

## Dbamy o samopoczucie pracowników w trakcie pandemii

Pandemia, długie okresy izolacji społecznej i konieczność pracy zdalnej to zjawiska, które wtargnęły jak huragan w naszą codzienność i zmieniły ją nie do poznania. Wywarły wpływ nie tylko na nasze funkcjonowanie w domu i pracy, ale także na fizyczne i psychiczne samopoczucie.



### Jesteśmy „Silni zdalnie”

Aby zaradzić negatywnym skutkom pandemii i zapewnić naszym pracownikom i współpracownikom wsparcie w tym trudnym okresie, uruchomiliśmy program „Silni zdalnie”. Jego celem jest pomóc wszystkim, którzy tego potrzebują, zadbać o siebie, swoje emocje i zdrowie psychiczne. Do współpracy przy programie zaprosiliśmy najlepszych coachów, psychologów, trenerów, konsultantów i ekspertów. Byli oni gotowi do wysłuchania, zrozumienia i udzielenia fachowego wsparcia wszystkim pracownikom Nowej Ery przystępującym do programu, zaś harmonogram działań prowadzonych w jego ramach został zakomunikowany wewnętrznie już w pierwszych tygodniach pandemii. Na początku skupiliśmy się na wsparciu uczestników w funkcjonowaniu w nowej rzeczywistości zawodowej poprzez cykl indywidualnych spotkań on-line z wybranym zewnętrznym konsultantem, prowadzonych metodą coachingową (oznacza to, że konsultant wspiera uczestnika, korzystając z różnych metod pracy, ale zawsze porusza się wokół tematów, które uczestnik wnosi do programu; podczas tego procesu konsultant nie proponuje gotowych rozwiązań ani nie przekazuje wiedzy uczestnikowi programu; jego rolą jest wsparcie w poszukiwaniu ścieżek, które mają prowadzić do poprawy sytuacji, z jaką uczestnik zgłosił się do programu; warunkiem pozytywnego efektu programu prowadzonego metodą coachingową jest indywidualna praca i motywacja uczestnika). Oprócz tych indywidualnych sesji i konsultacji, udostępniliśmy też pracownikom szereg eksperckich artykułów umożliwiających zrozumienie i oswojenie sytuacji pracy zdalnej oraz wypracowanie własnych efektywnych sposobów zarządzania swoim czasem, pracą i emocjami. To narzędzia, które przydadzą się nam także po powrocie do długo wyczekiwanej normalności.