

Bliżej
SIEBIE

Psychologiczne BHP – o nowych wyzwaniach w miejscu pracy

Organizator konferencji



Bliżej SIEBIE

Ogólnopolska kampania
społeczno-edukacyjna na **rzecz zdrowia
psychicznego i przyjaznej kultury pracy**



3

EDYCJE



3

OGÓLNOPOLSKIE
BADANIA I RAPORTY



52

EKSPERTEK
I EKSPERTÓW



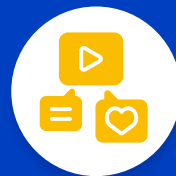
85

PARTNERÓW
I PATRONÓW



160+

MATERIAŁÓW
EDUKACYJNYCH



1100+

PUBLIKACJI W
SOCIAL MEDIA

BHP to nie tylko
kask na głowie,
ale też zdrowie
w głowie.

3 wymiary
bezpieczeństwa:



Badanie „Sukces na wagę zdrowia – o kondycji psychicznej i przyszłości pracy”



Jesteśmy przeciążeni

41% odczuwa
przeciążenie
emocjonalne

Przeciążenie =
krótsza uwaga + gorsze decyzje
+ większe ryzyko incydentu



51%

Liderzy_ki



39%

Pracownicy_czki



Stres codziennym towarzyszem

TYLKO 2% nigdy
nie odczuwa stresu

77% odczuwa stres
co najmniej czasami

40% „czasami”, **37%** co najmniej „często”



Stres utrudnia działanie

29% „stres, jaki odczuwam w pracy często utrudnia realizację bieżących zadań”

Stres ↓

- zawężenie pola uwagi
- więcej przeoczeń
- incydenty/poślizgi
- koszty



Wypalenie zawodowe - realne zagrożenie

Doświadczenie w ciągu ostatniego roku
w stopniu „często” i „czasami”:

84% Poczucie wyczerpania /braku energii

72% Dystans lub negatywne
nastawienie do pracy/
współpracowników_czek

75% Obniżona efektywność w pracy

WYCZERPANIE

„Wracam do tego samego maila 3 razy, zanim odpowiem.”
„Zasypiam w autobusie w drodze z pracy.”

DYSTANS

„Ironia zamiast rozmowy.”
„Unikam spotkań.”

SPADEK SKUTEKZNOŚCI

„Rosną poprawki/zwroty.”
„Potrzebuję dwa razy więcej czasu na to samo zadanie.”

Wypalenie
zawodowe
- systemowy
problem





3 zasady bezpieczeństwa psychologicznego:

1. Nie karzemy za pytania - **są mile widziane.**

2. Błąd = **informacja, nie powód do wstydu.**

3. Jeśli coś Cię niepokoi - **mów wcześniej,
nie później.**



Tymczasem...



Mówienie: 32% nie może wyrażać opinii bez obaw o konsekwencje



Słyszenie: 30% ocenia empatię w firmie jako niską

Pytanie: 56% stwierdza, że przełożony nie pyta regularnie o samopoczucie



Tabu: 42% uważa, że kondycja psychiczna to temat tabu



4 kroki reagowania na ryzyko

- codzienna praktyka dla managera_ki



Język, który zmniejsza napięcie



ZAMIAST



POWIEDZ



„Dlaczego tego nie zrobiłeś?”



„Co stanęło na przeszkodzie?”

„To musi być zrobione natychmiast.”



„Co możemy zrobić w pierwszej kolejności?”

„To Twój problem.”



„Zastanówmy się razem, jak to rozwiązać.”

„Nie interesuje mnie, jak to zrobisz.”



„Jakie masz pomysły na rozwiązanie?”

Bliżej
SIEBIE

**Reagujmy,
pytajmy,
bądźmy
bliżej siebie.**

**Dołącz do naszej
społeczności:**



Kampania „Bliżej Siebie” to odpowiedź na potrzeby Twojej organizacji i zespołu

Współpracują z nami organizacje, które:

- inwestują w ludzi, bo to się opłaca
- poprzez autentyczne zaangażowanie budują przewagę
- wiedzą, że zdrowie psychiczne to kapitał, a nie koszt

Zostań Partnerem kampanii „Bliżej Siebie” – dołącz do firm, które wspierają zdrowie psychiczne i budują przyszłość dobrostanu Pracowników_czek w Polsce.

Napisz na

kampania@blizejsiebie.info