

Wellbeing w pracy, czyli jakiego dobrostanu pragną pracownicy. Wyniki badania

Światowy Dzień Wellbeingu przypadający 8 września jest dobrą okazją, aby zwrócić uwagę na zdrowie i dobrostan pracowników. O tym jakie duże znaczenie ma on dla osób aktywnych zawodowo świadczą wyniki najnowszego badania zrealizowanego przez Dailyfruits.

Jak pokazało badanie „Firma w trendzie zdrowia i zero waste” za najbardziej wartościowe pracownicy postrzegają obecnie benefity wspierające zdrowie. Na drugim miejscu związane z czasem pracy w postaci skrócenia dnia pełnienia obowiązków służbowych lub dodatkowego urlopu. Na trzeciej pozycji znalazły się rozwiązania wspierające firmową integrację. Dla pracowników wartościowym benefitem są także upominki od pracodawców w postaci na przykład paczki na święta – taką odpowiedź wskazał co czwarty spośród 523 respondentów. Doceniamy również benefity związane ze sportem i aktywnością fizyczną, co potwierdziły odpowiedzi 24% ankietowanych oraz bony podarunkowe, karty przedpłacone i dofinansowanie szkoleń podnoszących kompetencje.

Jeśli pracownicy mieliby wybór spośród benefitów wspierających zdrowie i budujących odporność, które może im zapewnić pracodawca, to najchętniej wybraliby zdrowe przekąski w biurze w postaci na przykład dostępu do owoców i warzyw oraz opiekę medyczną w szerokim zakresie. Dla 29% ankietowanych ważna jest także możliwość udziału w spotkaniach ze specjalistami na przykład z trenerem personalnym czy dietetykiem. Co czwarty ankietowany zapytany przez Dailyfruits chciałby wziąć udział w cyklicznym programie edukacji żywieniowej, zorganizowanym przez pracodawcę.

Pandemia Covid-19 uwypukliła i pogłębiła wszystkie wcześniejsze problemy żywieniowe i zdrowotne. Praca zdalna sprawiła, że ponad 40% Polaków przytyło. Błędy żywieniowe oraz brak aktywności u wielu osób szły w parze z obniżeniem nastroju czy zajadaniem stresu. Nie dziwi więc fakt, że pracodawcy zaczęli w ciągu kilkunastu ostatnich miesięcy zwracać większą uwagę na zdrowie i dobrostan swoich pracowników, które ma duży wpływ na efektywność. Na rynku usług powstało wiele nowych rozwiązań, jak wysyłka paczek dla pracowników ze zdrową żywnością na home office czy webinary dietetyczne online. Obecnie można realizować programy żywieniowe dla pracowników na wiele różnych sposobów i coraz więcej pracodawców zgłasza się do nas z taką potrzebą – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Jak potwierdziły wyniki badania „Firma w trendzie zdrowia i zero waste” aż 69% respondentów chciałoby, aby ich firma zorganizowała program edukacji żywieniowej w formie cyklicznych spotkań, na przykład wykładów i konsultacji z dietetykiem. Co trzeci spośród 523 zapytanych pracowników przyznał, że miał już w firmie edukacyjny event żywieniowy, ale chciałoby aby takie spotkania odbywały się regularnie. Zdaniem 26% respondentów jest to idea warta rozważenia. Tylko 5% zapytanych pracowników uznało, że nie odczuwa potrzeby realizacji takiego programu w swojej firmie.



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa

Pracownicy, co widać w odpowiedziach udzielonych w badaniu Dailyfruits, potrzebują wsparcia ze strony pracodawców w zakresie edukacji, która mogłaby efektywnie poprawić ich nawyki żywieniowe i kondycję zdrowotną. Aż 29% aktywnych zawodowo Polaków biorących udział w badaniu przyznaje, że zajada stres i deklaruje, że chce zmienić nawyki żywieniowe. Co czwarty podkreśla, że udział w takim programie edukacyjnym byłby dla niego bardzo pomocny, gdyż choruje i napotyka sprzeczne informacje na temat diet. Z kolei 23% zapytanych pracowników przyznaje się, że ma za sobą wiele nieudanych prób odchudzania się na własną rękę, a 17% zmagają się z nadwagą lub otyłością i dlatego chętnie skorzystaliby z pomocy specjalistów, zatrudnionych przez pracodawcę.

Analizując odpowiedzi respondentów w kontekście możliwości, z jakich chcieliby skorzystać uczestnicząc w programie edukacji żywieniowej w firmie, gdzie pracują, widać jak różne są potrzeby pracowników. Dla 40% zapytanych optymalną formą skorzystania z takiego programu są konsultacje z dietetykiem z analizą składu ciała i wieku metabolicznego. Dla 36% atrakcyjną i pożądaną formą są warsztaty kulinarne na żywo. Co trzeci ankietowany pracownik chciałaby być objęty długotrwałą opieką dietetyczną z regularnymi spotkaniami ze specjalistą. Dla 23% wartościowe są aktywności w postaci eventów żywieniowych, na przykład przygotowanie zdrowych soków i przekąsek czy wykład prowadzony przez specjalistę dietetyka lub psychologa. Tylko 5% zapytanych pracowników zadeklarowało brak zainteresowania udziałem w programie edukacji żywieniowej w firmie.

Rozwój programów wellbeingowych w Polsce i potrzeba wsparcia pracowników wynikająca także z funkcjonowania w pandemicznej rzeczywistości sprawiły, że pracodawcy zaczęli zauważać, że samo dostarczenie owoców i warzyw na biurka pracowników to za mało, aby realizować skuteczną edukację żywieniową. Jeśli ma ona realnie wspierać zdrowie i samopoczucie pracowników to wymaga bardziej kompleksowego podejścia.

Możliwości i inspiracji na wdrożenie programu edukacji żywieniowej jako elementu firmowego wellbeingu przez pracodawcę jest wiele. Począwszy od cyklu wykładów z dietetykiem, poprzez indywidualne spotkania z pracownikami z analizą składu ciała i wieku metabolicznego, po firmowe zdrowe śniadania czy eventy żywieniowe dla pracowników z degustacją zdrowych przekąsek w biurze. - wymienia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny, kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa



Coraz więcej pracodawców podejmuje działania, które mają poprawić dobrostan fizyczny i psychiczny pracowników, a Światowy Dzień Wellbeingu sprzyja, aby mówić o dobrych praktykach i potrzebach pracowników w tym obszarze.

Badanie sondażowe „Firma w trendzie zdrowia i zero waste” zostało zrealizowane przez Dailyfruits w formie ankiety online w dniach 26.07.2021 – 31.08.2021. W badaniu wzięło udział 523 respondentów aktywnych zawodowo w wieku od 18 do 65 lat.

Kontakt dla mediów:

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: a.buczynska@innovationpr.pl



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa

Wnieś zdrową energię do biura