

Opis produktu

Corporate wellness to zarówno filozofia zarządzania, jak i zbiór konkretnych instrumentów wspierających dobrostan pracowników w przedsiębiorstwie. Podejście to zyskuje w ostatnich latach na popularności, zwłaszcza w kontekście warunków rynku pracownika oraz konieczności zabiegania o pozyskanie i zatrzymanie wykwalifikowanych zasobów ludzkich w firmie. Dotyczy ono nie tylko korporacji komercyjnych, lecz także instytucji publicznych.

Monografia powstała na podstawie studiów literaturowych i badań przeprowadzonych przez autorkę w wybranym uniwersytecie publicznym. Jest próbą odpowiedzi na pytanie, z jakich elementów powinny składać się działania corporate wellness, aby kompleksowo odpowiadać na potrzeby pracowników oraz jak je wprowadzać i integrować ze sobą w spójny program. Omówiono funkcjonowanie modelu wymiarów wellness w badanej organizacji, a także w jaki sposób poszczególne elementy oferty wellness są wykorzystywane i oceniane przez pracowników. W publikacji zaprezentowano ponadto interesujące rozwiązania z zakresu corporate wellness, które mogą być stosowane w przedsiębiorstwach różnego typu.

Spis treści

Wprowadzenie 7

Część I. Rozwój inicjatyw z zakresu corporate wellness. Podstawowe obszary działań	13
1. Podłoże powstania i rozwój działań corporate wellness, próby szacowania ich efektywności	15
1.1. Tło funkcjonowania współczesnych organizacji i warunków pracy	15
1.2. Dobrostan pracowników w nurcie pozytywnej psychologii organizacji	19
1.3. Idea corporate wellness – osiągać zdrowie optymalne	24
1.4. Promocja zdrowia w organizacjach i rozwój corporate wellness. Przyczyny wdrażania programów	27
1.5. Zasady konstruowania i wdrażania programów wellness	36
1.6. Korzyści z inwestycji w dobrostan pracowników	42
2. Wspieranie dobrostanu fizycznego i równowagi pracowników jako podstawowe wymiary modelu działań wellness	47
2.1. Dobrostan fizyczny i jego miejsce w programach corporate wellness	47
2.1.1. Aspekt dbałości o ergonomię i komfort pracy	50
2.1.2. Znaczenie stylu życia dla dobrostanu człowieka	56
2.1.3. Działania z zakresu ochrony zdrowia: profilaktyka chorób i uzależnień	62
2.2. Równowaga pracowników w kontekście corporate wellness	65
2.2.1. Profilaktyka stresu w organizacji i wspieranie równowagi wewnętrznej	69
2.2.2. Równowaga w różnych obszarach życia: balans między pracą a życiem osobistym	78
2.2.3. Równowaga w różnych obszarach życia: czas wolny współczesnego człowieka, wypoczynek i rozwój zainteresowań pozazawodowych	91
Część II. Funkcjonowanie modelu działań wellness w Uniwersytecie X	97
3. Wspieranie dobrostanu fizycznego pracowników Uniwersytetu X w świetle badań	99

3.1. Metodyka badań własnych	99
3.1.1. Przesłanki prowadzonych badań, ich cele i problemy badawcze	99
3.1.2. Sposób gromadzenia danych i zastosowane narzędzia statystyczne	103
3.1.3. Różnorodność pracowników Uniwersytetu X – charakterystyka grupy badawczej	110
3.2. Dobrostan fizyczny pracowników Uniwersytetu X – wyniki badań	112
3.2.1. Ergonomia i komfort pracy w Uniwersytecie X	112
3.2.2. Promowanie zdrowego stylu życia: właściwe odżywianie	128
3.2.3. Promowanie zdrowego stylu życia: aktywność fizyczna i sport	135
3.2.4. Ochrona zdrowia – profilaktyka chorób i uzależnień	149
4. Równowaga pracowników Uniwersytetu X. Podsumowanie i wnioski z badań	159
4.1. Wspieranie równowagi pracowników Uniwersytetu X w świetle badań	159
4.1.1. Budowanie równowagi wewnętrznej i profilaktyka stresu	159
4.1.2. Kształtowanie równowagi praca–życie	172
4.1.3. Wspieranie rozwoju zainteresowań pozazawodowych	186
4.2. Model wymiarów wellness w Uniwersytecie X – podsumowanie i wnioski z badań	192
4.2.1. Rozeznanie w ofercie wellness wśród badanych	192
4.2.2. Wykorzystanie i ocena oferty wellness na Uniwersytecie X	194
4.2.3. Wykorzystanie i ocena oferty wellness a cechy badanych pracowników	198
4.2.4. Możliwości rozwoju działań wellness na Uniwersytecie X	203

Zakończenie 207

Bibliografia 211

Aneksy 225

Abstract 255

Spis tabel 257

Spis wykresów 259

Od Redakcji 261