

ПРАКТИЧЕСКА ДЕЙНОСТ

МОДУЛ: WS5 БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТА И ЛИЧЕН ЖИВОТ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

cúram

ТЕМАТИЧНА ОБЛАСТ

WS5 Баланс между работа и личен живот и благополучие

ЗАГЛАВИЕ И ВЪВЕДЕНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

По-добро работно място за всички!

Тази дейност е създадена, за да помогне на организациите по-добре да разберат и подкрепят служителите с ангажименти за полагане на грижи без заплащане. Дейността е съвместна, като събира служители, за да споделят гледни точки, да изградят емпатия и да развият усещане за споделена отговорност по отношение на решенията. Тя дава възможност на служителите да участват активно в оформянето на политики и организационна култура, така че да се чувстват чути и ценени. Освен това е насочена към действие, като генерира практически идеи, които специалистът по човешки ресурси може да тества или приложи, за да подобри благополучието, продуктивността и задържането на служителите. Тази дейност е особено полезна, защото извежда на преден план изводи, които само чрез анкети не могат да бъдат получени, идентифицира реалистични решения, предложени от самите служители, укрепва доверието между тях и експертите по човешки ресурси и подпомага създаването на по-приобщаваща и подкрепяща организационна култура, която намалява прегарянето и подобрява мотивацията.

PHOTO



[Изображение](#) от freepik

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ДЕЙНОСТТА (В МИНУТИ)

60 минути

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

- Да разберат предизвикателствата, пред които са изправени колегите с ангажименти за полагане на грижи без заплащане, и как това се отразява на тяхното благополучие и работно представяне.
- Да работят съвместно за създаване на практически решения, които подпомагат баланса между работа и личен живот и насърчават справедлива организационна култура.
- Да подкрепят хората с ангажименти за полагане на грижи чрез приобщаващи политики, които подобряват задържането, продуктивността и екипния дух.



ЦЕЛ НА ДЕЙНОСТТА

Целта на тази дейност е да ангажира участниците (служителите) в съвместно създаване на практически и приобщаващи решения, които подкрепят баланса между работа и личен живот и отчитат въздействието на ангажиментите за полагане на грижи без заплащане, като същевременно подчертават ползите за бизнеса от равнопоставеното разпределение на грижите.

НЕОБХОДИМИ МАТЕРИАЛИ ЗА ДЕЙНОСТТА

- Флипчартове и маркери
- Лепящи бележки и химикалки
- Таймер или часовник
- Инструменти за гласуване: лепящи се точки, маркери или онлайн инструмент за гласуване
- Бележници и химикалки за индивидуална рефлексия

ИНСТРУКЦИИ СЪПКА ПО СЪПКА

Съпка 1. Разчупване на леда (5 минути)

Фасилитаторът приветства участниците и накратко представя целта на сесията: да се проучи как работното място може по-добре да подкрепя служителите с неплатени ангажименти за полагане на грижи. Фасилитаторът обяснява, че опитът, свързан с полагането на грижи, може да бъде личен и моли всички да слушат с уважение. Той приканва участниците да помислят за свои собствени или наблюдавани случаи на работното място, свързани с полагане на грижи, без да назовават конкретни хора.

Фасилитаторът задава насочващи въпроси, като например:

- Налагало ли се е на вас или на някого, с когото работите, да вземе отпуск заради полагане на грижи? Как изглеждаше този процес?
- Как ангажиментите за полагане на грижи обикновено се отразяват върху работните графици или нивата на стрес?
- Какви форми на подкрепа сте виждали – или ви се е искало да има?

Съпка 2. Въведение в темата (5 минути)

Фасилитаторът преминава към следващата дискусия, като подчертава, че полагането на грижи без заплащане е често срещано и все по-силно влияе върху благополучието на работното място. Фасилитаторът поставя основния въпрос:

- Как можем да изградим работна среда, която подкрепя служителите с ангажименти за полагане на грижи без заплащане?
- По какъв начин можем да подобрим благополучието, продуктивността и задържането на служителите?

Фасилитаторът накратко обяснява основни понятия, включително:

- Стресът и емоционалното натоварване, свързани с неравномерното разпределение на грижите.
- Връзката между полагането на грижи, прегарянето и отсъствията от работа.
- Аргументите от гледна точка на бизнеса в полза на равнопоставеното полагане на грижи: по-висок морал, по-ниско текучество и по-силна екипна култура.

Стъпка 3. Групова работа (30 минути)

Фасилитаторът разделя участниците на малки смесени групи от 3–5 души. Той инструктира всяка група да разработи едно или повече решения в подкрепа на служителите с ангажименти за полагане на грижи, като използва флипчартове, лепящи бележки или дигитални инструменти.

Фасилитаторът представя три възможни тематични направления:

- **Идеи за политики** (гъвкаво работно време/компресирана работна седмица, отпуск за полагане на грижи, споделяне на длъжности, предвидим график, защитени времеви интервали, например – без срещи преди 10:00 ч. или след 16:00 ч.)
- **Културни инициативи** (групи за взаимна подкрепа, обучения за емпатия за мениджъри, менторски програми, вътрешно отбелязване на Седмица на признателност към полагащите грижи, насърчаване на лидерите да споделят свои собствени истории или предизвикателства, свързани с полагането на грижи)
- **Комуникационни кампании** (информационни плакати, поредица от истории, месечен акцент върху служител с ангажименти за полагане на грижи в бюлетина на компанията, онлайн платформа, посветена на ресурси, свързани с полагането на грижи)

Фасилитаторът насърчава креативността и моли всяка група да определи:

- Предизвикателството, което решава
- Предлаганото от тях решение
- Както би било полезно за хората с ангажименти за полагане на грижи и за организацията

Стъпка 4. Представяне (15 минути)

Фасилитаторът приканва всяка група да представи идеята си в кратко 2-минутно представяне, което включва проблема, решението и очакваното въздействие.

Фасилитаторът въвежда лесен начин за гласуване (лепящи точки, вдигане на ръка, дигитално гласуване).

Фасилитаторът моли участниците да гласуват за идеята, която е:

- най-въздействиеща
- най-приложима
- най-приобщаваща

Фасилитаторът обявява идеята (или идеите), получила най-много гласове. От името на мениджъра по човешки ресурси той поема ангажимент да проучи следващите стъпки, като например създаване на работна група или подготовка на предложение към ръководството.

Стъпка 5. Рефлексия (5 минути)

Фасилитаторът приканва участниците да отделят една минута за мълчалива рефлексия.

Фасилитаторът може да насочи размисъла с въпроси като:

- Какво научихте днес за полагането на грижи и баланса между работа и личен живот?
- Какво ви изненада?
- Какво ще направите по различен начин като колега или лидер?

Фасилитаторът приканва няколко доброволци да споделят мнение (по желание).

Фасилитаторът завършва, като благодари на участниците и потвърждава ангажимента на организацията да подкрепя служителите с отговорности за полагане на грижи.

cúRAM



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA. Номер на проекта: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344