

Criar uma política de bem-estar

Se ainda não tem uma política ou um manual de bem-estar, deve pensar em implementá-los o mais rapidamente possível. Estas políticas explicam como, o que é e onde está disponível o apoio ao bem-estar no local de trabalho. Mostram ainda à sua equipa que leva as suas responsabilidades de cuidado de forma séria. Eis alguns pontos que pode incluir:

Criar uma política de bem-estar

Criar uma política de bem-estar

Opções de trabalho flexíveis

Agora que as fronteiras entre a vida profissional e a vida doméstica se esbateram, o trabalho flexível é mais comum. Se for bem gerida, a adaptação das suas políticas para incluir o trabalho flexível não resultarão numa queda de produtividade. Informe a sua equipa sobre:

Horários de início e de término flexíveis

Opções de escolha de horário de trabalho que melhor lhes convém para colaboradores, dentro dos termos das suas políticas

Trabalhar a partir de casa a tempo inteiro ou a tempo parcial

Garantir a colaboradores a confiança de que podem trabalhar de forma produtiva

Se o trabalho flexível não for uma opção realista para si, existem muitas outras formas de apoiar o bem-estar dos seus trabalhadores.

Incentivar as férias anuais

Um bom bem-estar no local de trabalho implica, por vezes, não estar presente. Todos nós precisamos de uma pausa da carga de trabalho quotidiana. Tirar uma folga é essencial para manter o bem-estar emocional.

- Os trabalhadores têm o direito legal de gozar dias de férias anuais e devem ser encorajados a utilizá-los todos os anos.
- Encontre um equilíbrio de dias de férias para manter os seus empregados satisfeitos e ter flexibilidade, sem sacrificar o orçamento e a produtividade. Em Portugal, os empregadores são obrigados a oferecer um mínimo de 22 dias úteis de férias pagas por ano.
- Passar tempo com os entes queridos, fazer algo de que se gosta, tirar férias ou simplesmente uma folga, fazem parte do bem-estar geral.
- Alguns empregadores estão a incluir dias de saúde mental nas suas políticas de férias, o que dá aos trabalhadores dias de férias adicionais dedicados ao seu bem-estar emocional, quando necessário.

Gerir os níveis de stress no local de trabalho

Todos nós sofremos de stress nas nossas vidas. Este pode ser causado, ou agravado, no trabalho. Cada pessoa reage e gere o stress de forma diferente, mas o apoio deve estar sempre disponível. A sua política de bem-estar deve oferecer orientações sobre como gerir bem o stress.

- Esteja aberto a discussões sobre o que é que está a causar stress no local de trabalho.
- Aceite o feedback dos seus funcionários para ajudar a reduzir os níveis de stress e, conseqüentemente, melhorar o seu bem-estar e produtividade.
- Acompanhe os fatores que lhes agravam o stress, anotando os momentos em que esses níveis aumentam (talvez durante o Natal, o Ano Novo ou durante grandes mudanças na sua empresa).
- Ofereça o acesso a ferramentas como Headspace ou a Meditt.
- Crie espaços no local de trabalho que proporcionem aos empregados uma área para fazer uma verdadeira pausa.

Mindfulness

O mindfulness (ou atenção plena) é tão simples quanto estar presente e ter consciência de si próprio, dos outros e do que o rodeia. A sua prática no local de trabalho pode estimular a criatividade, promover a calma, melhorar a concentração e reduzir o stress.

A meditação é uma ótima forma de estar atento, mas há muitas maneiras de praticar mindfulness durante o seu dia de trabalho:

- Esteja presente e no momento, respirando fundo e durante muito tempo. Tente não se distrair e concentre-se numa tarefa de cada vez
- Incentive a sua equipa a fazer pequenas pausas regulares ao longo do dia. A Técnica Pomodoro é um ótimo método para que se mantenha no caminho certo, durante o seu dia de trabalho. Basta trabalhar durante 25 minutos, fazer uma pausa de 5 minutos, repetir o processo 4 vezes e depois fazer uma pausa de 15 minutos.
- Atribua a uma área ou divisão do seu escritório um espaço dedicado ao silêncio.

Enquanto empregador, o que é que posso fazer imediatamente para melhorar o bem-estar no local de trabalho?

A elaboração de políticas e a organização de ações de formação podem demorar algum tempo, por isso, aqui estão 6 mudanças que pode aplicar agora mesmo, enquanto empregador, para promover o bem-estar saudável dos trabalhadores no local de trabalho:

- Dê visibilidade à saúde mental, partilhando recursos, afixando cartazes ou partilhando informações nas redes sociais da sua empresa.
- Sempre que possível, reconheça casos de bom desempenho profissional. Envie um e-mail simpático, ofereça pequenos presentes ou incentivos, ou simplesmente diga aos seus funcionários que os seus bons resultados são apreciados.

- Incentive a sua equipa a fazer verdadeiras pausas. Afaste-se da secretária, vá dar um passeio, saia para almoçar.
- Incentive algumas reuniões a serem realizadas ao ar livre ou durante um passeio. Pode apoiar esta iniciativa oferecendo auriculares à sua equipa.
- Incentive a formação de equipas através da organização de atividades de grupo, dias de trabalho em equipa ou de pausas informais para almoço. Isto encorajará as boas relações de trabalho e permitirá que os seus colaboradores expressem as suas preocupações.
- Promova práticas de mindfulness. Quando abrandar ao longo de um dia, reservando tempo para se reconectar, a sua equipa pode sentir-se mais tranquila durante o período laboral.

Agora é uma boa altura para referir que tudo isto é opcional. Nem todos os funcionários vão querer participar num programa ou política de bem-estar e isso não é problema. O importante é que a sua política de bem-estar esteja disponível para aqueles que dela necessitam.