

# Nedaudz par "Vesels un iesaistīts: darbinieku labbūtības pieeja"



## Par Laimu Bušu

Mg.soc.zin.,  
sertificēta darba  
aizsardzības speciāliste ar  
pieredzi personāla vadības,  
projektu vadības un iekšējās  
komunikācijas jomās  
publiskajā un privātajā  
sektorā.

"Vesels Birojs" projekta  
izveidotāja, kura ietvaros  
palīdz uzņēmumiem veidot  
veselīgāku darba vidi.

## Kāpēc šāds seminārs un kādēļ runāju par šīm tēmām?

Arvien biežāk darba devēji izvēlas piedāvāt dažādas labbūtības programmas, kas veicina gan darbinieka fizisko, gan mentālo veselību un labsajūtu darbā. Tā ir iespēja gan, lai parādītu savas rūpes, gan veidotu sociāli atbildīga darba devēja tēlu un palīdzētu saviem darbiniekiem būt veselīgākiem un produktīviem.

Šajā seminārā dalīšos ar savu gadu laikā uzkrāto pieredzi un zināšanām gan no darba aizsardzības specialista, gan personāla cilvēka puses, kas darbojies gan valsts sektorā, gan privātajā sfērā.

### Kopīgi apskatīsim:

- Pēdējo gadu **statistiku** (gan ārvalstu, gan Latvijas) un **tendences**: ar kādiem izaicinājumiem saskaras darbinieki savā darbā?
- Kādi ir **traucējošie faktori**, kā tie ietekmē veselību, iesaisti un darba produktivitāti? Un kādus zaudējumus tas mums sagādā?
- Ko mēs kā darba devēji, personāla cilvēki un darba aizsardzības speciālisti **varam darīt**?

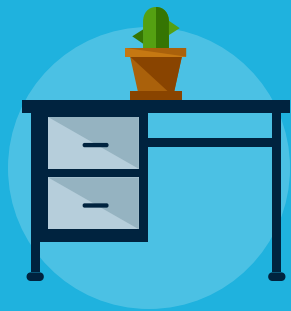
### Ieskatīties katrā no labbūtības dimensijām:

**fiziskā darba vide** - kādi ir būtiski tās aspekti? Kā tie ietekmē darbiniekus un kam jāpievērš uzmanība?

un **darbinieku fiziskā veselība** - kā varam palīdzēt to uzlabot, un kādēļ šis darbs ir tik būtisks?



# “Vesels un iesaistīs: darbinieku labbūtības pieeja”



## Saziņai

---

Laima Buša

Mob.tel.: +371 26 777 167

E-pasts: [laima.busha@gmail.com](mailto:laima.busha@gmail.com)

Web: [www.veselsbirojs.com](http://www.veselsbirojs.com)

Facebook: [Laima Buša](#) un

veselīgi ieteikumi - [VeselsBirojs](#)

- pieskarsimies **finansiālās labbūtības** aspektam

- **psihiskā veselība un labbūtība darbā**: galvenie izaicinājumi un daži risinājumi un labie piemēri, ar kuriem varu padalīties

- **sociālā labsajūta darbā** - sociālo kontaktu un atbalsta nozīme.

Runāsim gan par **labajiem piemēriem** un lietām, kas strādā, kā arī šķēršļiem, **kas var traucēt** labbūtības pasākumu ieviešanā (no manas pieredzes un nozares profesionāļu atziņām).

Mēģināšu integrēt dažus Latvijā radītus risinājumus, kas var būt ļoti palīgi, lai uzlabotu dažādus darbinieku labbūtības aspektus.

## Kā varu palīdzēt no savas puses ārpus semināra?

---

- Darba aizsardzības **konsultācijas** un **dokumentācijas** sagatavošana
- Indikatīvie darba **vides mērījumi** un darba vides novērtēšana
- **Lekcijas** un konsultācijas sadarbībā ar **fizioterapeitu** un **psihologu** par darba vides iekārtošanu, veselīgiem ieradumiem un stresa vadību un relaksācijas metodēm
- Pielāgotu darbinieku **aptauju** izstrādāšana

