

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



TEKNOLOJİ HIZLANIRKEN İNSANI YAVAŞLATMAK: DİJİTAL ÇAĞDA MENTAL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Yapay zekâ araçlarının, otomasyonun ve baş döndürücü dijital hızın egemen olduğu modern iş dünyasında, her gün yeni bir teknolojik dalgaya adapte olma baskısı yaşıyoruz. Ancak bu hız yarışı, madalyonun diğer yüzünde ciddi bir teknoloji yorgunluğunu, bilgi obezitesini ve "**sürekli online kalma**" zorunluluğunun getirdiği mental tükenmişliği de beraberinde getiriyor.

Bu durum yalnızca bireysel bir gözlem değil; dünyanın önde gelen araştırma ve danışmanlık kuruluşlarının da ortak tespiti. **Korn Ferry**, küresel araştırmalarında iş yerindeki stres ve tükenmişliğin en önemli tetikleyicilerinden birinin aşırı bilgi yüklemesi ve teknolojik hız baskısı olduğunu ortaya koyarken; **Deloitte**, Küresel İnsan Kaynakları Trendleri Raporu'nda wellbeingin artık bağımsız bir çalışan deneyimi uygulaması değil, iş tasarımının ve kurum kültürünün ayrılmaz bir parçası haline gelmesi gerektiğini vurguluyor. Benzer şekilde **Gartner** da, sürdürülebilir performansın ancak insan odaklı bir kültür oluşturularak, esneklik ve esenliğin iş yapış biçimlerine entegre

edilmesiyle mümkün olacağını ifade ediyor.

Şirketler süreçleri optimize edip verimliliği ölçerken, çalışanların bilişsel kapasiteleri aynı hızda güncellenemeyen insani sınırlarımızla baş başa kalıyor. Bugünün kurumsal dünyasında asıl başarı; teknolojiyi ne kadar hızlı entegre ettiğimizle değil, bu hızın ortasında çalışanlarımızın mental berraklığını ne kadar koruyabildiğimizle ölçülüyor.

Bu nedenle organizasyonların sorumluluğu yalnızca yeni nesil teknolojilerin teknik eğitimini vermekle sınırlı değil; dijital çağda "**insan kalabilmenin**" kurumsal kültürünü inşa etmektir. Geleceği şekillendiren kurumlar, çalışanlarına yoğun veri akışı karşısında zihinsel sınırlar çizebilme, dikkatlerini yönetebilme ve bilinçli yavaşlama alanları oluşturabilme becerilerini kazandırmak zorunda. Ancak bu sayede durmaksızın hızlanan bir iş dünyasında tükenerek başarmak yerine, zihinsel sürdürülebilirliği koruyan, sağlıklı ve geleceğe hazır bir performans kültürü inşa etmek mümkün olacaktır.



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com



Etkinlik Ajandası

6 DÜNYA FERAH NEFES GÜNÜ

- Kurumsal Nefes & Kaliteli Yaşam
- Yaşam Enerjini Yükselt
- Nefes ile Fitness

19 DÜNYA İNSANİ YARDIM GÜNÜ

- Kurumlarda Sosyal Sorumluluk Projesi Oluşturma
- Barınak / STK Ziyaretleri
- Kurumsal Gönüllülük Projeleri
- Çevre Projeleri

19 DÜNYA FOTOĞRAFÇILIK GÜNÜ

- Fotoğraf Eğitimi
- Dijital Fotoğraf Yarışması
- Dijital Fotoğraf Sergisi
- Kariyer Fotoğrafçılığı
- Fotoğraf Kulübü

30 ZAFER BAYRAMI

Wellbeing Bülteni

just
BREATHE



6 Ağustos | Dünya Ferah Nefes Günü

- **İK & Eğitim Geliştirme (L&D)**
Perspektifi: Stres Yönetimi, Resilience ve Kurumsal Esenlik
- **Kültüre Katkısı:** L&D uzmanları ve İK liderleri, bu günü çalışanların zihinsel ve bedensel olarak "durup bir nefes almalarını" sağlamak, stres anında sakin kalabilme becerilerini (resilience) güçlendirmek ve mikro-mola alışkanlıklarını kurumsal kültüre entegre etmek için bir farkındalık ve eğitim fırsatı olarak konumlandırmalıdır.

19 Ağustos | Dünya İnsani Yardım Günü

- **İK & Eğitim Geliştirme (L&D)**
Perspektifi: Toplumsal Fayda, Kurumsal Aidiyet ve Empati Odaklı Liderlik
- **Kültüre Katkısı:** Anlam odaklı çalışma, günümüz çalışan bağlılığının en güçlü sütunlarından. İK liderleri ve L&D uzmanları, bu günü kurumsal gönüllülük projelerini teşvik etmek ve empati kültürünü şirket değerlerinin merkezine taşımak için güçlü bir fırsat olarak konumlandırmalıdır.



Wellbeing Academy Türkiye ile Öne Çıkanlar

Takım ruhunu ve kurum içi bağları güçlendirmek amacıyla Esra Uras Bilgin ile ilham verici bir "Team Building" etkinliği gerçekleştirdik. İnteraktif sunumlar ve özel tasarlanmış takım oyunları ile zenginleşen bu dinamik süreçte birlikte üretmenin ve ekip kültürünü paylaşmanın keyfini yaşadık.



Kitap Kulübü yüz yüze buluşmalarında bu ay Burgazada'daydık. Çalışanlar, Son Kuşlar kitabını Sait Faik Müzesi turunun ardından Editör Nur Can Kara ile birlikte değerlendirdi.



Yoğun iş temposuna keyifli bir mola vermek ve bağlarımızı güçlendirmek amacıyla doğanın kalbinde lezzetli ve eğlenceli bir kahvaltı buluşması gerçekleştirdik.



Uzman Dr. Oğuzhan Onultan'ın sunumuyla "Uyku Hijyeni" konulu bir webinar gerçekleştirdik. Bu oturumda, çalışanların yaşam kalitesini artıracak bilimsel ve pratik çözüm yollarını birlikte paylaştık.



Bir sigorta firması çalışanlarına özel Ebru sanatının dünyaca tanınan duayen ismi Hikmet Barutçugil'in katılımıyla ilham verici bir "Ebru Atölyesi" gerçekleştirdik.



5 Haziran Dünya Çevre Günü kapsamında, sürdürülebilir bir gelecek ve ekolojik farkındalık misyonumuz doğrultusunda hafta boyunca ilham verici kurumsal webinarlar serisi gerçekleştirdik.





FİZİKSEL WELLBEING KURUMSAL ÖZ DEĞERLENDİRME

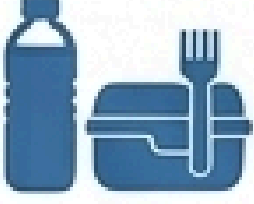
Küçük adımlar büyük dönüşümler yaratır.

Bugün nerede olduğunuzu keşfedin, geleceği birlikte şekillendirelim.



Her "EVET" yanıtınız
+5 puan kazandırır.

Her "HAYIR" yanıtınız
-5 puan olarak
değerlendirilir.

Aşağıdaki sorulara yanıt verin ve fiziksel wellbeing yolcu-yolağunuzdaki mevcut durumunuzu görün.	EVET (+5)	HAYIR (-5)
 Ergonomi: Ofislerinizde ergonomik mobilyalar ve ekipmanlar (ayarlanabilir masa, koltuk vb.) sağlanıyor mu?	☐	☐
 Fiziksel Aktivite: Çalışanlarınıza egerzsiz molalar, spor solonu indirimu indirimleri veya kurum içi spor takımları sunuluyor mu?	☐	☐
 Sağlıklı Beslenme: Ofiste sağlıklı beslenme seçenekleri (meyve, taze s.su, sağlıklı atıştırmalıklar) sunuluyor mu ve bilgilendirme yapılıyor mu?	☐	☐
 Uyku ve Dinlenme: Çalışanlarınızın dinlenmiş hissetmelerini için uyku hijyenli veya dinlenme odaları gibi çözümler sunuluyor mu?	☐	☐
 Sağlık Taramaları: Düzenli aralıklarla çalışanlara sağlık taramaları veya sağlık check-up'lon sunuluyor mu?	☐	☐
 Bilinçlendirme ve Eğitim: Fiziksel wellbeing, ve spor konusunda düzenli eğiti ve atölye çalışmaları düzenleniyor mu?	☐	☐

TOPLAM PUANINIZ →

15 ve üzeri 

Harikasınız!
Fiziksel wellbeing yolculuğunuzda doğru yoldasınız.

0 ile 10 arası 

Gelişim alanlarınız var.
Daha güçlü bir etki için adımlarınızı büyütün.

0'ın altında 

Fiziksel wellbeingde kritik eksikleriniz olabilir.
Birlikte dönüştürelim!



Fiziksel wellbeing hedeflerinize ulaşmak ve eksiklerinizi tamamlamak için

kurumsal wellbeing çözümlerimizle yanınızdayız!

Detaylı bilgi ve iş birliği için: info@wellbeingturkiye.com

