujące z nieleczonymi chorobami kosztują pracodawców rocznie:

6112,47 zł na osobę

Średni zwrot z inwestycji (ROI) dla pracodawców inwestujących w zdrowie psychiczne
pracowników wynosi: **5:1**

W 2021 r. z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania zanotowano

25,2 mln dni urlopu zdrowotnego.*

*Raport „Absencja chorobowa w 2021 roku”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, 2022

By obliczyć zbliżone **koszty**
spadku kondycji psychicznej
pracowników, powstał
specjalny kalkulator
opracowany przez
Amerykańskie Stowarzyszenie
Psychiatrów.



Badanie ankietowe: Zdrowie psychiczne w środowisku pracy

Badanie zostało zrealizowane na grupie respondentów liczącej 1000 osób w kwietniu 2021 roku w dwóch grupach badawczych.



22,7%

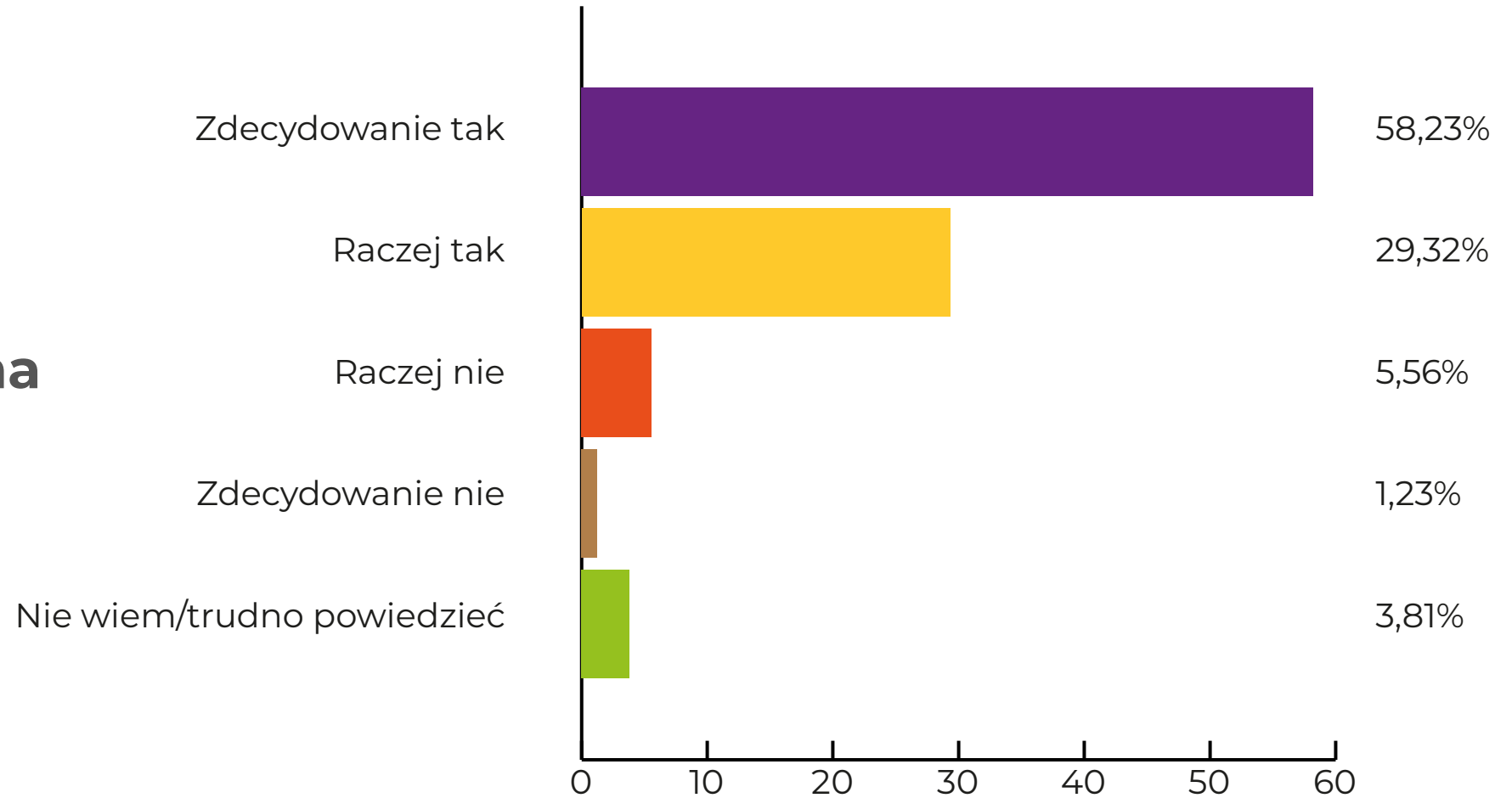
pracodawców



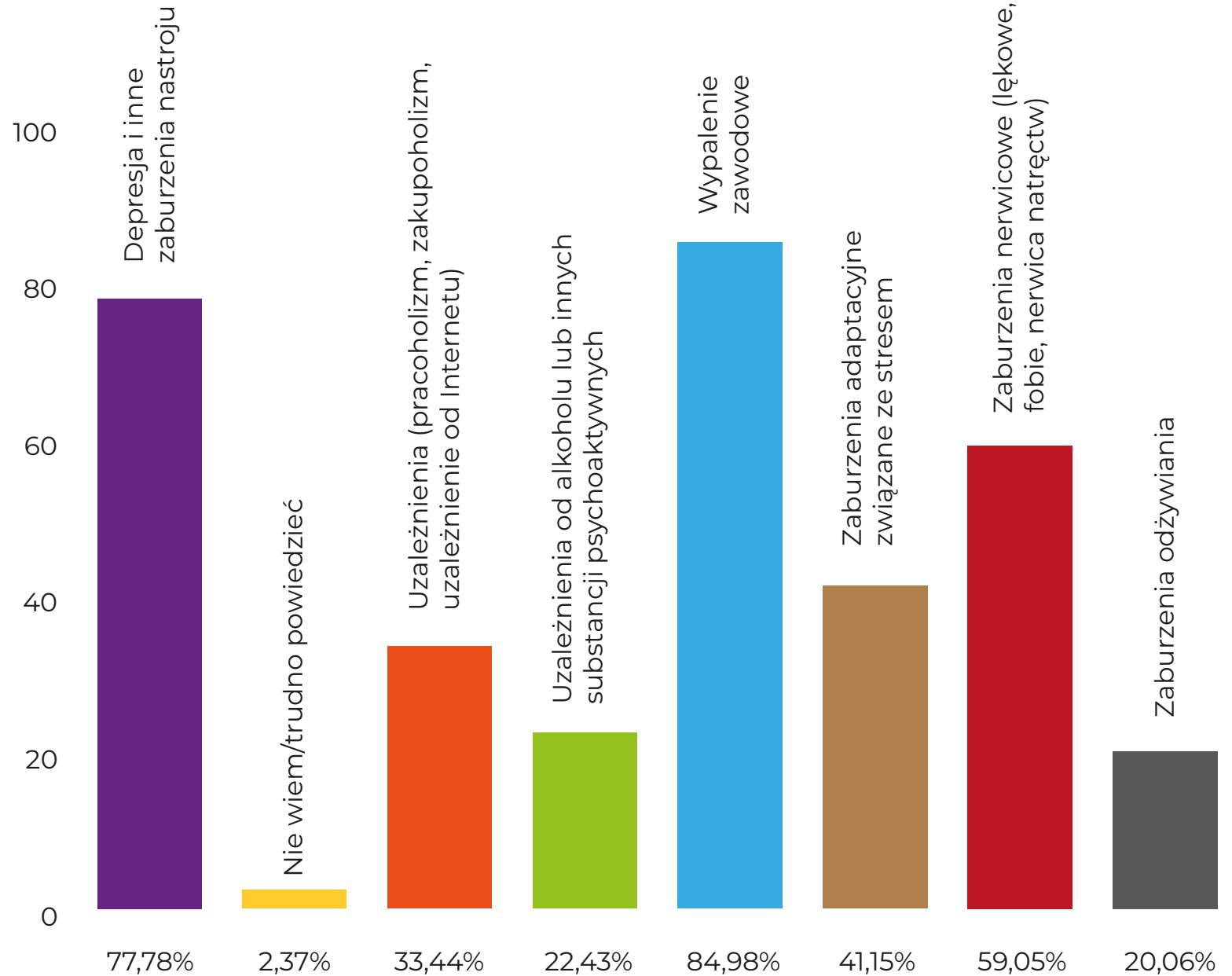
77,3%

pracowników

**Zdrowie
psychiczne
pracowników ma
wpływ na ich
nieobecność
w pracy**

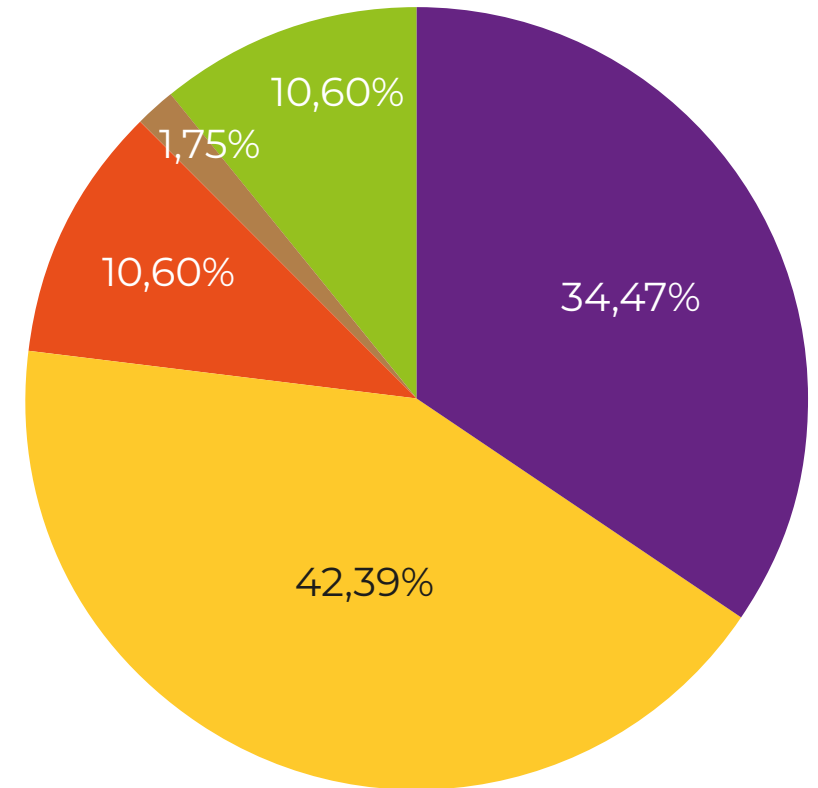


**Problemy
zaburzeń
psychicznych,
które w opinii
respondentów
głównie dotyczą
pracowników**

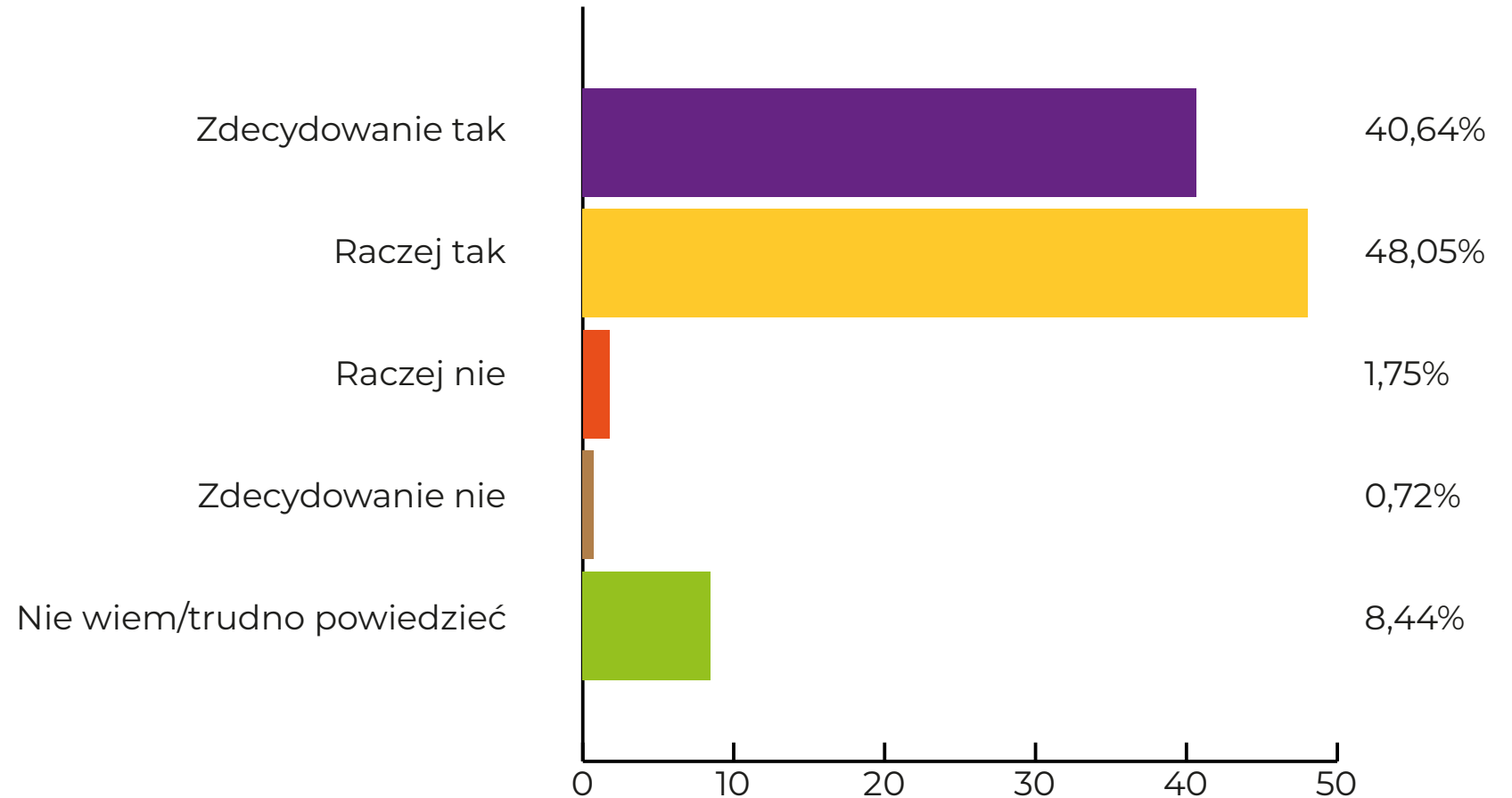


Pracownicy boją się mówić o problemach natury psychicznej – boją się odtrącenia współpracowników lub gorszego traktowania

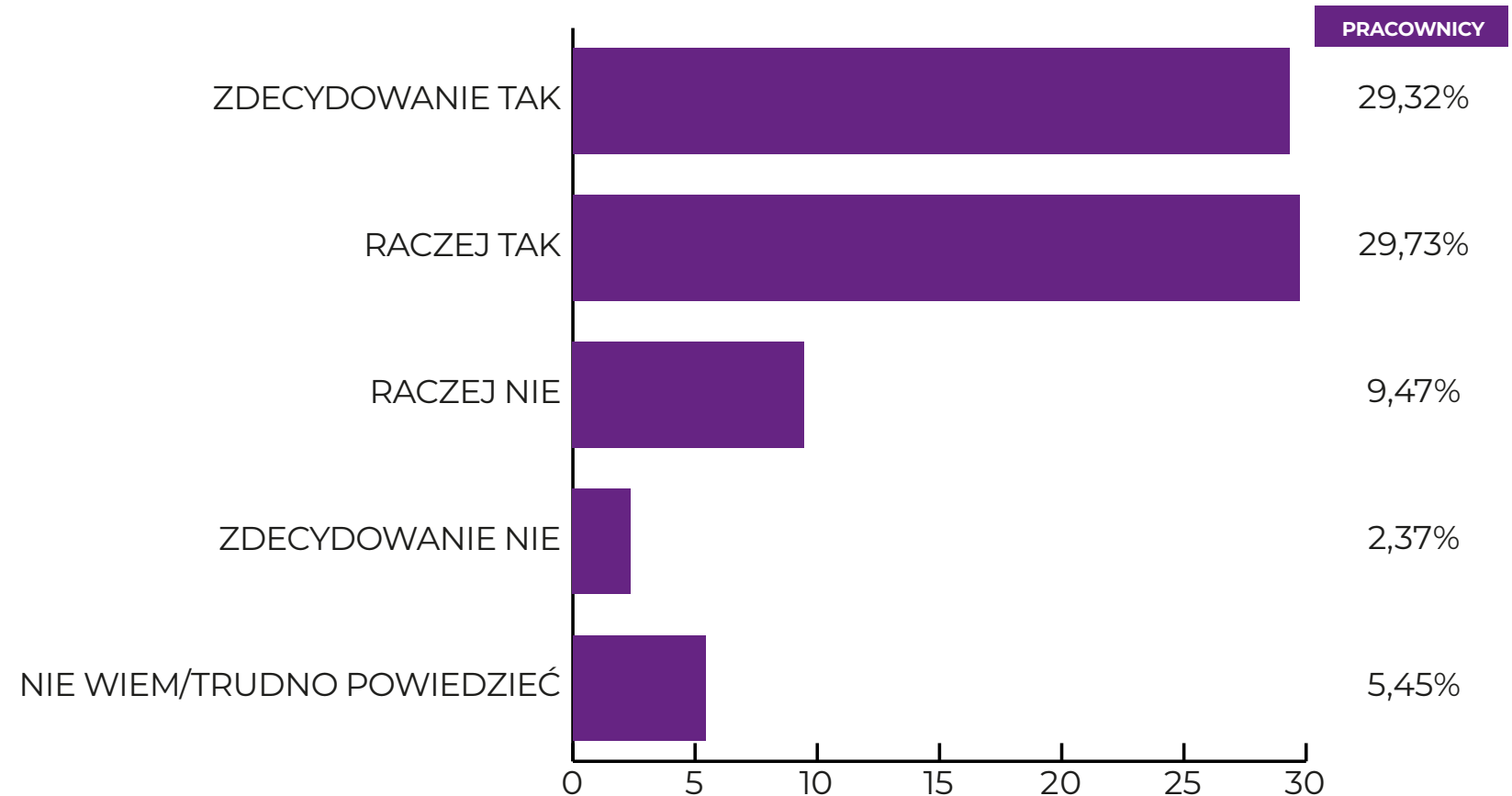
- Zdecydowanie tak ●
- Raczej tak ●
- Raczej nie ●
- Zdecydowanie nie ●
- Nie wiem/trudno powiedzieć ●



**Firma powinna
pomagać
pracownikom z
zaburzeniami
psychicznymi**



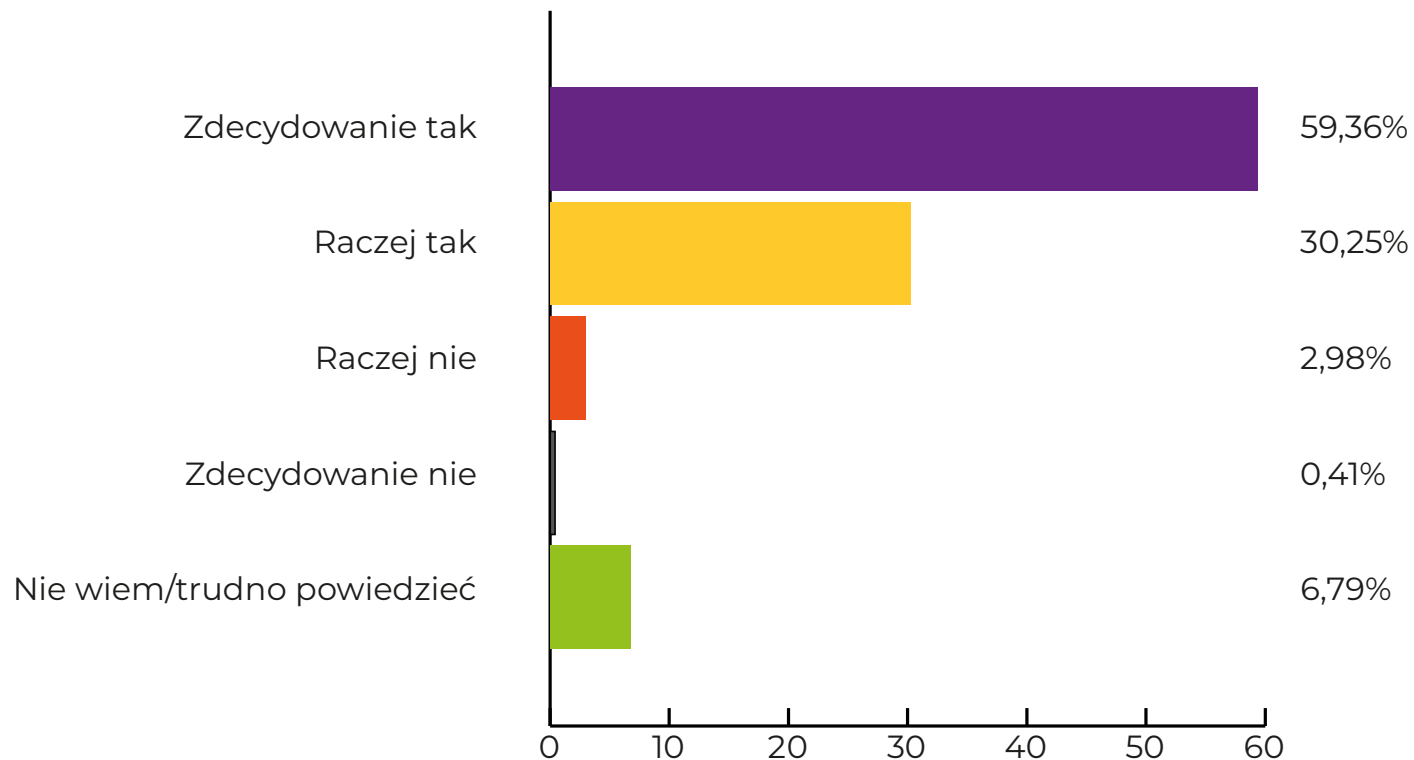
**Chciałbym/abym
otrzymywać od
pracodawcy
wskazówki
dotyczące
radzenia sobie ze
stresem i dbania o
kondycję
psychiczną**



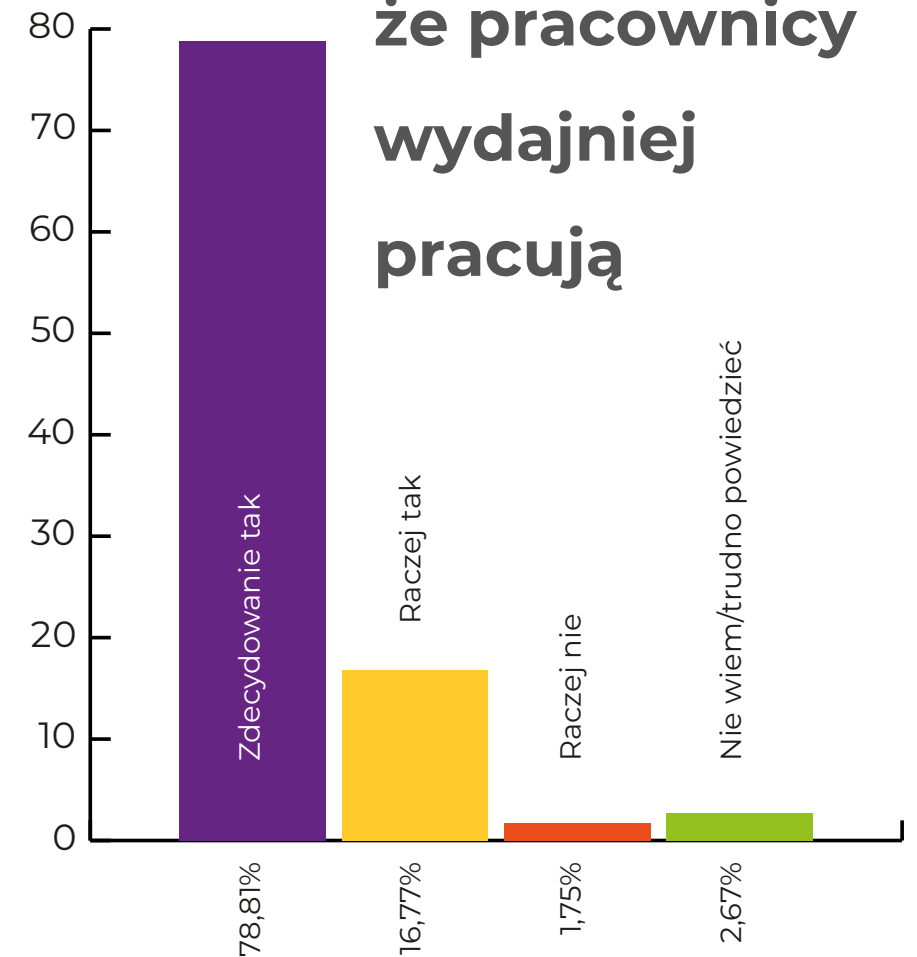
Czynniki, które głównie sprzyjają powstawaniu lub utrzymywaniu się zaburzeń psychicznych wśród pracowników

Odpowiedzi pracowników	%
Brak kompetencji do wykonywania zadań	12,96%
Dużo zadań	48,05%
Inne	3,19%
Nieodpowiedni sprzęt do wykonywania zadań	8,95%
Presja czasu	51,23%
Za duży nacisk przełożonych	40,43%
Zadania poniżej kwalifikacji	7,92%
Zbyt dużo stresu	59,05%
Złe relacje w zespole	28,40%
Złe relacje z przełożonym	28,60%

Pracodawca powinien wprowadzić program dbający o zdrowie psychiczne swoich pracowników



Mniejszy stres w firmie sprawia, że pracownicy wydajniej pracują



Kultura organizacyjna w firmie nastawiona na:



empatię



emocje



zrozumienie



komunikację



otwartość

Działania w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, jakich oczekują pracownicy

Odpowiedzi pracowników	%
Badania poziomu stresu	41,77%
Ćwiczenia relaksacyjne w kontekście stresu	30,76%
Dedykowane przestrzenie dla pracowników umożliwiające wyciszenie bądź relaks	36,52%
Inne	5,76%
Konsultacje z psychoterapeutami/psychologami	47,53%
Materiały edukacyjno-informacyjne dotyczące zdrowia psychicznego	19,03%
Nie widzę potrzeby wdrażania takich działań	3,91%
Szkolenia dla liderów w zakresie zdrowia psychicznego pracowników	27,47%
Szkolenia, webinary, warsztaty w temacie zdrowia psychicznego	29,63%

Rekomendacja dla pracowników



Troska i uważność w zakresie własnego samopoczucia i zdrowia psychicznego.



Praktykowanie zdrowego stylu życia oraz troska o aktywność fizyczną.



Rozwijanie umiejętności z zakresu metod radzenia sobie ze stresem.



Rozwijanie umiejętności zarządzania sobą w czasie.



Ustalanie realistycznych terminów realizacji zadań i projektów.



Work-life balance - dążenie do równowagi pomiędzy życiem zawodowym oraz życiem prywatnym.



Oddzielenie życia prywatnego od życia zawodowego – odpoczywanie w dni wolne od pracy - wyznaczanie granic w przypadku nacisków ze strony pracodawców i przełożonych dotyczące np. odbierania telefonów w dni wolne od pracy.

Rekomendacja dla pracowników



Ograniczanie dodatkowych godzin pracy, zwłaszcza w przypadku poczucia przeciążenia obowiązkami zawodowymi.



Kontrola w zakresie nadmiernego perfekcjonizmu - przyzwolenie sobie na błędy oraz czasową niedyspozycję czy gorsze samopoczucie.



Rozwijanie zrozumienia i akceptacji dla własnej osoby oraz własnych potrzeb.



Troska o czas wolny i relaks, rozwijanie i pielęgnowanie pasji, realizacja zainteresowań.



Planowanie i organizowanie dłuższych przerw w pracy/urlopów (minimum 7 dni).



Pielęgnowanie życia rodzinnego i towarzyskiego.



Odpoczynek od telefonów komórkowych, urządzeń elektrycznych i social mediów.

Rekomendacja dla **pracodawców**

- 1** Zapewnienie dostępu do specjalistycznej pomocy z zakresu zdrowia psychicznego (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra), w miarę możliwości u specjalistów niezwiązanych bezpośrednio z firmą/organizacją.
- 2** Wdrożenie programów skoncentrowanych na budowaniu środowiska przyjaznego dla osób doświadczających trudności natury psychologicznej, trosce i promowaniu zdrowia psychicznego.
- 3** Wdrożenie programów profilaktycznych/przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu, depresji, zaburzeniom lękowym, zaburzeniom związanym ze stresem oraz nadmiernemu i chronicznemu stresowi.
- 4** Wdrożenie programów/kursów umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz relaksacji.
- 5** Organizowanie treningów umiejętności społecznych i komunikacyjnych.
- 6** Organizowanie treningów zarządzania sobą w czasie
- 7** Organizowanie szkoleń dla liderów z zakresu zdrowia psychicznego.
- 8** Organizowanie spotkań superwizyjnych dla kadry zarządzającej.

Rekomendacja dla **pracodawców**

- 9** Organizowanie lub finansowanie szkoleń, kursów, konferencji dotyczących zdrowia psychicznego.
- 10** Psychoedukacja w zakresie istotności problemów natury psychicznej oraz promowanie właściwego podejścia wobec takich problemów.
- 11** Przygotowanie materiałów psychoedukacyjnych z zakresu najpowszechniejszych zaburzeń i chorób psychicznych: rozpowszechnianie wiedzy dotyczącej przyczyn, objawów i metod radzenia sobie z problemami natury psychologicznej.
- 12** Wdrożenie programów przeciwdziałających mobbingowi, stygmatyzacji i nierównemu traktowaniu pracowników.
- 13** Zapewnienie systematycznej integracji zespołu, troska o prawidłową atmosferę w pracy, wdrożenie systemów rozwiązywania konfliktów.
- 14** Organizacja imprez integracyjnych oraz dni rodzinnych, podczas których pracownicy mogą zaprezentować członkom swoich rodzin miejsce pracy.
- 15** Dostosowywanie obowiązków i zadań do możliwości, wiedzy i umiejętności pracowników: zapobieganie nadmiernemu obciążaniu pracą ze strony przełożonych.

Rekomendacja dla **pracodawców**

- 16** W miarę możliwości zapewnienie elastycznych warunków oraz godzin pracy.
- 17** Organizacja przestrzeni dla pracowników umożliwiających wyciszenie i relaks.
- 18** Zapewnienie możliwości przyprowadzania zwierząt do biura, co korzystnie wpływa na rozładowanie napięcia oraz radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami (w przypadku organizacji i firm spełniających określone warunki środowiskowe).
- 19** Prowadzenie ankiet dotyczących stresu, samopoczucia pracowników oraz kwestii związanych z warunkami pracy - systematyczne wdrażanie działań zgodnie z otrzymanymi wynikami, ewaluacja.
- 20** Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

**Pamiętajmy, że każdy kryzys
może prowadzić do rozwoju,
jeśli odpowiednio go
zidentyfikujemy, nazwiemy i
przepracujemy!**



A group of four people (three women and one man) are sitting in a circle in a modern office environment. They appear to be engaged in a discussion or a meeting. The office has a contemporary feel with a desk, a bookshelf, and a whiteboard in the background. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

ĆWICZENIE – Bezpieczne Miejsce

Dziękuję za uwagę

 **Agata Swornowska-Kurto**

 **a.swornowska@grupaartemis.pl**

www.grupaartemis.pl | www.instytutone.pl

