**Fișă de studiu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titlu** | **Starea de bine personală la locul de muncă** | |
| **Cuvinte cheie** | Motivatie, well-being, psihologie | |
| **Furnizat de** | MRK GmbH | |
| **Limba** | Română | |
| **Aria** | **Comunicare digitală și online** |  |
| **Implicarea echipei și angajaților de acasă** |  |
| **Echilibrul dintre viața profesională și cea privată** |  |
| **Bunăstarea personală** | **X** |
| **“Cum îmbunătățim productivitatea echipei lucrând de acasă?”** |  |
| **Management de proiect de la distanță** |  |
| **Management Agile după obiective** |  |
| **Auto-eficacitate smart** |  |
| **Leadership și motivație în era muncii inteligente** |  |
| **Telemunca: o selecție de instrumente digitale pentru managementul afacerii** |  |
| **Scopuri / obiective / rezultate ale învățării** | | |
| **Înțelegerea legăturilor dintre nevoile psihologice, motivație și parametrii specifici pentru îmbunătățirea calității vieții angajaților și a activității profesionale.** | | |
| **Descriere** | | |
| **Oamenii stau la baza succesului unei companii și este important ca aceasta să acorde o atenție deosebită bunăstării lor. Mai multe studii științifice internaționale au arătat că există o relație directă între productivitatea unei întreprinderi și sănătatea mentală și fizică a forței sale de muncă.**  **Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea mintală este "o stare de bine" în care o persoană: "își poate folosi abilitățile; este capabil să facă față stresului zilnic normal; este capabil să desfășoare activitatea în mod productiv; și este capabil să contribuie în mod activ la viața comunității".**  **Locul de muncă afectează în mod direct bunăstarea fizică, mentală, economică și socială a lucrătorilor și, în consecință, sănătatea familiilor și a comunităților acestora.**  **Raportul își propune să ofere o imagine de ansamblu asupra acestei probleme complexe și din ce în ce mai importante din viața noastră de zi cu zi, oferind elementele de bază și unele dintre principalele recomandări pentru creșterea bunăstării la locul de muncă.** | | |
| **Conținuturi** | | |
| 1. **Ce este bunăstarea?**    1. **Definirea stării de binede către Organizația Mondială a Sănătății**    2. **Ierarhia nevoilor lui Maslow**    3. **Teoria autodeterminării** 2. **Cercetare despre munca convenabilă** 3. **Recomandările OMS pentru bunăstarea la locul de muncă** 4. **Instrumente pentru îmbunătățirea bunăstării la locul de muncă** | | |
| **Conținuturi – pe scurt:** | | |
| * **Definiția OMS** * **Ierarhia nevoilor lui Marslow** * **Teoria autodeterminării** * **Cercetări despre starea de bine la locul de muncă** * **Cele 4 domenii de influență pentru un loc de muncă sănătos (OMS)** * **Recomandări OMS privind bunăstarea la locul de muncă** * **Instrumente pentru creșterea bunăstării** | | |
| **Termeni glosar** | | |
| Teoria autodeterminării  Ierarhia nevoilor lui Maslow  Auto-actualizare  Nevoi privind stima  Nevoile de apartenență și iubire  Nevoi de siguranță  Nevoi fiziologice  Factori ”soft”  Rotația locurilor de muncă  Extinderea locurilor de muncă  Îmbogățirea locurilor de muncă | | |
| **Bibliografie și referințe ulterioare** | | |
| Imagine 1: I, Yann, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2367501>;  Slide 6/7: Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach (European commision) <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en>  Slide conținut 7: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Imagine 2: Oregon Department of Transportation - Checking the linesUploaded by Smallman12q, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24373900>  Imagine 3: By Androidmarsexpress - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=93026655>;  Slide conținut 9: <https://www.youtube.com/watch?v=g8qLidERkGY>  Slide conținut 11: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Slide conținut 12: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P (2015) The who-5 well-being index: a systematic review of the literature. Psychother Psychosom 84(3)  Slide conținut 13: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Slide conținut 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Imagine 4: WHO model of healthy workplace continual improvement process, <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ;  Slide conținut 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Slide conținut 16: <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ; MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf> | | |
| **5 întrebări pentru auto-evaluare** | | |
| 1) Ce înseamnă bunăstarea la locul de muncă și de ce este importantă?  2) Ce factori influențează bunăstarea la locul de muncă? (enumerați minim 3)  3) În ierarhia de nevoi a lui Maslow, care nivel este cel care aduce satisfacție?  4) Numiți un factor cheie ce are ca efect reducerea bunăstării la locul de muncă.  5) Ce instrumente de combatere a monotoniei la locul de muncă există? | | |
| **Materiale conexe** | [World Health Organization and wellbeing at work (hsl.gov.uk)](https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf)  [s11553-021-00875-4.pdf (springer.com)](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf)  <https://www.allianzcare.com/content/dam/onemarketing/azcare/allianzcare/en/docs/Allianz-EIU-Digitalisation-White-Paper.pdf> | |
| **PPT conex** |  | |
| **Link-uri de referință** |  | |
| **Videoclip în format YouTube** | <https://youtu.be/g8qLidERkGY> | |