

«Ζωή σε Ισορροπία» — Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και του άγχους με στόχο την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής



Siemens, Βέλγιο

www.siemens.com



Το πρόβλημα

Η Siemens είναι ένας πολυεθνικός τεχνολογικός όμιλος ο οποίος εφαρμόζει πολιτικές διαχείρισης της υγείας τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε τοπικό επίπεδο. Από πρόσφατες έρευνες που διενεργήθηκαν στις θυγατρικές εταιρείες του ομίλου, σε παγκόσμια και σε τοπική κλίμακα (Βέλγιο), σχετικά με τη διαχείριση της υγείας και των ψυχοκοινωνικών κινδύνων στην εργασία, προέκυψε ότι περίπου 16 % των εργαζομένων βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους. Μεταξύ των σχετικών κινδύνων αναγνωρίστηκαν τα ακανόνιστα ή παρατεταμένα ωράρια, οι ανησυχίες των εργαζομένων σχετικά με την εργασιακή τους ασφάλεια, οι επιπτώσεις των λαθών στην εργασία και ο εντατικός ρυθμός εργασίας.

Η λύση

Διενεργήθηκαν αξιολογήσεις σε διεθνή κλίμακα και ακολούθησε ανατροφοδότηση από θυγατρικές εταιρείες της Siemens σε περισσότερες από 70 χώρες. Το αποτέλεσμα ήταν η ανάπτυξη του προγράμματος «Ζωή σε ισορροπία» (Life in Balance), μιας εταιρικής μεθοδολογίας η οποία βασίζεται σε πέντε τομείς καθοριστικής σημασίας για την επιτυχή διαχείριση των ψυχοκοινωνικών κινδύνων και των αναγκών των πόρων: ευαισθητοποίηση για τους κινδύνους, επιτελικός ρόλος της διοίκησης, επικοινωνία, εκπαίδευση και πρόγραμμα υποστήριξης των εργαζομένων (Employee Assistance Program). Το πρόγραμμα «Ζωή σε ισορροπία», το οποίο αποτελεί σημαντικό σκέλος του γενικότερου προγράμματος διαχείρισης της υγείας Fit@Work, άρχισε να εφαρμόζεται στο Βέλγιο το 2013. Βασίστηκε στην επιλογή των πλέον κατάλληλων μέτρων ανάλογα με τον εκάστοτε παράγοντα κινδύνου, τα οποία εν συνεχεία προσαρμόστηκαν στην τοπική νοοτροπία και στις συνθήκες που επικρατούσαν στην επιχείρηση.

Σε πρώτο στάδιο, εντοπίστηκαν οι παράγοντες του κινδύνου εξουθένωσης/άγχους, ενώ παράλληλα διαπιστώθηκε ότι οι κίνδυνοι αυτοί συνδέονται με πολλές στερεοτυπικές αντιλήψεις. Στη συνέχεια, για την ευαισθητοποίηση των υπαλλήλων και την εξάλειψη του στιγματισμού αυτών των ζητημάτων δημιουργήθηκε ένα βίντεο που παρουσίαζε τις προσωπικές εμπειρίες άγχους και εξουθένωσης ενός διοικητικού στελέχους.

Επίσης, δημιουργήθηκε ένα εκπαιδευτικό βίντεο σκοπός του οποίου ήταν να παροτρύνει τις υπόλοιπες θυγατρικές εταιρείες

ανά τον κόσμο να υιοθετήσουν παρόμοιες προσεγγίσεις, δημιουργώντας τα δικά τους εκπαιδευτικά βίντεο.

Με αποδέκτες τα διοικητικά στελέχη και με στόχο την ενθάρρυνση της συμμετοχής και την ευαισθητοποίησή τους ως προς τον επιτελικό ρόλο που διαδραματίζουν, διοργανώθηκαν σεμινάρια κατάρτισης για τη διαχείριση του άγχους, καθώς και διημερίδες σε θέματα υγείας. Και οι δύο οι πρωτοβουλίες αποσκοπούσαν στην προαγωγή της υγείας και στην ανάδειξη τρόπων για την προαγωγή της πρόληψης και για την επανένταξη στην εργασία. Στις πρωτοβουλίες κλήθηκαν να συμμετάσχουν και μη διοικητικά στελέχη, καθώς οι εμπειρίες τους κρίθηκε ότι είναι πολύτιμες.

Για τη βελτίωση της επικοινωνίας μέσω δικτύωσης, το 2013 συστάθηκε το κοινωνικό δίκτυο της Siemens, στο πλαίσιο του οποίου δημιουργήθηκε η ομάδα Fit@Work στο Βέλγιο. Πρόκειται για μια δραστήρια κοινότητα εργαζομένων, εμπειρογνομώνων του τομέα υγείας και εθελοντών οι οποίοι συζητούν θέματα υγείας, όπως το άγχος και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα.

Τα ζητήματα που αφορούν την ασφάλεια των θέσεων εργασίας εξετάζονται στη Siemens Βελγίου μέσω του δείκτη απασχολησιμότητας. Πρόκειται για ένα εργαλείο με το οποίο δημιουργούνται εξατομικευμένα σχέδια επαγγελματικής εξέλιξης για τους εργαζόμενους ενώ παράλληλα τους προτείνεται να ακολουθήσουν προγράμματα εκπαίδευσης και επαγγελματικής



κατάρτισης σε μακροχρόνια βάση. Οι προτεινόμενες προσεγγίσεις είναι ανάλογες των ιδιαίτερων αναγκών κάθε εργαζομένου.

Πρόσβαση στο πρόγραμμα υποστήριξης των εργαζομένων (EAP) έχει το 66 % των εργαζομένων της Siemens. Η αξιοποίηση αυτού του πολύτιμου εργαλείου βελτιώθηκε χάρη σε έγγραφα διαχείρισης ποιότητας τα οποία καταρτίστηκαν βάσει μιας έρευνας σχετικά με τα EAP σε παγκόσμιο επίπεδο και εκτιμήσεων κινδύνου που διενεργήθηκαν πρόσφατα στις κατά τόπους θυγατρικές.

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Ζωή σε ισορροπία» στο Βέλγιο, το υπό υλοποίηση EAP αναθεωρήθηκε και παρέχει πλέον σε όλους τους εργαζόμενους και τους άμεσους συγγενείς τους επαγγελματική υποστήριξη και υποστήριξη σε νομικά ζητήματα όσον αφορά τους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους.

Τα αποτελέσματα

- Τα σεμινάρια για τη διαχείριση της υγείας βαθμολογήθηκαν με 1,8 σε κλίμακα από το 1 (πολύ καλά) μέχρι το 6 (καθόλου χρήσιμα). Τα σεμινάρια έχει παρακολουθήσει μέχρι στιγμής το 10 % περίπου των υπαλλήλων.
- Στα σεμινάρια σχετικά με τη διαχείριση του άγχους έχει συμμετάσχει εθελοντικά περίπου το 70 % όλων των διοικητικών στελεχών, εκ των οποίων 90 % δηλώνουν ότι θα συνιστούσαν ανεπιφύλακτα στους συναδέλφους τους να τα παρακολουθήσουν.
- Μετά την υλοποίηση του προγράμματος Fit@Work η συχνότητα απουσιών έχει μειωθεί σημαντικά. Περισσότεροι από 250 εργαζόμενοι (περίπου 20 %) έγιναν μέλη της κοινότητας του κοινωνικού δικτύου, στο οποίο δημοσιεύτηκαν το τελευταίο εξάμηνο περίπου 400 αναρτήσεις σε θέματα υγείας.
- Τόσο τα διοικητικά στελέχη όσο και οι εργαζόμενοι επιδεικνύουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.
- Για το πρόγραμμα «Ζωή σε ισορροπία», μεταξύ άλλων πρωτοβουλιών, η Siemens τιμήθηκε με το βραβείο του Εργοδότη της Χρονιάς για το 2014 στο Βέλγιο. Στη βράβευση αυτή συνέβαλε καθοριστικά και ο δείκτης απασχολησιμότητας.



Είμαστε πεπεισμένοι ότι απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση για τη διασφάλιση της σωματικής και της ψυχικής υγείας.