

## CONCILIAÇÃO DA VIDA PROFISSIONAL, FAMILIAR E PESSOAL SERVIÇOS DE BEM-ESTAR E GESTÃO DO STRESS

■ **BOA PRÁTICA** EQUILÍBRIO TRABALHO-VIDA - WORKSHOPS DE GESTÃO DO STRESS

■ **NOME DA EMPRESA** Xerox Portugal – Equipamentos de escritório Lda.

■ **DIMENSÃO DA EMPRESA** Média

■ **NATUREZA JURÍDICA** Sociedade por quotas

■ **SECTOR DE ACTIVIDADE** Comércio de equipamentos de escritório

<b>OBJECTIVO</b>	Contribuir para o bem-estar de trabalhadores e trabalhadoras da empresa, fornecendo algumas técnicas de gestão do stress e de gestão do tempo.
<b>A QUEM SE DESTINA</b>	Aos trabalhadores e às trabalhadoras da empresa.
<b>DESCRIÇÃO</b>	<p>Em 2004, os resultados do <i>Employee Engagement Survey</i> (EES) evidenciaram um decréscimo no grau de satisfação de trabalhadores e trabalhadoras quanto ao equilíbrio trabalho-vida. Foi então iniciado um plano de acção, da responsabilidade da direcção de recursos humanos, que consistiu num processo de <i>benchmarking</i> sobre práticas para o equilíbrio trabalho-vida bem como na realização de reuniões entre a direcção de recursos humanos da Xerox e uma empresa externa para o planeamento dos <i>workshops</i>.</p> <p>Realização de 10 <i>workshops</i> para identificar problemas no equilíbrio trabalho-vida e as ferramentas necessárias a uma maior eficácia nesta relação. Realização de 14 sessões de aconselhamento individual decorrentes do processo de despiste realizado durante os <i>workshops</i>. Esta prática inscreve-se na política de <i>Work Life Balance</i>, mais precisamente do “Programa Equilíbrio Trabalho – Vida”, implementado em 2005.</p>
<b>RECURSOS MOBILIZADOS</b>	Uma empresa de Desenvolvimento Humano Organizacional, responsável pela dinamização dos <i>workshops</i> , e recursos financeiros para fazer face aos custos associados aos benefícios/medidas que passaram a ser implementados/as.
<b>BENEFÍCIOS</b>	<p>O valor acrescentado da prática para a empresa reflecte-se a vários níveis: no bem-estar das pessoas, numa maior produtividade e, de certo modo, na melhor preparação de trabalhadores e de trabalhadoras para as exigências do mercado na área de negócios da empresa.</p> <p>Os resultados destes <i>workshops</i> permitiram a sistematização e estruturação da política do <i>Work Life Balance</i>, assim como a definição do Programa Equilíbrio Trabalho-Vida. Este engloba um conjunto de benefícios que já existiam na empresa, bem como outras medidas entretanto implementadas nos seguintes domínios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pack de benefícios (por ex: pagamento do 5º mês de licença por maternidade, benefício extensível ao pai; protocolos com um infantário na proximidade das instalações da empresa, entre outros);</li> <li>■ Medidas de assistência a dependentes;</li> <li>■ Prevenção e gestão do stress (por ex: implementação do EAP –</li> </ul>

## BENEFÍCIOS

*Employee Assistance Program* – para apoio individual e confidencial, sessões de terapia pessoal, *workshops* de ginástica laboral em posto de trabalho, entre outros).

Para as pessoas que dela beneficiam, a principal vantagem consiste em terem passado a deter mais ferramentas para atingirem um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e familiar e o trabalho.

O impacto positivo da implementação da prática reflectiu-se nos resultados obtidos no EES de 2005, em que se verificou um aumento do grau de satisfação geral, em particular no item "Equilíbrio Trabalho-Vida Pessoal", que aumentou 9%.

## FACTORES DE SUCESSO

Reconhecimento da importância da realização dos *workshops* e da participação nos mesmos ao mais alto nível hierárquico da empresa. Realização de reuniões entre a directora de recursos humanos e *managers*, na procura de conjuntamente encontrar soluções para as necessidades diagnosticadas.

O envio de uma convocatória (de carácter obrigatório) para todos/as os/as trabalhadores e trabalhadoras foi crucial para garantir a presença de todos/as.