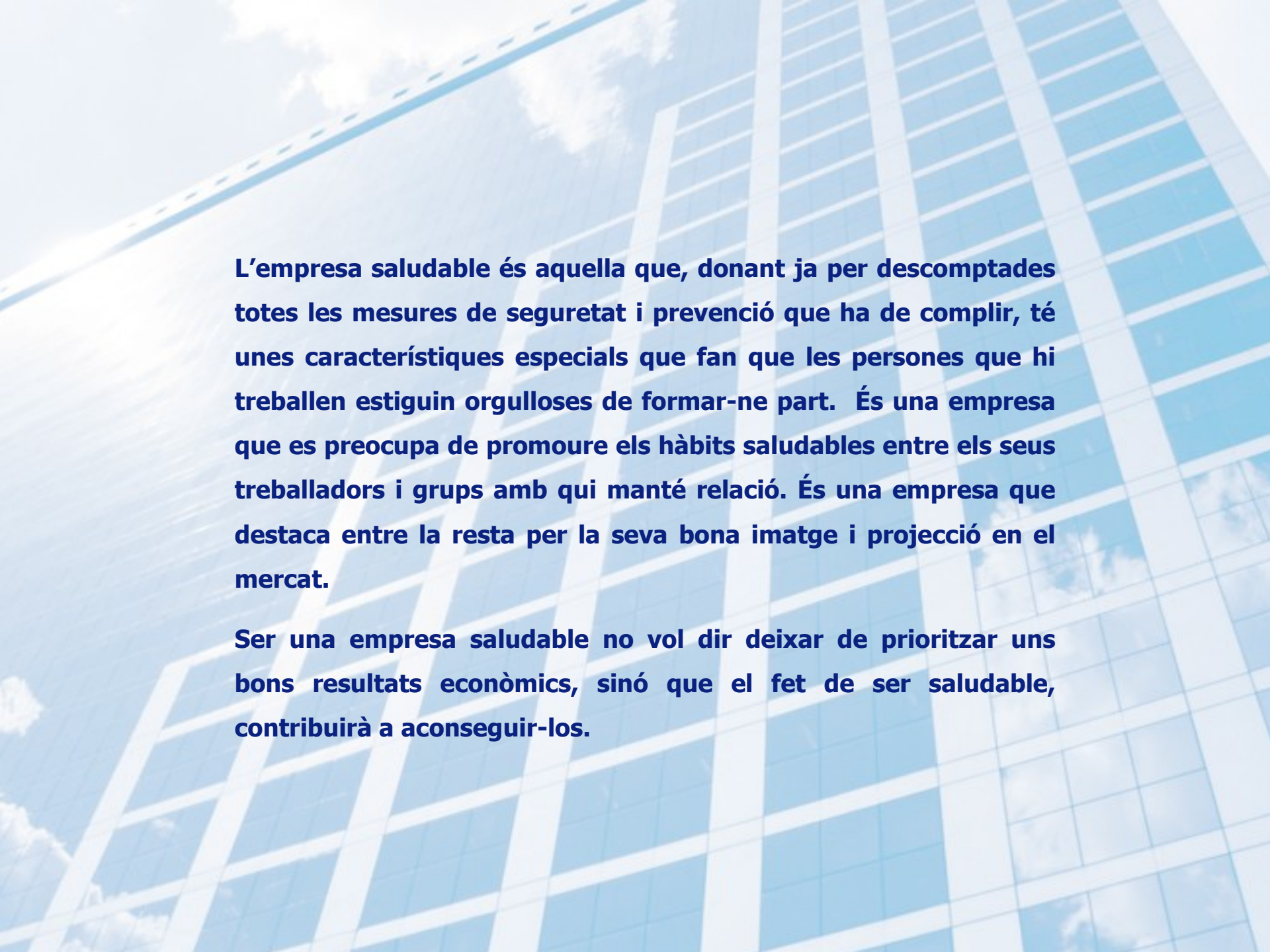


guia de **L'EMPRESA SALUDABLE**



Cambra de Comerç
de Barcelona





L'empresa saludable és aquella que, donant ja per descomptades totes les mesures de seguretat i prevenció que ha de complir, té unes característiques especials que fan que les persones que hi treballen estiguin orgulloses de formar-ne part. És una empresa que es preocupa de promoure els hàbits saludables entre els seus treballadors i grups amb qui manté relació. És una empresa que destaca entre la resta per la seva bona imatge i projecció en el mercat.

Ser una empresa saludable no vol dir deixar de prioritzar uns bons resultats econòmics, sinó que el fet de ser saludable, contribuirà a aconseguir-los.



1 → INTRODUCCIÓ: QUÈ ÉS L'EMPRESA SALUDABLE?

Una empresa saludable inclou una sèrie de valors que apunten a complir certs objectius: la salut i la seguretat com a valors i parts integrals de la companyia, l'adquisició i millora contínua de comportaments saludables, i la participació activa dels treballadors en aquests processos. Les etapes per construir una empresa saludable seran aplicades en els temps que cada organització consideri convenients, a través d'una estratègia que establirà un vincle mutu amb els empleats a la vegada que s'optimitzaran tots els processos i recursos.

2 → UNA DECISIÓ ESTRATÈGICA PER A L'EMPRESA



El fet de transformar-se en una empresa saludable és una decisió que ha de provenir de la direcció de l'organització i, en el procés, s'hauria d'implicar a tots els treballadors. Com que la direcció és la responsable d'establir les línies estratègiques de les organitzacions, diem que el fet de ser empresa saludable és una decisió estratègica.

3→ 10 CONDICIONS DE L'EMPRESA SALUDABLE. CAMÍ DE L'EXCEL·LÈNCIA



- ☐ Treball saludable, present en la missió
- ☐ Permet conciliar la vida laboral amb la familiar
- ☐ Promou horaris raonables
- ☐ Predica salut amb l'exemple
- ☐ Fa educació en salut
- ☐ Facilita un bon clima laboral
- ☐ Promou el treball en equip i la cooperació
- ☐ Anima els treballadors a participar en obres socials
- ☐ La salut com a valor empresarial
- ☐ Elements essencials



➔ **Permet conciliar la vida laboral amb la familiar**

La conciliació de la vida laboral amb la personal ha demostrat ser un dels punts més eficaços per atreure i retenir els millors professionals.

El veritable desafiament en aquest punt consisteix no a treballar menys sinó millor.

→ Promou horaris raonables



Es poden implementar diferents mesures pel que fa al compliment d'horaris, que afavoriran axí mateix el benestar dels treballadors i l'assoliment dels objectius globals de l'organització.

Per exemple, establir en vuit hores reals la jornada laboral, amb possibilitats de diferents horaris d'entrada i sortida, perquè es facin efectius sense problemes.



→ Predica salut amb l'exemple

Un dels factors més importants per implantar un canvi amb èxit és que els líders compleixin les tasques i actituds que proposen.

La integritat és una de les qualitats que més es destaquen en els comandaments immediats i intermedis. Per tant, hauran de predicar amb l'exemple mantenint una conducta quotidiana de foment d'actituds saludables.



➔ Fa educació en salut

Existeixen diverses malalties i factors de risc per a la salut que poden prevenir-se a través de la informació i prevenció, promoció i educació dins l'empresa.

Però educar no és només oferir una quantitat de dades aïllades, sinó posar-les en pràctica a través d'accions concretes adaptades a l'individu i a l'entorn.



→ Facilita un bon clima laboral

Una de les formes més eficaces a l'hora de crear i mantenir un bon clima laboral és la bona comunicació, que evita rumors i malentesos, que generen incertesa, dubtes i competències sense sentit.

Un bon líder comunica clarament i manté la fluïdesa en la comunicació envers el seu equip.



→ Fa prevaldre el treball en equip i la cooperació

Les companyies que estimulen un ambient harmònic entre els seus treballadors obtenen millors resultats: per a la empresa, aconseguiran avenços en la seva eficàcia, i per als empleats, millores en les relacions sociolaborals.



→ Anima els treballadors a participar en obres socials

Resulta molt interessant establir models de voluntariat corporatiu en què podran participar els diversos membres de la plantilla.

D'aquesta manera es fomentarà la bona consciència, que propiciarà i mantindrà un clima laboral millor en el qual es comparteixin interessos diversos i d'acció social més enllà dels simples vincles laborals.



→ La salut com a valor empresarial

Els valors d'una companyia defineixen la seva cultura empresarial i també la imatge que aquesta organització desitja projectar.

Són els principis fonamentals que es transmetran a tots els seus membres i els paràmetres pels quals es regirà l'empresa tant internament com externament.

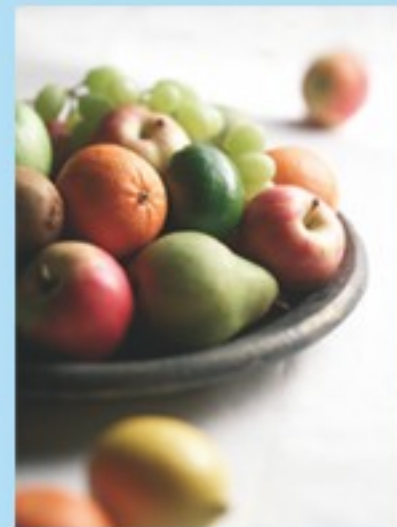
En una empresa saludable, el benestar i la salut dels seus integrants són una part primordial d'aquest conjunt de valors.

4→ AUTODIAGNÒSTIC: ON SOM? EN QUIN PUNT ES TROBA LA MEVA EMPRESA?

Abans de començar la posada en pràctica del projecte d'empresa saludable caldrà realitzar un diagnòstic per conèixer en quin punt es troba la nostra organització.

Implementar accions sense una justificació prèvia i simplement per complir objectius aïllats no conduirà a l'èxit en aquest procés.

És per això que l'autodiagnòstic es converteix en el punt de partida bàsic per saber com definir aquest model d'empresa i així dissenyar correctament el pla estratègic.



5 → PLA D'ACCIÓ: COM ESDEVENIR UNA EMPRESA SALUDABLE

Per implementar el canvi haurem de tenir preparat un pla d'acció. Per això caldrà que plantegem uns *objectius a curt, mig i llarg termini* i que establim les fases a seguir.

Una vegada implantats els canvis, caldrà fer-ne una avaluació i comunicar-ne els resultats, tant a nivell intern com extern.

Si volem que el procés de canvi sigui exitós haurem de crear, entre d'altres, un *sentiment d'urgència* o necessitat d'aquest canvi i designar un *grup líder* per tirar-lo endavant.

➔ **ANNEX**

→ GUIA RESUM DE BONES PRÀCTIQUES



En aquesta secció pràctica es proporcionen idees per aplicar en diversos àmbits que l'empresa pugui treballar en el seu camí cap a l'organització saludable. Per exemple, recomanacions quant a l'alimentació, fer exercici, la deshabituació d'hàbits tòxics o promoure els horaris raonables.



Carolina Burgos

Cap de Projectes Empresa Saludable Grup DiR
Assessora Tècnica Grup de Treball Empresa
Saludable Cambra de Comerç de Barcelona
cburgos@dir.cat
www.dir.cat