

CORPORATE  
WELLNESS

# Pandemia strachu i szansa dla HR-u \*



## Beata Dyraga

jest prekursorką wellnessu korporacyjnego w Polsce i ekspertem w tej dziedzinie, mówcą, trenerem psychologii biznesu, coachem, nauczycielem praktyki świadomej obecności. Założycielka i prezes Grupy Prodialog. Twórcza wellbeingowej platformy WELLbay.

**N**ajprawdopodobniej mam koronawirusa. Nie robiłam jeszcze testów, ale w najbliższym otoczeniu ktoś choruje i jest bardzo prawdopodobne, że się zarażam. Nie przejmuję się. Od lat nie choruję, zdrowo żyję, nie biorę leków, jestem joginką. Wiem, że mam odporność, i to jest moja największa wartość. Bo nie maseczki czy rękawiczki są naszą siłą w obecnej sytuacji, ale właśnie nasza odporność. Odporność fizyczna i odporność psychiczna. Obie są ze sobą połączone i na siebie wzajemnie wpływają. A obserwując atmosferę i szerzącą się panikę, mam wrażenie, że właśnie odporność psychiczna jest obecnie kluczowa. Bo jeżeli jej nie ma, to ludzie zarażają się wirusem, który rozprzestrzenia się znacznie szybciej niż COVID – wirusem panicznego myślenia i strachu. Wystarczy włączyć telewizję czy posłuchać ludzi na ulicach, by zaobserwować mechanizmy wzajemnego nakręcania się i siania niepotrzebnej paniki. Emocje takie rozprzestrzeniają się błyskawicznie, aktywując nasze własne obawy, smutki czy lęki. Długotrwały stres obniża odporność całego organizmu, a do tego negatywnie wpływa na nastroje w firmie oraz na skuteczność działania zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zespołowym. I na pewno nie buduje kreatywności, elastyczności czy innowacyjności. Sytuacji niestety nie sprzyja obecna aura, bo i tak jesienne szarugi ludziom nigdy dobrze nie robiły. Dlatego też ważnym zadaniem HR-u w firmach jest teraz wsparcie ludzi w radzeniu sobie z tym lękiem, paniką, a często po prostu ze zmęczeniem przedłużającą się sytuacją. Jest niezwykle istotne, by ludzie z większą emocjonalną świadomością reagowali na to, co się dzieje. I czas na to, by działały HR, często intensywnie zajęte zapewnianiem bezpieczeństwa oraz skutecznych

kanałów komunikacji online, zrobiły teraz krok w kierunku psychicznej pomocy pracownikom.

Przez ostatnie lata nie było sytuacji, która by w tak ewidentny sposób wymagała wspierania ludzi w miękkich obszarach, z ich odpornością fizyczną i psychiczną na czele. I która dostarczałaby dla zarządu tak oczywistych i widocznych gołym okiem dowodów na to, że programy wellbeingowe są potrzebne. Miękkie kompetencje są jednak niezbędne do budowania biznesu. Obecne czasy pozwalają stwierdzić naukowo, że ekonomia bez psychologii istnieć nie może. Nobel dla Richarda H. Thaler'a za badania z ekonomii behawioralnej potwierdza, że ludzie ani nie są obiektywni, ani nie postępują racjonalnie. I że ich emocje odgrywają kluczową rolę. Cieszy mnie fakt, że dużo firm już to rozumie. Nasi klienci w Prodialogu coraz częściej proszą o konsultacje w tworzeniu długoterminowej strategii corporate wellness. Ilość webinarów i konsultacji wspierających ludzi w radzeniu sobie z emocjami, sztuce odpoczywania czy regeneracji sił wzrasta z dnia na dzień. Czas pandemii to też – wbrew pozorom – świetny czas na działania z zakresu społecznej odpowiedzialności biznesu, na budowanie silnej kultury organizacyjnej, kształtowanie ważnych dla tej kultury wartości. Na działania namacalne, konkretne, potrzebne ludziom tu i teraz oraz sprowadzające te wartości do poziomu szarego pracownika. Badania dowodzą, że ludzie lepiej zapamiętują rzeczy, którym towarzyszą silne emocje. Że benefity zaferowane wtedy, kiedy są naprawdę potrzebne, będą bardziej zauważone. Dlatego trzeba teraz zadbać o ludzi i ich wesprzeć, by ze spokojem i w zdrowiu przejść przez pandemiczne trudy, cały czas tworząc silną kulturę organizacji i silne wartości. ■