

Dobre samopoczucie w pracy

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że wyniki uzyskiwane przez firmę są bezpośrednio związane z dobrym samopoczuciem jej pracowników. Nic dziwnego – większość z nas spędza w pracy znaczną część dnia, a komfort i dobre samopoczucie doskonale wpływają na wydajność naszych działań. Pamiętając o tym, wiele firm na całym świecie wdraża programy zdrowotne dla pracowników.

Na podstawie zebranych doświadczeń wszystkie firmy potwierdzają, że dobre samopoczucie pracowników pozytywnie wpływa na ich wyniki i przynosi następujące korzyści:

- zmniejsza ryzyko chorób wśród pracowników,
- oszczędza firmom wydatków na opiekę medyczną oraz ogranicza nieobecność w pracy,

- podwyższa morale pracowników i wpływa na dobre relacje między nimi,
- zwiększa efektywność pracowników,
- poprawia wyniki finansowe firmy.

Badania przeprowadzone w kilku największych światowych koncernach, takich jak General Motors, Johnson & Johnson, Procter & Gamble czy Chevron wykazały, że programy nastawione na zapewnienie pracownikom lepszego samopoczucia w pracy są opłacalne – przynoszą więcej zysków niż kosztują, czyli zwrot z inwestycji jest dodatni. Niedawno przeprowadzone badania, porównujące programy 10 firm z listy 500 największych firm miesięcznika Fortune, wykazały, że każdy zainwestowany dolar przyniósł trzy dolary zysku. Przebadane firmy doszły między innymi do wniosku, że urządzenia dozujące wodę są jednym z najprostszyc i najoszczędniejszych



ci g dalszy na nast pnej stronie ➔

Czy wiesz, że...

... woda jest najobficiej występującą substancją na ziemi – około 525 mln km³, ale jedynie 0,3% tej ilości nadaje się do spożycia przez człowieka!



Potrzeby organizmu - ile powinniśmy pić wody?



Ciało każdego dnia traci płyny za sprawą podstawowych funkcji organizmu, takich jak: oddychanie, pocenie się czy wydalanie moczu. Aby utrzymać dobry stan zdrowia, niezbędne jest regularne uzupełnianie płynów. Ilość potrzebnych płynów zależy od zapotrzebowania organizmu – każdy ma inny metabolizm, stosuje inną dietę, ma inny poziom aktywności

i pracuje w innym otoczeniu.

- Przeciętny mężczyzna prowadzący siedzący tryb życia potrzebuje około 2,9 l płynów dziennie.
- Przeciętna kobieta prowadząca siedzący tryb życia potrzebuje około 2,2 l płynów dziennie.
- Nasza aktywność, a także wysoka temperatura powietrza i jego niski poziom wilgotności mają bezpośredni wpływ na zwiększone zapotrzebowanie na wodę.

Ok. 30% naszego dziennego zapotrzebowania na wodę zaspokajamy dzięki odpowiedniej diecie, bogatej w warzywa i owoce. Pozostałe 70% powinno być zaspokojone poprzez spożywanie odpowiedniej ilości płynów. Najlepsza w tym celu jest sama woda – niedroga, łatwo przyswajalna przez organizm i niezawierająca kalorii ani tłuszczu.

Dobre samopoczucie w pracy

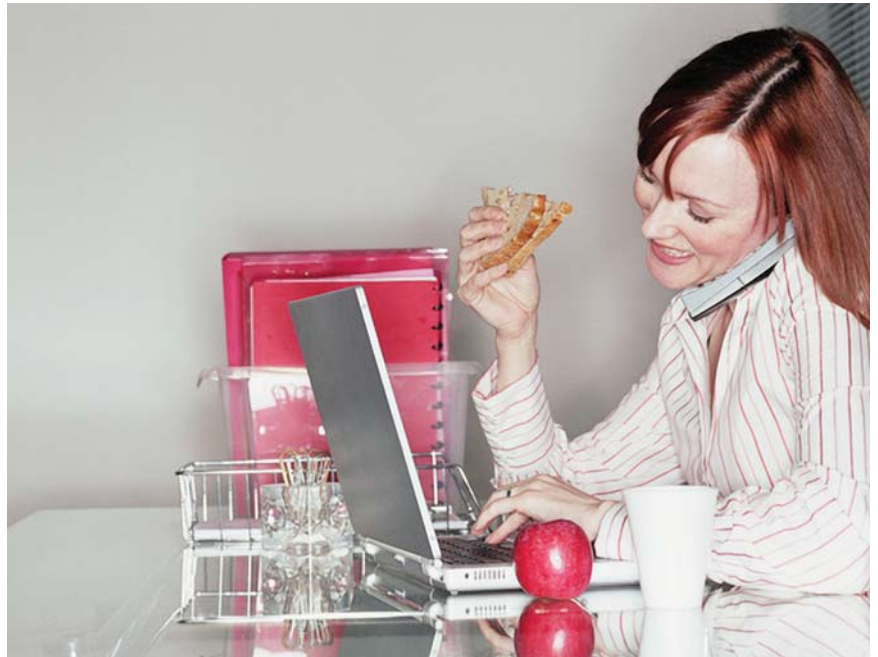
z poprzedniej strony ➔

sposobów zapewniania pracownikom dobrego samopoczucia w pracy. Choć znaczenie wody w utrzymaniu zdrowia jest powszechnie znane, nadal wiele osób nie pije wystarczającej ilości płynów. Badania zaś dowiodły, że pracownicy mający dostęp do urządzenia dozującego wodę znacznie więcej piją, a tym samym poprawiają swój stan zdrowia.

Dobre samopoczucie w działaniu

Firma Glaxo SmithKline w jednej ze swoich fabryk wdrożyła kompleksowy program mający na celu poprawę samopoczucia pracowników. Obejmował on badania lekarskie, gimnastykę, ofertę korzystniejszych dla zdrowia produktów w stołówce oraz dostęp do urządzeń dozujących wodę na terenie całego kompleksu. Wyniki: spożycie napojów słodzonych zmniejszyło się o 15%, a spożycie wody wzrosło o 50%; średnia nieobecność w pracy w czasie roku spadła z 3,7 do 1,9 dnia; pracownikom obniżył się poziom cholesterolu i indeks masy ciała (BMI), a wydatki medyczne firmy spadły o 13%.

Jedzenie w pracy – pomocne wskazówki jak poprawić swoje nawyki



Badania wskazują, że większość ludzi ma złe nawyki żywieniowe w pracy, co negatywnie wpływa na ich efektywność. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) odpowiednia dieta może podnieść poziom wydajności nawet o 20%.

Aby zmienić swoją dietę, a także wydajność, wystarczy zastosować się do kilku prostych rad:

- Pij w pracy wodę zamiast napojów słodzonych lub z kofeiną.
- Nie zapominaj o regularnych posiłkach – długie godziny spędzone w pracy bez odpowiedniego odżywiania zmniejszają wydajność i zwiększają nawyk niezdrowego jedzenia pod wpływem impulsu.
- Staraj się zawsze mieć przy sobie zdrową przekąskę, np. owoce,

orzechy, jogurt – pozwoli to uniknąć niezdrowego jedzenia, które ma mnóstwo kalorii i pozbawione jest składników odżywczych.

- Pij do posiłków wodę – dobrze wpłynie na trawienie.

Aby zregenerować siły korzystaj z owoców i pełnoziarnistego pieczywa, unikaj produktów o dużej zawartości tłuszczu, jak pączki czy ciastka z kremem. Zawsze pamiętaj o regularnym picu wody. Pomoże ci w tym np. szklanka na biurku lub automatyczne przypomnienia na komputerze.

Przygotowano przy współpracy z: Dr Jacquelin-Ravel, Clinique de Genolier, Szwajcaria

W następnym numerze:

Urządzenia dozujące w biurze – gdzie je postawić?
Rady projektanta biur

Woda i zdrowie:
Dlaczego woda jest tak ważna?

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

