

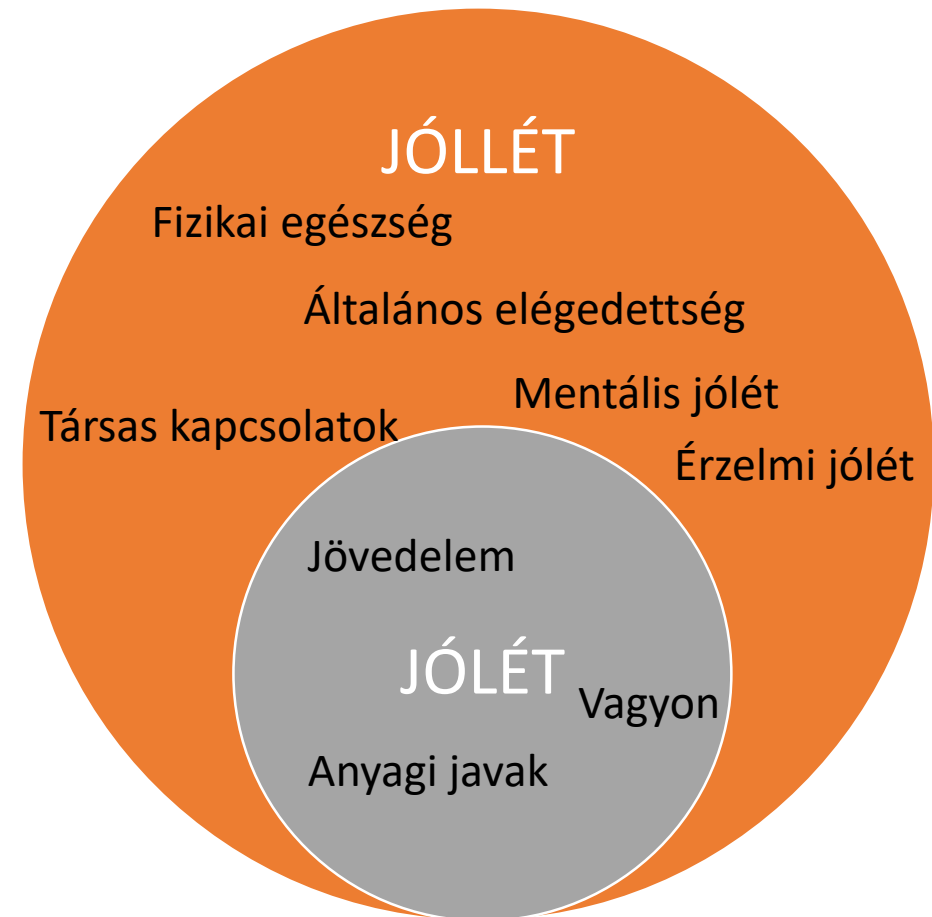
Mi fán terem a Wellbeing ?

PEMEKSZ motivációs nap 2024. november 13. Vecsés

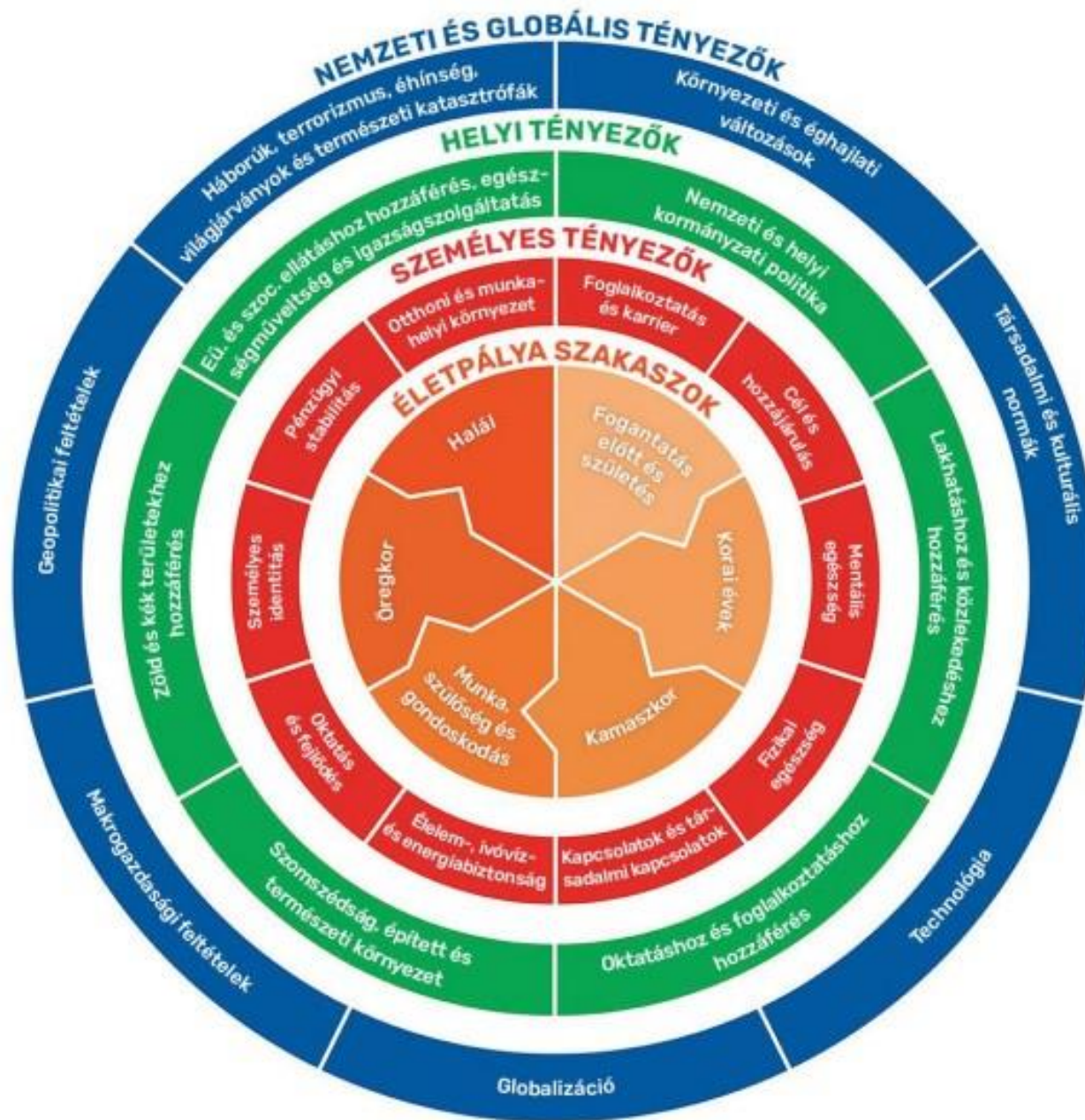
Előadó: Bajnok Tamara
MNMKK OSZK Könyvtári Intézet

JÓLÉT vs. JÓLLÉT (welfare vs. wellbeing)

- **Jólét:** az anyagi és gazdasági helyzetre utal (jövedelem, a vagyon, és az anyagi javak)
- **Jóllét:** magában foglalja az életminőség különböző aspektusait (fizikai egészség, a mentális és érzelmi jólét, a társas kapcsolatok, és az általános elégedettség az élettel)



AZ ÉLET KERKE



- Az egyén életpályájának szakaszai
- Személyes tényezők, meghatározzák a jóllétet és a jóllétjövőt vagy az életút során hatással vannak rájuk. (pl. egészség, oktatás, karrier, otthoni és munkahelyi környezet, stb.)
- Helyi tényezők befolyásolják a jóllétet és a jóllétjövőt az életút során. (pl. lakhatási lehetőség, hozzáférés az oktatáshoz, egészségügyi szolgáltatásokhoz, hozzáférés kék és zöld környezethez, stb.)
- Nemzeti és globális tényezők amelyek meghatározzák vagy befolyásolják a jóllétet és a jóllétjövőt az életpálya során. (környezeti és éghajlatváltozás, technológia, globalizáció, politika, háborúk, stb)



A jóllét négy alappillére a munkahelyen



Érzelmi jóllét

- Alkalmazotti felmérés
- Stresszcökkentés
- Vezetők képzése



Pénzügyi jóllét

- Vészhelyzeti pénzalap
- Oktatási juttatások
- Pénzügyi tervezés és coaching



Fizikai jóllét

- Megfelelő irodai felszereltség a napi munka könnyítésére
- Egészséges ételek tárolása és fogyasztása az irodában
- Sportolási támogatás



Szociális jóllét

- Munkahelyi társas kapcsolatok
- Biztonság
- Közösségi aktivitás
- Munkahely és magánélet egyensúlya



Miért fontos a munkáltatónak, hogy munkahelyi jólléttel foglalkozzon?

Csökkenthet a munkahelyi stressz

Megelőzhető a kiégés

Csökkenhet a betegállományok száma

Javulhatnak a munkahelyi és privát kapcsolatok

Nőhet a munkatársak motivációja

Magasabb teljesítmény és kreatív hozzáállás

Net Promoter Score (NPS) a céghűség mérő

Ajánlaná-e könyvtárunkat/termékünket/szolgáltatásunkat barátainak vagy kollégáinak?



A végső érték -100 és +100 közé esik. Előbbi akkor áll fenn, ha senki sem elégedett, utóbbi akkor, ha mindenki. De mit jelent ez pontosan?

A cél az NPS maximalizálása. Pozitív érték esetén már egészen jól állunk. A 30 körüli érték elismerésre méltó, 50 körül kiváló, 70 felett kitűnő. Az NPS-t célszerű rendszeresen, például negyedévente mérni. Célszerű a kritikusoknak további elégedettségi és igényfelmérést küldeni. (ötletgenerálás, használók bevonása a könyvtár szolgáltatásainak fejlesztésébe)

HOGYAN MÉRJÜNK?

Példa1

- A: 6
- B: 5
- C: 5
- D: 9
- E: 7
- F: 6
- G: 4
- H: 6
- I: 5

Támogatók% - Kritikusok%
10-80= **-70**

Példa2

- A: 10
- B: 9
- C: 9
- D: 9
- E: 8
- F: 7
- G: 8
- H: 9
- I: 10

Támogatók% - Kritikusok%
60-0= **60**

A „közömbösök (7,8)”
értékeit nem kell
figyelembe venni!

Kritikusok: további specifikus kérdések
Közömbösök: Mi az ami hiányzott?

További fejlesztések

Lehetőségek – Érzelmi jóllét



Felmérések – munkatársak véleménye

Belső /külső képzések, előadások, workshopok (pl. asszertív kommunikáció, reziliencia, időmenedzsment, stresszcsökkentő technikák)

Rugalmas munkaidő biztosítása

Zajmentes zónák, elvonulási lehetőség

Rendszeres visszajelzések

Lehetőségek – Pénzügyi jóllét



Cafetéria (üdülési szolgáltatás, vásárlási-utalvány, iskolakezdési támogatás, utazási támogatás, képzési támogatás, önkéntes nyugdíjpénztári vagy egészségpénztári munkáltatói hozzájárulás, lakhatási támogatás)

Bónuszok, juttatások és prémiumok világos eljárásrendje

Bérlakás lehetőség

Munkahelyi kölcsön

„Kolléga” banki számlacsomag



Lehetőségek – Fizikai jóllét

Ergonómiai eszközök biztosítása (lábtartó, monitoremelő, speciális ülőpárna, labda, stb.)

Sportolás biztosítása a munkahelyen (jóga, torna, szobakerékpár, stb.)

Csapatverseny (bowling, sárkányhajó, kosárlabda, tollaslabda, stb.)

Bringázz a munkahelyre program

Kiterjesztett üzemorvosi vizsgálat / munkaidő-kedvezmény szűrővizsgálatokra

Megfelelő étkezőhely kialakítása, melegítési, hűtési lehetőség, vízautomata

Egészséges étkezés/közös fogyókúra program

Fogyatékoság kezelése

Office masszázs

Lehetőségek – Szociális jóllét



Rögzített munkaidőkedvezmény (szülői értekezlet, idős szülő orvosi vizsgálat, stb.)

Alapszabadság növelése (fenntartó)

Ünnepek előtti szabadnapok (karácsony, húsvét)

Hobby támogatása (kiállítás szervezése)

Közös programok (kirándulás, alkotói napok, önkéntes munka)

Kétirányú kommunikáció (horizontális és vertikális)

Játék a kollektíva részvételével

Mivel lennénk elégedettek?

Véleményed szerint mi az öt legfontosabb wellbeing lehetőség a magyar könyvtárosok számára?



- A magyar könyvtárosok számára a következő öt wellbeing lehetőség lehet a legfontosabb:
- Mentális egészség támogatása: **Rendszeres stresszkezelő workshopok és mentálhigiénés tanácsadás** segíthet a könyvtárosoknak a mindennapi kihívások kezelésében.
- Fizikai aktivitás ösztönzése: Sportesemények, **jógaórák és munkahelyi tornaprogramok** szervezése hozzájárulhat a fizikai jóléthez és a munkahelyi közösség erősítéséhez¹.
- Rugalmas munkaidő: A **rugalmas munkaidő** bevezetése lehetőséget ad a könyvtárosoknak, hogy jobban egyensúlyozzák a munka és a magánélet közötti időt.
- Szakmai fejlődés és képzés: **Folyamatos szakmai képzések és továbbképzési lehetőségek** biztosítása növeli a könyvtárosok szakmai elégedettségét és motivációját.
- Közösségi programok: Közösségi események, mint például **könyvklubok, kulturális rendezvények és közös kirándulások** szervezése erősíti a csapatszellemet és a közösségi összetartozást

Van már ilyen program a magyar könyvtárosoknak?

- Igen, vannak már wellbeing programok a magyar könyvtárosok számára. A Magyar Könyvtárosok Egyesülete (MKE) különböző szakmai és közösségi programokat szervez, amelyek hozzájárulnak a könyvtárosok jólétéhez. Például rendszeresen tartanak szakmai napokat, workshopokat és közösségi eseményeket, amelyek nemcsak a szakmai fejlődést, hanem a közösségi összetartozást is erősítik.



Köszönöm a figyelmet!

