

Konferencja

23.04.2024 w Poznaniu

Zarządzanie dobrostanem
psychicznym w miejscu
pracy: kluczowe kroki
i skuteczne strategie

„ARQUELTYWANE PRZEZ”
LUDZI
= PASJA!



fundacja
kultury
bezpieczeństwa



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH



the calm
Human well-being



Projekt sfinansowany ze środków Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030



Patron
medialny:





Temat wystąpienia:

Co ma wspólnego wellbeing z BHP?

Barbara Makowska

ekspertka wellbeingu, zdrowia i bezpieczeństwa
w miejscu pracy
manager, trener, coach



makowkapracuje.pl



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

LISTA PIĘCIU WOLNOŚCI

Wolność od głodu, pragnienia, niedożywienia

Wolność od urazów psychicznych (dyskomfortu)

Wolność od bólu, ran i chorób

Wolność wyrażania zachowań

Wolność od strachu i stresu

KRYTERIUM ZA A.ELŻANOWSKI

Brak długotrwałego głodu i pragnienia

Komfort termiczny

Komfort schronienia i odpoczynku

Swoboda ruchu

Pofilaktyka, diagnoza i leczenie

Przestrzeń, wyposażenie towarzystwo

Ekspresja zachowań

Pozytywny stan emocjonalny

WYTYCZNE BHP + WELLBEING

Przerwy, pomieszczenia socjalne, dostęp do wody pitnej, posiłki i napoje profilaktyczne...

Minimalne wymagania przestrzeni pracy, kubatury pomieszczeń, przejścia/dojścia...

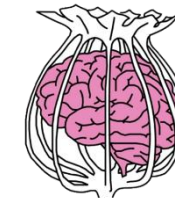
Minimalna temperatura, skrócony czas pracy, przerwy...

Maksymalny czas pracy, nieprzerwany odpoczynek, pomieszczenia socjalne...

Stan infrastruktury, osłony, wymiary pomieszczeń, utrzymanie wyposażenia, ergonomia, medycyna pracy, benefity medyczne...

Współdziałanie i konsultacje, relacje, asertywność, DE&I, sygnaliści, ISO 45003...

Podział ról i obowiązków, wspierające przywództwo, PERMA...



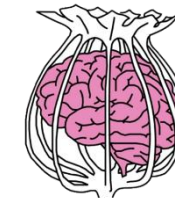
makowkapracuje.pl



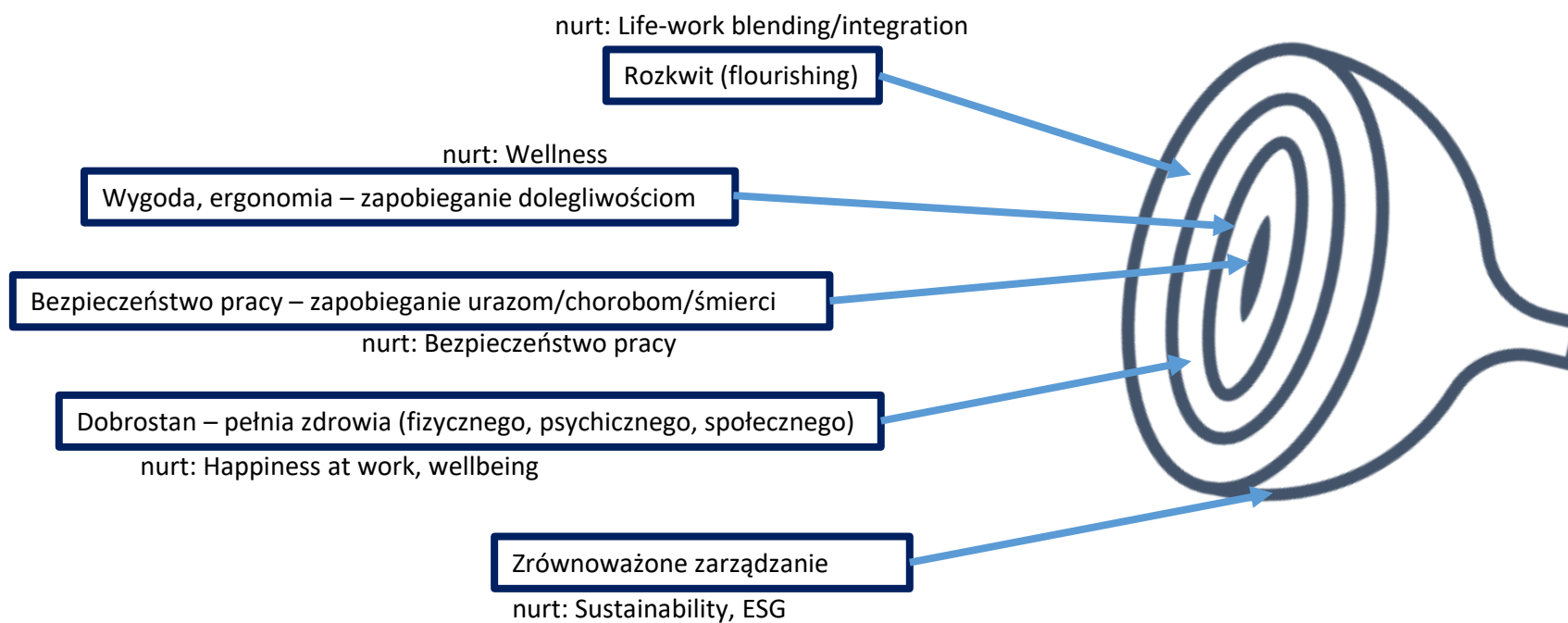
fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



makowkapracuje.pl



Model rozwoju kultury bezpieczeństwa
wg Barbara Makowska



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



makowkapracuje.pl

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Resilience, stress tolerance and flexibility

Na jakich działaniach powinno skupić się Regionalne Biuro WHO dla Europy?

Trzy główne priorytety Europejskiego programu prac

Główny priorytet nr 1. Dążenie do powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej

Inicjatywa przewodnia 1. Koalicja na rzecz zdrowia psychicznego

Inicjatywa przewodnia 2. Upodmiotowienie poprzez zdrowie cyfrowe

Główny priorytet nr 2. Ochrona przed nagłymi zagrożeniami zdrowotnymi

Główny priorytet nr 3. Promocja zdrowia i dobrostanu

Inicjatywa przewodnia 3. Europejski Program Szczepień Ochronnych 2030

Inicjatywa przewodnia 4. Zachowania prozdrowotne - uwzględnienie spostrzeżeń dotyczących zachowań i aspektów kulturowych

osobiste, społeczne
i w zakresie uczenia się

zdolność do autorefleksji, skutecznego zarządzania czasem i informacjami, konstruktywnej pracy z innymi osobami, zachowania odporności oraz zarządzania własnym uczeniem się i karierą zawodową, zdolność radzenia sobie z niepewnością i złożonością, umiejętność uczenia się, wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zdolność do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia, odczuwania empatii i zarządzania konfliktami we włączającym i wspierającym kontekście

- Cele ONZ: 3 „Good health and wellbeing” 2016
- Future of works – Economic Forum 2020
- WHO Europejski Program Prac Na Lata 2020-2025
- Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 ME RP
- ISO 45003 Wytyczne dot. zarządzania zagrożeniami psychospołecznymi i promowania dobrostanu w pracy, w ramach systemu zarządzania BHP
- Pierwsza pomoc psychologiczna



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



makowkapracuje.pl

Dyrektywa 89/391/EWG

określa obowiązki pracodawcy dotyczące w szczególności:

- zapewnienia pracownikom bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w każdym aspekcie związanym z pracą
- dostosowywania pracy do poszczególnego człowieka w fazie projektowania stanowisk pracy, wyboru wyposażenia oraz metod pracy.

Art. 207 par.2 KP

Pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

ISO 45003

Wytyczne dot. zarządzania zagrożeniami psychospołecznymi i promowania dobrostanu w pracy, w ramach systemu zarządzania BHP



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrostanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie



makowkapracje.pl

ISO 45003

SZKOLENIE ONLINE
WYMAGANIA
I PRAKTYCZNE WDROŻENIE

Barbara Makowska

makowkapracje.pl

Fundamenty wellbeingu

SZKOLENIE ONLINE
DLA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY BHP,
KTÓRZY CHCĄ SIĘ ROZWIJAĆ
PODĄŻAJĄC ZA TRENDAMI
NOWOCZESNEJ KULTURY
BEZPIECZENSTWA

makówkapracje.pl

- WELLBEING
- HAPPINESS AT WORK
- SAFETY CULTURE

Barbara Makowska ✓

Wellbeing, Health, Safety, ESG

Tematyka treści: #esg, #health, #safety, #wellbeing i #happinessatwork

Gdańsk, Woj. Pomorskie, Polska · [Informacje kontaktowe](#)

Docień - postaw wirtualną kawkę 📄

2300 obserwujących · 500+ kontakty

Ambasadorzy Wellbeing

Edytuj

Grupa strony Makówkapracje.pl



fundacja
kultury
bezpieczeństwa

Konferencja:

Zarządzanie dobrotanem psychicznym w miejscu pracy: kluczowe kroki i skuteczne strategie

Temat wystąpienia:

Co ma wspólnego wellbeing z BHP?

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Barbara Makowska





the calm
Human well-being



the calm

Human well-being