

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



İŞ YERİNDE MENTAL WELLBEING

Çalışanların iyi oluşunu desteklemek denildiğinde akla çoğu zaman stres yönetimi, mindfulness veya psikolojik destek programları geliyor. Ancak Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) "**Guidelines on Mental Health at Work**" İş Yerinde Mental Sağlığa İlişkin Rehberine göre mental sağlığın yalnızca bireysel uygulamalarla değil, çalışma koşulları ve organizasyonel yapı ile birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koyuyor.

WHO'nun verilerine göre depresyon ve anksiyete nedeniyle dünya genelinde her yıl yaklaşık **12 milyar iş günü** kaybediliyor ve bunun küresel ekonomiye yaklaşık 1 trilyon ABD doları maliyet oluşturduğu tahmin ediliyor.

Aşırı iş yükü, iş üzerinde düşük kontrol, yetersiz yönetici desteği, belirsiz roller, iş güvencesizliği ve iş-özel hayat çatışması ise iş yerindeki önemli psikososyal riskler arasında yer alıyor.

Bu tablo önemli bir soruyu gündeme getiriyor: Çalışana stresini nasıl yöneteceğini öğretmek yeterli mi, yoksa stresi yaratan çalışma koşullarını da ele almak gerekiyor mu? WHO'nun yaklaşımı, bireysel desteğin yanında psikososyal riskleri azaltan organizasyonel müdahalelerin ve yöneticilerin güçlendirilmesinin de önemine dikkat çekiyor.

Sürdürülebilir bir wellbeing kültürü için yalnızca "Çalışanlarımızın kendilerini daha iyi hissetmeleri için ne sunabiliriz?" değil, "İnsanların iyi olmasını destekleyen nasıl bir çalışma ortamı yaratıyoruz?" sorusunu da sormamız gerekiyor.

Bireyi desteklemek, yöneticiyi güçlendirmek ve çalışma ortamını iyileştirmek: **İyi oluşu çalışma kültürünün bir parçası haline getirmek tam da burada başlıyor.**



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com

COP31 Yolunda Dönüşen Kurumlar

Kurumsal Sürdürülebilirlik & Çalışan Katılımı Programları



Antalya'da gerçekleştirilecek olan COP31, küresel iklim krizinin derinleşen etkileri ve jeopolitik belirsizliklerin gölgesinde, insanlığın ortak geleceğini güvence altına alacak en somut adımların merkezi olacaktır. Türkiye'nin "Geleceğin COP'u" olarak şekillendirdiği bu vizyon; iklim eylemini soyut vaatlerden ve kağıt üzerindeki taahhütlerden kurtararak, sahada doğrulanabilir, ölçülebilir ve sürdürülebilir bir uygulama dönemine taşımayı hedeflemektedir.



COP31 Kapıda: Ekipleriniz Ne Kadar Farkında?

Türkiye'nin ev sahipliğinde gerçekleşecek COP31'e artık sayılı haftalar kaldı.

"Geleceğin COP'u" ve "Uygulama COP'u" vizyonu ile şekillenen COP31; iklim taahhütlerinin somut, ölçülebilir ve uygulanabilir aksiyonlara dönüşmesini hedefliyor.

Peki bu dönüşüm kurumların içinde ne kadar karşılık buluyor?

Çünkü sürdürülebilirlik yalnızca yönetim seviyesinde belirlenen hedeflerden ibaret değil. Kurumların sürdürülebilirlik yolculuğu; çalışanların günlük kararları, iş yapış biçimleri ve kendi rollerinin bu hedeflerle kurduğu bağlantıyla da şekilleniyor.

30 Saniyelik COP31 Pulse Check

Kurumunuzdaki sürdürülebilirlik farkındalığını hızlıca gözden geçirin:

1. COP31'in neden önemli olduğunu biliyorum.

☐ Çok iyi biliyorum ☐ Genel olarak farkındayım ☐ Daha fazla bilgiye ihtiyacım var

2. Sürdürülebilirliğin günlük iş yapış biçimim ve aldığım kararlarla nasıl bağlantılı olduğunu görüyorum.

☐ Büyük ölçüde görüyorum ☐ Kısmen görüyorum ☐ Henüz bağlantıyı kuramadım

3. Kurumumuzun sürdürülebilirlik hedeflerine kendi rolümden nasıl katkı sağlayabileceğimi biliyorum.

☐ Evet, biliyorum ☐ Birkaç örnek verebilirim ☐ Daha fazla bilgiye ihtiyacım var

Peki ekibiniz bu üç soruya nasıl cevap verirdi?

Bu soruların yanıtları, yalnızca sürdürülebilirlik bilgisini değil; farkındalık, sahiplenme ve aksiyona dönüşme düzeyinide görmemize yardımcı olabilir.

Çünkü COP31'in "Uygulama COP'u" yaklaşımı, sürdürülebilirliği yalnızca bir üst yönetim gündemi olmaktan çıkarıp kurumun tamamının günlük çalışma hayatına taşıma fırsatı sunuyor.

COP31 Farkındalık Paketleri



Kurumunuz için COP31 farkındalığını nasıl eyleme dönüştürüyoruz?



+



+



Seminer Konusu:

Küresel Amaçlar İçin
Bireysel Katkılar

Seminer Konusu:

Tüketim ve Ekolojik Ayak
İzimizi Azaltmak: Ekolojik
Tahribat, Doğal Döngüler

Seminer Konusu:

İklim Krizi ve Değişen
İklimin Zorlayacağı
Değişimler

Wellbeing Academy Türkiye'nin Önerisi



+



+



+



2 Webinar

3 Şirket İçi İçin
"Sürdürülebilirlik
Bülteni"

3 Mikro Öğrenme
Videosu

1 Sürdürülebilirlik
Atölyesi



+



+



Challenge:

"Ofiste Enerjinizi
Koruyun"

Challenge:

"Bir Kupa, Bir Gezegen –
Uzun Süreli Olsun!"

Challenge:

"Dijital Ayak İzi"

Etkinlik Ajandası

1

MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

- Meme Kanseri Farkındalık Ayı
Uzman Görüşleri - Seminer

1

DÜNYA VEJETARYEN GÜNÜ

- Sürdürülebilirlik için
Vejetaryen Beslenmenin
Önemi
- Vegan Tatlılar Atölyesi

4

HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ

- Barınak Yapım Atölyesi
- Barınak Ziyareti

10

MENTAL SAĞLIK GÜNÜ

- Günlük Yaşamda Kaygıyı
Yönetmek
- Psikolojik Sağlamlığı
Geliştirme
- Psikolog Bakış Açısıyla
Şiddetsiz İletişim
- Meditasyon Atölyesi

29

CUMHURİYET BAYRAMI

- Cumhuriyet Bayramına Özel
Çalışanlarınızın Katkılarıyla
Yapılabilecek Programlarımız
- CumHuriyet Bayramı Kutlamaları

31

DÜNYA TASARRUF GÜNÜ

- Finansal Wellbeing - Webinar

Wellbeing Bülteni



4 Ekim | Hayvanları Koruma Günü

- **İK & Kurumsal İletişim Perspektifi:** Sosyal Sorumluluk & Toplumsal Fayda
- **Kültüre Katkısı:** Hayvanlara karşı duyarlılığı destekleyen çalışmalar, kurum içinde empati ve sorumluluk kültürünü güçlendirir. Çalışanların ortak bir toplumsal fayda etrafında buluşması ise aidiyet ve birlikte hareket etme duygusunu besler.



Detaylar için iletişimde kalalım:
info@wellbeingturkiye.com

10 Ekim | Mental Sağlık Günü

- **İK & Kurumsal İletişim Perspektifi:** Psikolojik Güvenlik & Çalışan Esenliği
- **Kültüre Katkısı:** Mental sağlığın açıkça konuşulabildiği bir çalışma ortamı, çalışanların kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine katkı sağlar. İyi oluşu kurum kültürünün bir parçası haline getirmek ise daha kapsayıcı, sürdürülebilir ve insana odaklı bir çalışma deneyimini destekler.



Detaylar için iletişimde kalalım:
info@wellbeingturkiye.com



Wellbeing Academy Türkiye ile Öne Çıkanlar

11-13 Eylül tarihlerinde gerçekleşen Corporate Rowing Cup'ta kurumsal takımlar Rixos Tersane'de bir araya geldi. Biz de firmalarımızla birlikte bu heyecanın bir parçası olduk; takım ruhunu, hareketi ve birlikte başarmanın enerjisini yarış atmosferine taşıdık.



Finlandiyalı bir firmamızın yönetici ekibini İstanbul'da ağırladık. Türkiye ziyaretleri kapsamında Boğaz'da tekne turuyla başlayan programımızı, rehber eşliğinde Tarihi Yarımada'nın önemli noktalarını keşfettiğimiz kültürel bir İstanbul deneyimiyle tamamladık.



Çocukların ve ebeveynlerin okul dönemini daha farkındalıklı, güvenli ve dengeli karşılayabilmelerini desteklemek amacıyla, 5 farklı içerikten oluşan Ebeveyn Webinar Serimizi farklı sektördeki firmalarımızla hayata geçirdik.



"Kendine İyi Gelmenin 3 Adımı" başlıklı, 3 bölümden oluşan interaktif webinar serimizle farklı sektördeki firma çalışanlarının kendilerini daha iyi anlamalarını ve iyi oluşlarını destekleyecek pratikler geliştirmelerini destekledik.



Uzun yıllardır birlikte çalıştığımız UPM firmasının Türkiye'deki üretim yolculuğunun 25. yılını, tüm çalışanlarla birlikte kutladık. Çeyrek asırlık emeği ve başarıları odağına alan bu özel günde, çalışanların bir araya geldiği keyifli bir kutlama deneyimine eşlik ettik.



Kurumsal wellbeingi hareket ve takım ruhuyla buluşturuyoruz. Tenis, futbol, kürek ve yelken kulüplerimizle çalışanların bir araya geldiği, düzenli hareketi teşvik eden ve kurum içi bağları güçlendiren deneyimler tasarlıyoruz.

