



# MUNKAHELYI JÓLLÉT

mint versenyelőny



**DR. KUN ÁGOTA**

munka és szervezet szakpszichológus  
egyetemi adjunktus



# MIRŐL LESZ SZÓ?

mi a jelentése és miért fontos  
eleme az eredményességnek a  
munkahelyi pszichés jóllét?



# tények

1

## **MEGVÁLTOZOTT SZEMLÉLETI KERET**

*a humán erőforrást már nem csak kompetenciákban, tudásban és tapasztalatban fontos megközelíteni*

2

## **MEGVÁLTOZOTT IGÉNYEK**

*a munkavállalók tudatosan keresik a gondolóskodó vállalati kultúrát, értékeket és ezt figyelembe vevő munkahelyeket*

3

## **MEGVÁLTOZOTT MUNKATARTALOM**

*a munka és a munkavégzés természete már nem olyan, mint régen, a munka tartalmának része lett az élmény és a szubjektum is*



# JÓLLÉT

összetett, többdimenziós fogalom



Emotional

Physical

Social

Financial

- a jóllét alapvetően az egészség, a boldogság és a boldogulás elégedettségi állapota
- egy olyan dinamikus állapot, melyet a személy képességeinek, szükségleteinek, elvárásainak, a környezet követelményeinek és lehetőségeinek ésszerű harmóniája jellemez

# miért fontos a jóllét?

## segít ...

- a lehetőségeinket kiteljesíteni
- produktívan és kreatívan dolgozni
- másokkal erős és pozitív kapcsolatokat kiépíteni
- a közösség (csoport, szervezet) érdekében hatékonyan közreműködni
- pozitívan viszonyulni önmagunkhoz
- növekedni, fejlődni, önmegvalósítani
- képességeinket kihasználni
- ellenállni a stresszel és a frusztrációval szemben
- a valóságot megfelelően észlelni
- rugalmasan alkalmazkodni
- a problémákat hatékonyabban megoldani

## a magasabb jóllét-érzet esetén ...

- 37%-al jobb az eladás
- háromszor nagyobb a kreativitás és az innováció
- 31%-kal magasabb a teljesítmény
- 44%-kal jobb a megtartás
- 40%-kal nagyobb az esélye az előléptetésnek
- 23%-kal kevesebb fáradtsági tünet
- 10%-kal nagyobb a munkatársi elégedettség
- 51%-kal kevesebb a munkaelhagyás
- 25%-kal csökken a kiégési arány
- 66%-kal kisebb a betegségből fakadó hiányzás

# A JÓLLÉT 5 PILLÉRE

1. karrier
2. szociális
3. gazdasági
4. közösségi
5. fizikai

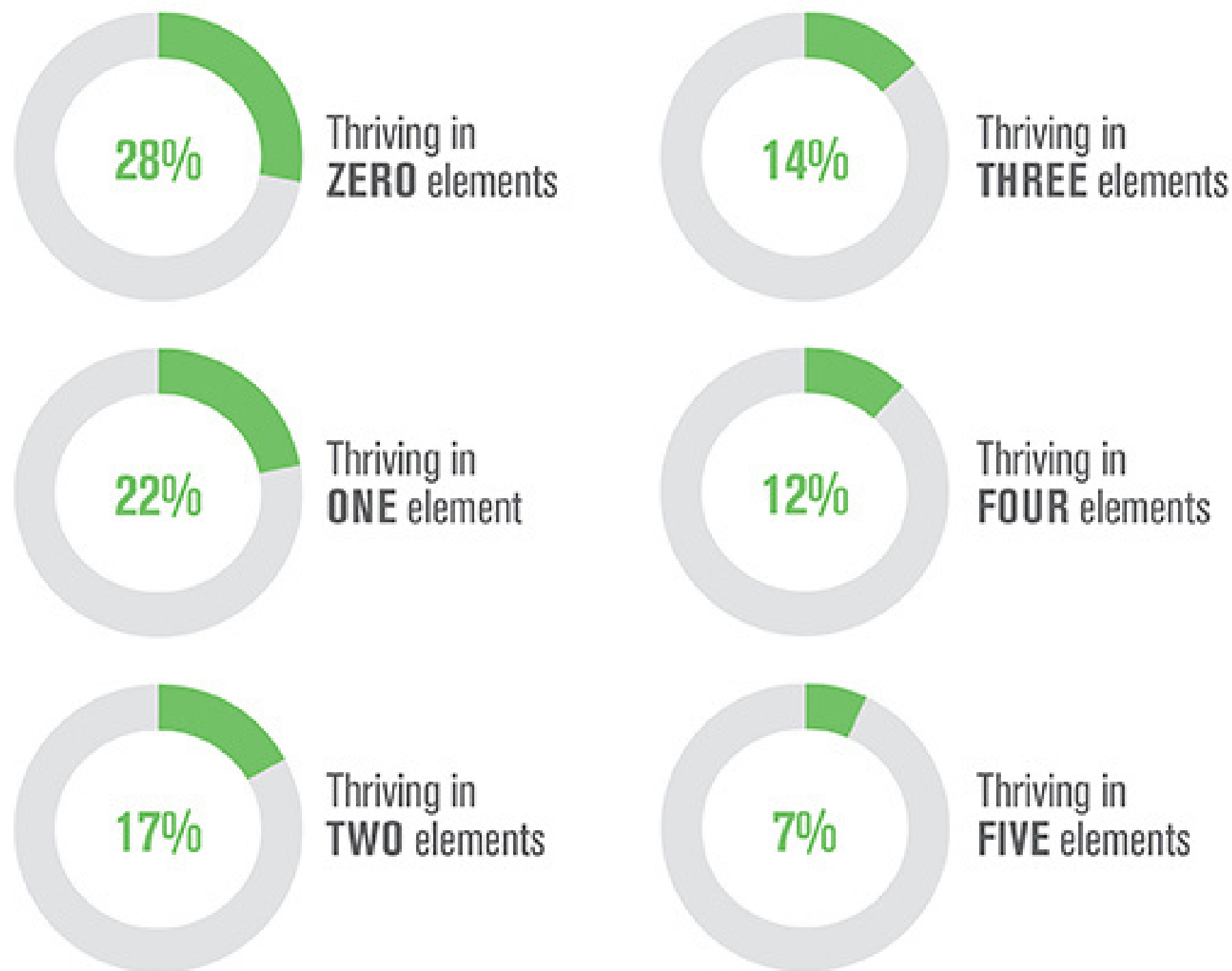


# JÓLLÉT HÉZAG

A JÓLLÉT SZÁMÍT, CSAK NEM FIGYELÜNK RÁ ELÉG GÉ

## THE U.S. WELL-BEING GAP

Gallup and Healthways' definition of well-being encompasses five elements: purpose, social, financial, community, and physical. In the U.S., 28% of adults are not thriving in any element, while 7% are thriving in all five. The bottom line: For every adult who is maximizing his or her potential in well-being, there are 13 who have significant room for improvement in one or more elements.



Source: Gallup Panel members surveyed October 21 through December 3, 2013

GALLUP



# JÓLLÉT ALAPÚ +HR

*hogyan alapozzuk meg a dolgozói  
jólléten alapuló versenyelőnyt?*

1. KARRIER JÓLLÉT
  - a. munkakör-szobrászat
2. SZOCIÁLIS JÓLLÉT
  - a. jóllét programok/intézkedések
3. GAZDASÁGI JÓLLÉT
  - a. pénzügyi tudatosság növelése
4. KÖZÖSSÉGI JÓLLÉT
  - a. közös jövőkép építés
5. FIZIKAI JÓLLÉT
  - a. regenerálódás, feltöltődés
6. Pszichés, szubjektív jóllét
  - a. mentális egészség

# KAPCSOLAT



+36 70 9488 255



[kun.agota@gtk.bme.hu](mailto:kun.agota@gtk.bme.hu)



[www.mindscope.co](http://www.mindscope.co)



1111 Magyar tudósok körútja 2. QA/107

