

Human Flourishing Movement: Your enabler in thriving!

Στον απόηχο της πανδημίας, οι επιπτώσεις της έχουν προκαλέσει αλλαγές στην εργασιακή πραγματικότητα, θέτοντας ως πρόκληση την επίτευξη και διατήρηση της εργασιακής ευημερίας των ατόμων, για εργαζόμενους και εργοδότες.

Οι αυξημένες απαιτήσεις σε λειτουργικό, οικονομικό και επιχειρησιακό επίπεδο έχουν αναδείξει την ανάγκη για τις εταιρείες να αναζητήσουν λύσεις. Παράλληλα, η ευζωία των εργαζομένων και η καλλιέργεια μίας ισορροπημένης εργασιακής κουλτούρας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός παραγωγικού εργασιακού περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα, η πανδημία έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του παγκόσμιου πληθυσμού, και η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση. Τα υψηλά επίπεδα εργασιακού άγχους και οι πολλές ώρες εργασίας έχουν επιδεινωθεί, ενώ η ανάγκη για ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Οι οργανισμοί αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη στους εργαζομένους τους, σε ένα τόσο απαιτητικό περιβάλλον. Οι έρευνες για την εργασιακή ευημερία αποκαλύπτουν ότι όταν οι άνθρωποι αισθάνονται γενικά καλύτερα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή, επιδεικνύουν 6 φορές μεγαλύτερη προσήλωση στην εργασία τους, έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να λαμβάνουν ικανοποίηση από αυτήν, 50% λιγότερες πιθανότητες να βιώσουν κάποια ασθένεια από υπερβολική εργασία και, ως αποτέλεσμα, η αποδοτικότητα τους μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 30%. Παράλληλα, οι εταιρείες αντιμετωπίζουν μέχρι και 60% λιγότερες παραιτήσεις εργαζομένων. Το κλειδί βρίσκεται σε μία λειτουργική προσέγγιση της εταιρείας, που επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα, θέτοντας υψηλούς στόχους, ενώ παράλληλα φροντίζει για την ευζωία των εργαζομένων της.

Τα οφέλη της εργασιακής ισορροπίας

Η εταιρική ευζωία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, που όλοι αντιμετωπίζουμε σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Το εργασιακό στρες έχει την πρωτοκαθεδρία εδώ και, δυστυχώς, ενώ ένας μικρός βαθ-



Ειρήνη Φωτίου
Managing Director &
Certified Health Coach (IIN),
Human Flourishing
Movement

**Όταν οι άνθρωποι
αισθάνονται
καλύτερα, τόσο στην
προσωπική όσο και
στην επαγγελματική
τους ζωή,
η αποδοτικότητά τους
μπορεί να αυξηθεί
μέχρι και 30%**

μός στρες μπορεί να μας κινητοποιήσει, το υπερβολικό στρες μπορεί να μας παραλύσει. Η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων βοηθάει στο πώς να αντιμετωπίζει κανείς το άγχος καλύτερα, αποδεχόμενος ότι είναι το φυσικό αποτέλεσμα μίας απαιτητικής εργασιακής καθημερινότητας. Οι εργασιακές και προσωπικές σχέσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συνολική ποιότητα της ζωής μας και η πιθανή τοξικότητα αυτών μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διάθεση και στην απόδοσή μας. Μέσω της χρήσης της Θετικής Γλώσσας και της διαχείρισης συγκρούσεων, επιτυγχάνεται η βελτίωση της ποιότητας των εργασιακών σχέσεων, η οποία οδηγεί σε καλύτερη συνεργασία και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Η καλλιέργεια μίας νοοτροπίας ανάπτυξης (Growth Mindset) βοηθά τους εργαζομένους να μην

αποφεύγουν τις ευθύνες, αλλά να προσπαθούν ξανά και ξανά με διαφορετικούς τρόπους, μέχρι να επιτύχουν τους στόχους τους.

Η συμβολή της HFM

Η νεοσύστατη εταιρεία HFM, ιδρύτρια της οποίας είναι η Αγγελική Παπαντωνίου, έρχεται να βοηθήσει τις εταιρείες να επιτύχουν την επιθυμητή ισορροπία, λειτουργώντας ως συνοδοιπόρος ταξίδι προς την επίτευξη της εταιρικής ευζωίας. Μέσω σεμιναρίων και επιστημονικών εργαλείων τελευταίας τεχνολογίας, που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά σε παγκόσμιο επίπεδο, η HFM προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες Θετικής Ψυχολογίας στον τομέα της εταιρικής ευημερίας, αυξάνοντας την εργασιακή αποδοτικότητα και βελτιώνοντας τη διάθεση των εργαζομένων. Στην HFM πιστεύουμε ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να αναπτυχθούν και να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στην εργασία τους, ενώ παράλληλα απολαμβάνουν μία γεμάτη και πιο χαρούμενη εργασιακή καθημερινότητα. Αναγνωρίζοντας ότι η ψυχική υγεία είναι αναπόσπαστο μέρος της εργασιακής ευημερίας, βοηθούμε τις εταιρείες να αποκτήσουν «compassionate leaders», δίνοντας τους τον χώρο να επικεντρωθούν στις επιχειρησιακές τους προτεραιότητες.

HFM

HUMAN FLOURISHING MOVEMENT

Human Flourishing Movement

Λεωφ. Κηφισίας 166Α

151 26, Μαρούσι

T: 698 7261686

E: b2b@humanfm.org

W: <https://corporates.humanfm.org/>

