

**NIEPUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
„DIALOG”**

**22-100 Chełm, ul. Hrubieszowska 72, tel. 535 151 450**

[nozp.dialog.chelm@gmail.com](mailto:nozp.dialog.chelm@gmail.com)

[www.dialogchelm.pl](http://www.dialogchelm.pl)

REGON 061650851-00021

NIP 563 142 02 40

---

Założenia Programu Zdrowotnego

***„Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy”***

ukierunkowanego na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy,

skierowanego w latach 2019-2021

do kadry zarządzającej i pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

Oddziały (w tym biura terenowe) oraz podległe im Inspektoraty

w województwie lubelskim

Program Zdrowotny finansowany w ramach RPO WL 2014-2020, oś priorytetowa 10 Adaptacyjność przedsiębiorstw i pracowników do zmian, działanie 10.3 Programy polityki zdrowotnej z wkładem własnym Niepublicznego Ośrodka Zdrowia Psychicznego DIALOG w Chełmie.

Planowany okres realizacji programu zdrowotnego: od 2019-07-01 do 2021-12-31

Podstawa prawna realizacji programu:

- 1) Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 282/2014 z dnia 11 marca 2014 r. w sprawie ustanowienia Trzeciego Programu działań Unii w dziedzinie zdrowia (2014–2020)
- 2) Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 21 sierpnia 2009 r. w sprawie priorytetów zdrowotnych (Dz. U. 2009 Nr 137, poz. 1126)
- 3) Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. 2004 nr 210 poz. 2135)
- 4) Program Strategiczny Ochrony Zdrowia Województwa Lubelskiego na lata 2014 – 2020
- 5) Regionalny Program Operacyjny Województwa Lubelskiego na lata 2014 – 2020
- 6) Wytyczne w zakresie realizacji przedsięwzięć z udziałem środków Europejskiego Funduszu Społecznego w obszarze zdrowia na lata 2014 – 2020
- 7) Wytyczne programowe dotyczące systemu wdrażania RPO WL na lata 2014 – 2020 w zakresie Europejskiego Funduszu Społecznego
- 8) Wytyczne horyzontalne w zakresie monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów operacyjnych na lata 2014-2020
- 9) Wytyczne w zakresie kwalifikowalności wydatków w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Funduszu Spójności na lata 2014-2020

Autor Programu Zdrowotnego „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy”:

**Niepubliczny Ośrodek Zdrowia Psychicznego DIALOG, 22-100 Chełm ul. Hrubieszowska 72**

Zgodnie z art. 168 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej (TFUE) przy określaniu i wdrażaniu wszystkich polityk i działań Unii, należy zapewnić wysoki poziom ochrony zdrowia ludzkiego:

- zapewnienie aby ludzie dłużej byli zdrowi i aktywni oraz umożliwienie im aktywnego dbania o własne zdrowie, skutkowało będzie zmniejszeniem nierówności i korzystnie wpłynie na jakość życia, wydajność i konkurencyjność społeczeństw państw członkowskich,
- działania na rzecz zdrowia publicznego uzupełnione promocją zdrowia oraz profilaktyką chorób, doprowadzą do poprawy wyników w dziedzinie zdrowia publicznego, podniosą jakość świadczonej opieki oraz odpowiedzą na niezaspokojone potrzeby pacjentów, poprawiając stabilność usług zdrowotnych i opieki medycznej.

Wytyczne w zakresie realizacji przedsięwzięć z udziałem środków europejskich w obszarze zdrowia na lata 2014-2020, za podstawowy cel obierają działania ukierunkowane na eliminowanie zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy i wzmocnienie potencjału zdrowia osób pracujących poprzez wdrożenie programów zdrowotnych przyczyniających się do minimalizacji tych czynników, które są identyfikowane jako negatywnie wpływające na zdrowie osób pracujących.

Polskie prawo pracy (Dz.U. 1998 nr 21 poz. 94 z późn. zm.) nakłada na pracodawców obowiązek zapewnienia pracownikom bezpiecznych i higienicznych warunków pracy:

- Art. 207 § 1 Pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy.
- Art. 207 § 2 Pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

Obowiązek ten obejmuje również ochronę pracowników przed zagrożeniami psychospołecznymi, które pod postacią stresu negatywnie i długofalowo oddziałują na zdrowie i funkcjonowanie zawodowe pracowników, stanowiąc jedną z głównych przyczyn niezdolności do pracy.

Program zdrowotny „*Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy*”, naceLOWany na ograniczenie zawodowego ryzyka psychospołecznego poprzez:

- *ograniczanie szkodliwego wpływu pracy na zdrowie (współpraca z pracodawcą w zakresie: rozpoznawania i oceny potencjalnie negatywnych dla zdrowia czynników związanych ze środowiskiem pracy i jej wykonywaniem oraz oceny ryzyka zawodowego)*
- *działalność informacyjna na temat skutków poszczególnych czynników ryzyka dla zdrowia oraz poradnictwo odnośnie organizacji, fizjologii, psychologii i pedagogiki pracy*
- *inicjowanie działań pracodawców na rzecz ochrony zdrowia pracowników i udzielania pomocy w ich realizacji (m.in. wdrażanie programów profilaktyki i promocji zdrowia, tworzenie warunków do przeprowadzania rehabilitacji zawodowej)*

jest nie tylko instrumentem polityki państwa pozwalającym zaangażować w proces udzielania świadczeń zdrowotnych pracodawców ale narzędziem prezentującym możliwości i sposoby działań profilaktycznych, skierowane do pracowników w ich zakładach pracy.

Działania w ramach programu zdrowotnego adresowane są do kadry zarządzającej i pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych - Oddziały (w tym biura terenowe) oraz podległe Inspektoraty.

Mają na celu pobudzenie i umiejętne wykorzystywanie mechanizmów organizmu w walce z piętrzącymi się trudnościami pojawiającymi się w codziennym funkcjonowaniu, związanymi z pracą, życiem osobistym, rodzinnym, społecznym i dotyczą aspektów psychospołecznych środowiska pracy poprzez udział pracowników m.in. w warsztatach obejmujących w swojej treści sposoby radzenia sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, rozwiązywaniem konfliktów w środowisku zawodowym i społecznym, wzmocnionych poradnictwem psychologicznym, pedagogicznym, a w uzasadnionych przypadkach konsultacjami psychiatrycznymi oraz całościowo wzbogaconych kompleksowymi działaniami wspierającymi w postaci pakietów relaksacyjnych tj.: joga, masaż, basen.

Realizacja programu odbywa się na podstawie przeprowadzonej w ZUS Oddział w Biłgoraju i jego jednostkach podległych, pogłębionej analizy występowania niekorzystnych zdrowotnych czynników ryzyka w środowisku pracy zgodnie ze standardami realizacji wsparcia w zakresie programów, ukierunkowanych na eliminowanie w/w zdrowotnych czynników.

Analizę przeprowadził Niepubliczny Ośrodek Zdrowia Psychicznego Dialog w Chełmie, w porozumieniu z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Biłgoraju w dniach 06.07.2018-03.08.2018 roku. Kryterium wyjątkowym/specyficznym analizy było założenie, że obszar funkcjonowania Oddziału ZUS w Biłgoraju i jego jednostek podległych, pokrywa się z terenem położenia miast średnich województwa lubelskiego, tracących swoje funkcje społeczno-gospodarcze.

Badanie przeprowadzono w oparciu o: analizę danych z Informatorów Statystycznych Ochrony Zdrowia, analizę sektora publicznego jako pracodawcy, analizę Regulaminu organizacyjnego ZUS, analizę czynników środowiska pracy związanych z wykonywaniem pracy na stanowisku administracyjno-biurowym oraz ich możliwych skutkach dla zdrowia, bezpośrednio i pośrednio obserwacje stanowisk pracy w Oddziale ZUS w Biłgoraju oraz jego jednostkach podległych, analizę ankiet warunków pracy pracowników ZUS, dane statystyczne dostarczone przez ZUS Oddział w Biłgoraju oraz bezpośrednio wywiady przeprowadzone z Dyrektorem Oddziału ZUS w Biłgoraju, Naczelnikiem Wydziału Spraw Pracowniczych Oddziału ZUS w Biłgoraju oraz pracownikami.

#### Główne wnioski z przeprowadzonej analizy:

Według danych z Informatorów Statystycznych Ochrony Zdrowia Województwa Lubelskiego z lat 2006-2013, stres i zaburzenia somatoformiczne były najczęściej zdiagnozowanymi rozpoznaniem dotyczącymi zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. W 2013 roku, w poradniach zdrowia psychicznego w województwie lubelskim leczyło się 80 387 chorych z zaburzeniami psychicznymi, w tym 26,3% z rozpoznaniem wykrytym. Biorąc pod uwagę płeć, kobiety stanowiły aż 60,4% pacjentów poradni (zidentyfikowane bariery równościowe w obszarze tematycznym i zasięgu oddziaływania programu zdrowotnego).

#### Sektor publiczny:

Jak wynika z raportu Satysfakcja Zawodowa Polaków 2016 (Sedlak & Sedlak, 2017), osoby zatrudnione w sektorze publicznym są mniej zadowolone z pracy niż pracownicy sektora prywatnego. Niezadowolonych jest 32% (sektor prywatny 19%), a zadowolonych 24% (sektor prywatny 41%) osób zatrudnionych w sektorze publicznym.

#### Najistotniejsze problemy sektora publicznego:

- wynagrodzenie: 61% pracowników sektora publicznego (42% sektora prywatnego) uważa swoje wynagrodzenie za nieadekwatne w porównaniu do płac rynkowych.
- wypalenie zawodowe: pracownicy sektora publicznego częściej niż zatrudnieni w firmach prywatnych doświadczają w pracy stresu, a 22% pracowników administracji jest wypalonych zawodowo (sektor prywatny 14%).

Powyższe problemy nie ominęły również Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, co potwierdziły bezpośrednio wywiady z kadrą zarządzającą i pracownikami w ZUS Oddział w Biłgoraju, . Z analizy stanowisk wynika, że 99,18% miejsc zatrudnienia w ZUS Oddział w Biłgoraju i jego jednostkach podległych to pracownicy administracyjno-biurowi, zajmujący się pracą biurową (przetwarzanie danych, przygotowywanie dokumentów i korespondencji), obsługą klientów (osobistą i telefoniczną), zazwyczaj spędzający przy monitorze komputera powyżej 4 godzin dziennie, sporadycznie opuszczający miejsce pracy w celu wykonania prac dodatkowych, np. wizyty w innych jednostkach ZUS, wizyty i kontrole u płatników składek/ pracodawców, spotkania informacyjne, kursy, warsztaty.

#### Główne zagrożenia wiążące się z wykonywaną pracą:

- problemy spowodowane długotrwałą pracą przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.),
- problemy związane ze złymi stosunkami międzyludzkimi na linii współpracownik-współpracownik, podwładny - przełożony, „urzędnik” - „petent”,
- narażenia na ewentualne niezadowolenie ze strony klientów.

#### Dane statystyczne ZUS Oddział w Biłgoraju i jego jednostkach podległych:

- kobiety stanowią 84,24% pracowników.
- osoby na stanowiskach kierowniczych stanowią 10,84% pracowników.
- osoby na stanowiskach związanych z bezpośrednią obsługą klienta (osobistą i telefoniczną) stanowią 13,79% pracowników.
- osoby na stanowiskach związanych z przetwarzaniem danych, przygotowaniem dokumentów i korespondencji stanowią 99,18% pracowników.
- osoby z niepełnosprawnościami stanowią 1,97% pracowników.
- osoby w wieku 50+ stanowią 39,74% pracowników.

#### Podział pracowników ze względu na staż pracy to dwie główne grupy pracownicze:

- I grupa to osoby młode, dla których praca w ZUS to pierwsze zatrudnienie. Jest to grupa „rotująca”. Po zdobyciu kilku lat doświadczenia w ZUS, rezygnują z pracy w ZUS i poszukują lepiej płatnej, bardziej satysfakcjonującej czy atrakcyjniejszej pracy.
- II grupa to osoby 50+, dla których praca w ZUS również, przed laty, była pierwszą pracą ale nie zdecydowały się one na poszukiwanie innej czy mimo okazji na zmianę dotychczasowej pracy. Jest to gruba stałych „nierotujących” pracowników, dotkniętych wypaleniem zawodowym, powodowanym wykonywaniem tych samych czynności od wielu lat. Wypalenie zawodowe skutkuje obniżoną motywacją i efektywnością. Pracownicy odczuwają problemy zdrowotne i interpersonalne (negatywne emocje, stres i brak chęci do działania).

Główne problemy zdrowotne, których doświadczają pracownicy ZUS to te związane z czynnikami ergonomicznymi, psychospołecznymi i związanymi z organizacją pracy.

Skutki tych czynników to:

- coraz więcej obowiązków powodujących zniecierpliwienie, złość, gniew, lęk, strach, itp.
- przemęczenie (mało czasu wolnego, tempo, presja czasu i terminów)
- problemy psychospołeczne, stres, frustracja, wypalenie zawodowe
- dolegliwości bólowe wynikające z przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego, nadmiernego obciążenia wzroku.

#### Potrzeby i oczekiwania oraz bariery grupy pracowniczej wobec proponowanej formy wsparcia

Potrzeby i oczekiwania:

- więcej czasu na szkolenia i różne formy relaksu/wypoczynku (chęć oderwania się od monotonii pracy)
- mniejsze tempo pracy i niższy poziom stresu (umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz z poczuciem utraty kontroli)
- mniej pracy siedzącej (umiejętność takiej organizacji pracy własnej aby pogodzić pracę siedzącą z różnymi formami ruchowymi możliwymi do realizacji w miejscu pracy)

- większa dostępność do oczekiwanych form dokształcania
- integracja pracowników realizowana poza zakładem pracy

Uwzględniając potrzeby i oczekiwania pracowników program zdrowotny „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy” zakłada:

- bezpłatność proponowanego wsparcia
- bliską lokalizację wsparcia względem miejsca zamieszkania (oszczędność czasu)
- uproszczone procedury, czytelne dokumenty rekrutacyjne (po całym dniu w pracy, pracownicy nie mają ochoty na kolejną „kwity” do wypełnienia)
- elastyczne godziny wsparcia, brak "sztywnych" terminów udziału w zajęciach
- profesjonalna kadra merytoryczna, potrafiąca nawiązać kontakt z uczestnikiem
- kompleksowość uwzględniająca psychofizyczne potrzeby uczestników (nabycie nowych umiejętności wzbogaconych o elementy relaksacyjne i towarzyszące)
- pełną obsługę lokalowo, cateringowo, rekreacyjną

Dotychczasowe bariery:

- utrudniony dostęp do bezpłatnego, specjalistycznego poradnictwa i innych form wsparcia
- zbyt skomplikowane/czasochłonne/wieloetapowe procedury rekrutacyjne
- poradnictwo świadczone wyłącznie w określonych godzinach najczęściej w czasie wolnym od obowiązków służbowych
- niechęć przed „dzieleniem” się problemem z obcą osobą
- nieodpowiedni dobór form, metod i technik realizacji wsparcia

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań, przyjęto, iż wsparciem objętych zostanie co najmniej 600 osób w wieku aktywności zawodowej tj.: (min 45% kobiet lub min. 35% osób w wieku 50 + lub min 17 % osób z niepełnosprawnościami), będących w grupie podwyższonego ryzyka, zatrudnionych w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych - oddziały oraz ich jednostki podległe, uczestniczących w programie zdrowotnym „Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy”, oferującego działania warsztatowe, doradcze i relaksacyjne eliminujące zdrowotne czynniki ryzyka w miejscu pracy.

Założenia realizacji programu:

- ustalenie z kadrą zarządzającą ZUS harmonogramu realizacji wsparcia w latach 2019/2021
- ankietowanie pracowników ZUS – oddziały i ich jednostki podległe,
- rekrutacja prowadzona na bieżąco od września 2019 do października 2021 roku (kwalifikowanie osób do projektu w oparciu o preferencje osobowe i stanowiskowe)
- formowanie 30 grup 20 osobowych, uwzględniających preferencje w zakresie dni tygodnia oraz godzin, w których odbywają się zajęcia
- prowadzenie grupowych warsztatów profilaktycznych
- prowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych
- prowadzenie indywidualnych konsultacji pedagogicznych
- realizacja relaksacyjnych zajęć towarzyszących w formie masażu, jogi, basenu
- ewaluacja merytoryczna i graficzna wypracowanych danych

### Forma realizacji programu:

- realizacja grupowych warsztatów profilaktycznych prze psychologa/psychoterapeutę/trenera grupowego:

- liczba edycji: 30
- liczba pracowników objętych wsparciem: 600
- wielkość grup: max. 20 osobowe
- częstotliwość wsparcia: średnio 1 edycja miesięcznie
- długość wsparcia: 32 godz.(45 min.)/grupa
- czas trwania wsparcia: po zrekrutowaniu grupy warsztatowej, realizacja 32 godz. zajęć warsztatowych z psychologiem/psychoterapeutą/trenerem grupowym

#### Harmonogram warsztatów:

- średnio 8 godz./dzień x średnio 4 dni (łącznie 32 godz.)
- 32 godziny zajęć (8 modułów x 4 godziny/grupa)
- zaangażowana kadra merytoryczna: psychologowie, którzy ukończyli uniwersyteckie pięcioletnie studia magisterskie i posiadają tytuł magistra lub doktora psychologii; posiadają właściwe kwalifikacje upoważniające do prowadzenia psychoterapii psychoterapeuta/trener certyfikowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne lub Polskie Towarzystwo Psychiatryczne lub psycholog w trakcie certyfikacji na psychoterapeutę lub trenera PTP lub PTP.

#### Ramowy program warsztatów (8 modułów):

- profilaktyka zdrowia psychicznego
- wypalenie zawodowe
- metody i techniki antystresowe -poziom fizyczny
- metody i techniki antystresowe -poziom mentalny
- metody i techniki antystresowe -poziom zachowań. Asertywność w walce ze stresem
- metody i techniki antystresowe -poziom zachowań. Asertywna odmowa
- trening asertywności: radzenie sobie z agresją, presją, manipulacją
- metody i techniki antystresowe -poziom fizyczny i mentalny. Techniki relaksacji

#### Materiały i świadczenia:

- materiały szkoleniowe (notatnik, długopis, teczka)
- ciepły posiłek
- przerwa kawowa
- certyfikat uczestnictwa - wszystkie działania szkoleniowe kończą się uzyskaniem dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji lub kwalifikacji uczestników
- certyfikat nabycia kompetencji psychospołecznych

- przeprowadzenie indywidualnych konsultacji z psychologiem – 6 godzin na osobę (badanie testami psychologicznymi, opracowanie wyników testów, opracowanie i wydanie opinii psychologicznej z ewentualną rekomendacją spotkania z lekarzem psychiatrą)

- liczba edycji: 30
- liczba osób objętych wsparciem: 600
- wielkość grup: doradztwo indywidualne (1 osoba)
- częstotliwość wsparcia: średnio 20 osób miesięcznie (uczestnicy 1 gr. warsztatowej)
- długość wsparcia: doradztwo psychologiczne - 6 godz./osoba a doradztwo psychiatryczne - 1 godz./osoba (zalecenie psychologa - dla max. 10% uczestników)
- czas trwania wsparcia: po pierwszym dniu warsztatów/zrealizowanie 6 godz. doradztwa psychologicznego oraz ewentualnie 1 godz. doradztwa psychiatrycznego

#### Harmonogram doradztwa psychologicznego i/ lub psychiatrycznego:

- średnio 6 godz./osoba x 600 osób doradztwa psychologicznego
- średnio 1 godz./osoba x 60 osób (max. 10% uczestników) doradztwa psychiatrycznego
- zaangażowana kadra merytoryczna: psychologowie, którzy ukończyli uniwersyteckie pięcioletnie studia magisterskie i posiadają tytuł magistra lub doktora psychologii oraz lekarze psychiatrzy posiadający uprawnienia wykonywania zawodu lekarza

#### Ramowy program doradztwa psychologicznego:

- wsparcie w postaci indywidualnych rozmów z psychologiem - 6 godz., w ramach których uczestnik otrzyma opinię o stanie zdrowia wraz zaleceniami i/lub zalecenie konsultacji z lekarzem psychiatrą (max. 10% uczestników)
- psychologiczne badania skriningowe
- pobudzenie i ukierunkowanie mechanizmów organizmu do walki z piętrzącymi się trudnościami pojawiającymi się w codziennym funkcjonowaniu, związanymi z pracą, życiem osobistym, rodzinnym, czy społecznym i dotyczą aspektów psychospołecznych
- opracowanie indywidualnych, dostosowanych do potrzeb uczestnika wytycznych wykorzystujących jego mocne strony

#### Ramowy program doradztwa psychiatrycznego:

- porada lekarska - psychiatryczna udzielana w oparciu o wyniki badań scriningowych wykonywanych na etapie pogłębionej diagnozy w trakcie indywidualnych konsultacji psychologicznych
- osoby, u których zostanie zdiagnozowany głębszy problem o podłożu psychosomatycznym zostaną poinformowane o dalszej ścieżce leczenia
- uczestnicy projektu, u których istnieje potrzeba dalszej konsultacji lekarskiej, będą kierowani do specjalisty w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ

#### Materiały i świadczenia:

- badanie testami psychologicznymi
- rozmowy ukierunkowane na eliminowanie mechanizmów powodujących stres
- zindywidualizowane ćwiczenia psychologiczne
- opinia psychologiczna z zaleceniami
- porada lekarska

- przeprowadzenie indywidualnych konsultacji z pedagogiem (techniki rozwiązywania konfliktów w środowisku pracy, techniki komunikacji interpersonalnej, kreatywna postawa, pedagogika pracy) – 6 godzin na osobę
  - liczba edycji: 30
  - liczba osób objętych wsparciem: 600
  - wielkość grup: doradztwo indywidualne (1 osoba)
  - częstotliwość wsparcia: średnio 20 osób miesięcznie (uczestnicy 1 gr. warsztatowej)
  - długość wsparcia: doradztwo pedagogiczne - 6 godz./osoba

#### Harmonogram doradztwa pedagogicznego:

- średnio 6 godz./osoba x 600 osób
- zaangażowana kadra merytoryczna: pedagodzy, którzy ukończyli uniwersyteckie pięcioletnie studia magisterskie i posiadają tytuł magistra lub doktora pedagogiki

#### Ramowy program doradztwa pedagogicznego:

- wsparcie w postaci indywidualnych rozmów z pedagogiem – 6 godzin, w ramach których uczestnik otrzyma porady w zakresie: pracy w zespole, umiejętności rozwiązywania konfliktów w miejscu pracy i w zespołach pracowniczych, poprawy relacji panujących pomiędzy pracownikami, rozwijania umiejętności kluczowych w zakresie komunikacji interpersonalnej, kształtowania postawy kreatywnej oraz wykorzystania elementów pedagogiki pracy na swoim stanowisku.

#### Materiały i świadczenia:

- badanie testami pedagogicznymi
- rozmowy ukierunkowane na rozwiązywanie problemów
- ćwiczenia w zakresie komunikacji interpersonalnej i kreatywnego działania

- realizacja relaksacyjnych zajęć towarzyszących, uzupełniających i wzmacniających działania warsztatowe i doradcze:

- liczba edycji: 30
- liczba osób objętych wsparciem: 600
- wielkość grup: działania indywidualne (1 osoba)
- częstotliwość wsparcia: średnio 20 osób miesięcznie
- długość wsparcia: - 5 godz./osoba
- czas trwania wsparcia: po odbyciu grupowych warsztatów profilaktycznych oraz indywidualnych konsultacji psychologicznych i pedagogicznych wykorzystanie średnio 1 godz. masażu i/lub 1 godz. jogi i/lub 3 wejść na pływalnię

#### Harmonogram działań relaksacyjnych:

- średnio 5 godz./osoba x 600 osób działań relaksacyjnych w postaci pakietu obejmującego: masaż indywidualny, grupowe zajęcia z jogi, zajęcia na pływalni
- zaangażowana kadra: fizjoterapeuta, instruktor jogi, ratownik wodny,

#### Ramowy program zajęć relaksacyjnych:

- masaż leczniczy / relaksacyjny / terapeutyczny: średnio 1 godz./osoba
- grupowe zajęcia z jogi dla początkujących / joga ogólna / joga dla kręgosłupa / joga dynamiczna: średnio 1 godz./osoba
- zajęcia na pływalni - saunarium / aquapark / basen: średnio 3 wejścia/osoba

#### Materiały i świadczenia:

- karnet umożliwiający skorzystanie z pakietu relaksacyjnego
- dostępność świadczeń dla osób pracujących, poprzez dogodny terminy realizacji zajęć relaksacyjnych
- dostępność świadczeń dla osób z niepełnosprawnościami

- analiza danych zebranych w trakcie realizacji programu zdrowotnego, opracowanie merytoryczne i graficzne uzyskanych wyników, przygotowanie indywidualnych zaleceń dla uczestników oraz kompleksowych dla zakładu pracy

Wszyscy uczestnicy programu zdrowotnego „*Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w środowisku pracy*”, uzyskają dostęp do indywidualnej, fachowej porady specjalistycznej (psychoterapeuta, psycholog, pedagog) a ok 10 % uczestników będzie mogło skorzystać z konsultacji udzielanych przez lekarza psychiatrę. Na zakończenie programu nabędą umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych, konfliktowych, przełamają poczucie monotonii poprzez rozwinięcie umiejętności kluczowych w zakresie pracy w zespole, prawidłowej komunikacji, efektywnego gospodarowania czasem własnym, współpracy i kreatywnego działania. Będą bardziej zmotywowani do działania, odzyskując wiarę we własny potencjał i możliwość własnej sprawczości.

Towarzyszące działania relaksacyjne pozwolą uczestnikom na odreagowanie bieżących problemów, a w konsekwencji na zdystansowanie od problemów i spojrzenie na nie z innej perspektywy.