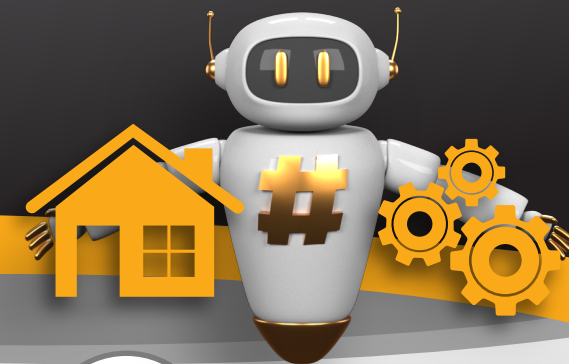


Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

Criar um balanço entre as exigências do trabalho e uma vida saudável e feliz fora do trabalho



Locais de trabalho saudáveis são bons para o negócio

O trabalhador gasta em média

39,8

horas por semana em atividades relacionadas com o trabalho

Mais de metade dos trabalhadores leva trabalho para casa

Dados da OCDE



Atrair novos trabalhadores



Ajuda a reter trabalhadores



Reduzir o absentismo



Melhorar o ânimo da equipa



Aumentar a produtividade

O que os trabalhadores podem fazer



Faça pausas, mesmo que sejam curtas



Escreva listas com as tarefas a fazer



Desligue da tecnologia, de vez em quando



Introduza tempos de inatividade na sua agenda



Escolha atividades com um impacto positivo no seu trabalho e na sua vida pessoal



8 Dicas para os empregadores



Trate todos os trabalhadores de forma justa e com respeito



Sempre que possível, permita que os trabalhadores assumam controlo sobre as suas tarefas



Reconheça e recompense os trabalhadores, os seus resultados e competências



Dê aos trabalhadores a formação e os recursos que eles precisam para realizar as tarefas



Definir claramente funções e responsabilidades



Definir horários compatíveis com a vida pessoal

- Faça uma avaliação de riscos psicossociais e aplique medidas
- Crie oportunidades para que os trabalhadores façam ações sociais e de voluntariado



Cultura de trabalho negativa



Falta de controlo sobre as tarefas



Relacionamento com os colegas



Falta de clareza sobre funções e responsabilidades



Desajuste entre competências e a função

Factores relacionados com o trabalho

- Ambiente de trabalho fisicamente desconfortável
- Exigência não razoáveis

Locais de trabalho saudáveis e divertidos!

Fun Fun #un



4#ALL
HEALTH & SAFETY