



Czytaj
najnowszy
numer
23 / 09 / 2023

ŻYC LEPIEJ. PSYCHOLOGIA CODZIENNE SEKS PORTRETY KOBIET MODA KULTURA LISTY ZYCIE ZAWODOWE
INSTYTUT DOBREGO ZYCIA BYC RODZICEM MENOPAUZA PODCASTY KOBIETY W PODRÓZY NIEUSTRASZONA W PRACY
[WIĘCEJ](#)



Maria Szlachciak, menadżer działu księgowości, wellbeing ambassador w Rockwool GBS

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Chief wellbeing officer - zawód przyszłości

13.09.2023

"Obserwuję, że organizacje nie są jeszcze gotowe na stworzenie niezależnych stanowisk dla wellbeing officerów, ale zakres tematów, jakie wellbeing adresuje, jest tak szeroki i potrzeby ludzi ogromne, że niedługo pewnie i to się zmieni. Czytałam raporty na temat zawodów przyszłości - i ten jest w top 10, ponieważ żadna aplikacja wspierana sztuczną inteligencją nie jest, i jeszcze długo nie będzie, w stanie zaopiekować się człowiekiem, z całą potrzebną do tego empatią i zrozumieniem ludzkich emocji oraz wartości" - mówi Maria Szlachciak, wellbeing ambassador w Rockwool GBS.

W dzisiejszym, pędzącym świecie dbałość o siebie, swoje samopoczucie i zdrowie, nabiera zupełnie nowego znaczenia. Dotyczy także, a może przede wszystkim, miejsc pracy, w których spędzamy dużą część dnia. Oczekiwania co do tego, by były przyjazne, by uwzględniały dobrostan zatrudnionych, jest coraz ważniejsze.

– Chodzi o to, aby ludzie tworzący organizację mieli na co dzień jak najwięcej jak najlepszych doświadczeń, które sprawią, że lubią swoją pracę, ma na nich pozytywny wpływ, widoczny również poza pracą. System musi działać tak, że na każdym etapie wspiera ludzi, aby utrzymywali swój dobrostan. To pozwoli jednocześnie na skuteczne realizowanie celów biznesowych – **zauważa Agata Pelc, dyrektor zarządzająca Wellbeing Institute.**

Wellbeing Institute 21 września startuje z kolejną edycją **Akademii Chief Wellbeing Officer**. To projekt edukacyjno-rozwojowy przeznaczony dla małych i dużych organizacji. Kurs wyposaża w wiedzę niezbędną do budowania wartości organizacji. **Chief wellbeing officer** zdobywa kompetencje niezbędne do rozwoju firmy w zakresie podnoszenia poziomu wellbeingu pracowników.

Certyfikat chief wellbeing officer posiada coraz więcej osób. Wśród nich jest **Maria Szlachciak, wellbeing ambassador w Rockwool GBS.**

Co dało Pani ukończenie Akademii Chief Wellbeing Officer?

Maria Szlachciak, menadżer działu księgowości, wellbeing ambassador w

Rockwool GBS: Dzięki kursowi usystematyzowałam swoją wiedzę na temat wellbeingu i dowiedziałam się wielu nowych rzeczy, które wykorzystuję w praktyce, ale przede wszystkim poznałam fantastyczne osoby, dla których ten temat jest tak samo ważny jak dla mnie. Spotykamy się osobiście lub online, wzajemnie inspirujemy, wymieniamy pomysłami, ale też dzielimy wyzwaniami, jakie napotykamy w swojej roli wellbeing ambasadora. Ukończenie akademii dało mi też formalny mandat do działania w obszarze dobrostanu – jest to certyfikat chief wellbeing officer.

Dlaczego, Pani zdaniem, warto zostać chief wellbeing officer?

Największą zmianą, jaka zaszła po tym, jak ukończyłam kurs CWO i stałam się formalnym wellbeing ambasadorem w mojej firmie, było zastąpienie pojedynczych akcji kompleksową strategią – właśnie na kursie CWO nauczyłam się, jak ją budować, badać potrzeby pracowników, jak mierzyć skuteczność akcji i podchodzić do tematu w szerszym kontekście.

Jak firma, w której Pani pracuje, dba o wellbeing pracowników?

W Rockwool GBS stworzyliśmy plan strategiczny, który pokrywa m.in. takie obszary jak: zdrowie psychiczne i fizyczne – włączając badania lekarskie i budowanie świadomości na temat zdrowego trybu życia, sport, odżywianie i masaże, a także różnorodność i inkluzywność. Nie ukrywam, że w tym roku postawiliśmy na zdrowie mentalne. Prowadzę w firmie regularne sesje mindfulness, mamy też dostęp do psychologów, co cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem i pokazuje, jak wielka jest potrzeba takiego wsparcia.

Co jest kluczem do zadbania o dobrostan w organizacji?

Moim zdaniem kadra zarządzająca. Jeśli nie ma wśród niej zrozumienia, po co to robimy, ani przyzwolenia na wprowadzenie działań wellbeingowych, niewiele da się zrobić. Na drugim miejscu postawiłabym determinację i konsekwencję osób zajmujących się dobrostanem w organizacji, ponieważ często muszą się one mierzyć z brakiem zrozumienia tematu zarówno przez management, jak i samych pracowników, którzy czasem postrzegają wellbeing wyłącznie jako "owocowe środy".

Jak Pani podchodzi do wellbeingu? Jak dba Pani o swój dobrostan?

Pracę nad dobrostanem zaczęłam od siebie oraz od kręgu najbliższych osób, z którymi współpracuję. Moim głównym stanowiskiem jest menadżer działu księgowości - rola wiążąca się ze sporą odpowiedzialnością i nierzadko stresująca. Zaczęłam przyglądać się temu, w jaki sposób mogę w pracy pomóc sobie oraz innym, jak radzić sobie nagromadzeniem zadań i presją czasu, w jaki sposób rozwiązywać codzienne problemy. Zauważyłam, że stosując różne techniki, zarówno ja, jak i moi współpracownicy zaczynamy sobie lepiej radzić. Dobre praktyki zaczęłam rozpowszechniać w firmie, i w ten właśnie sposób „wyewoluowała” rola wellbeing ambasadora.

A prywatnie? Codziennie rano praktykuję jogę i medytuję, jestem trenerką oddechu i, stosując różne techniki, dbam o swoje samopoczucie. Popołudniami spędzam czas z rodziną i w naturze, co daje mi dużo pozytywnej energii. No i w czasie wolnym realizuję swoje pasje jako Maria Majurta - prowadzę szkolenia, nagrywam podcasty, dzięki którym docieram do większej liczby osób i dzielę się receptami na zdrowsze życie.

W ostatnich latach zainteresowanie takimi receptami wzrosło. A jak będzie w przyszłości? Czy znaczenie wellbeingu będzie rosło?

Zdecydowanie tak. Tempo życia nieustannie rośnie, coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem, komórką, nie potrafimy się zatrzymać i zadbać o siebie. Rośnie odsetek osób dotkniętych wypaleniem zawodowym i depresją, otyłością i nieumiejętnością poradzenia sobie ze stresem. Te i inne tematy podejmuje właśnie wellbeing. Ze smutkiem obserwuję, że organizacje nie są jeszcze gotowe na stworzenie niezależnych stanowisk dla wellbeing oficerów, ale zakres tematów, jakie wellbeing podejmuje, jest tak szeroki i potrzeby ludzi ogromne, że niedługo pewnie i to się zmieni. Czytałam raporty na temat zawodów przyszłości – i ten jest w top 10, ponieważ żadna aplikacja wspierana sztuczną inteligencją nie jest, i jeszcze długo nie będzie, w stanie zaopiekować się człowiekiem, z całą potrzebną do tego empatią i zrozumieniem ludzkich emocji oraz wartości – i to jeden z powodów, dla których uważam, że ten temat jest bardzo rozwojowy.

Material promocyjny firmy Wellbeing Institute