



DOBROSTAN w świetle BANI

Natalia Marciniak
Marta Wrześniewska
Alstom Konstal S.A.

14.06.2023

Agenda



1. Dobrostan nasza definicja
2. Dobrostan - podejście holistyczne
3. Liderka / Lider dbający o siebie
4. Stary Alstom vs Nowy Alstom
5. Ćwiczenie

Dobrostan - nasza definicja

- Dobrostan to dla mnie poczucie, że mam wystarczająco. Mieszczą się w nim aspekty materialne, ale też zdrowie bliskich, pewność zatrudnienia, bycie potrzebnym, kochanym, docenionym. Czy osiągnę go gromadząc więcej, czy budując przekonanie, że tyle ile mam – wystarczy?



Dobrostan - nasza definicja

Dobrostan to dla mnie RÓWNOWAGA między:

- ✓ dawaniem a braniem,
- ✓ działaniem a regeneracją,
- ✓ zasobami a wymaganiami,
- ✓ zaangażowaniem a rezultatem,
- ✓ to proces i aktywna, świadoma postawa,
nie stan dany raz na zawsze.



Lider / Liderka w dobrostanie – podejście holistyczne

Fizyczny

Dobry sen
Aktywność fizyczna
Odżywianie
Relaks
Regularne badania



Lider/Liderka W DOBROSTANIE

Psychiczny

Emocje
Stres
Poczucie sensu
Wytrwałość
Balans (praca-odpoczynek-relaks)
Odporność
Siła



Relacyjny

Współpraca
Zaufanie
Wsparcie
Bycie fair
Otwartość
Docenianie

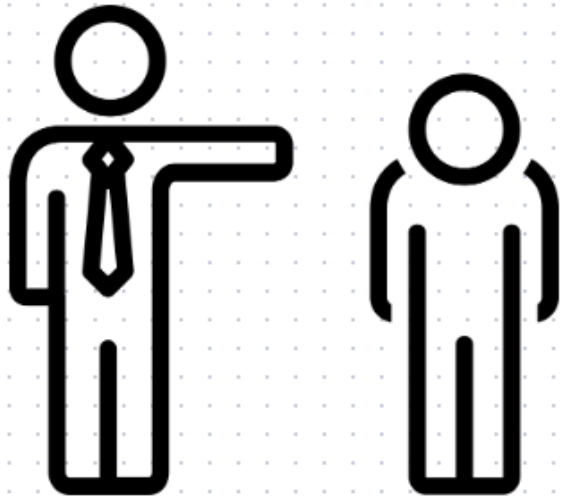


IQ vs EQ

IG
Stary Alstom

VS
VS

EQ
Nowy Alstom





IQ vs EQ

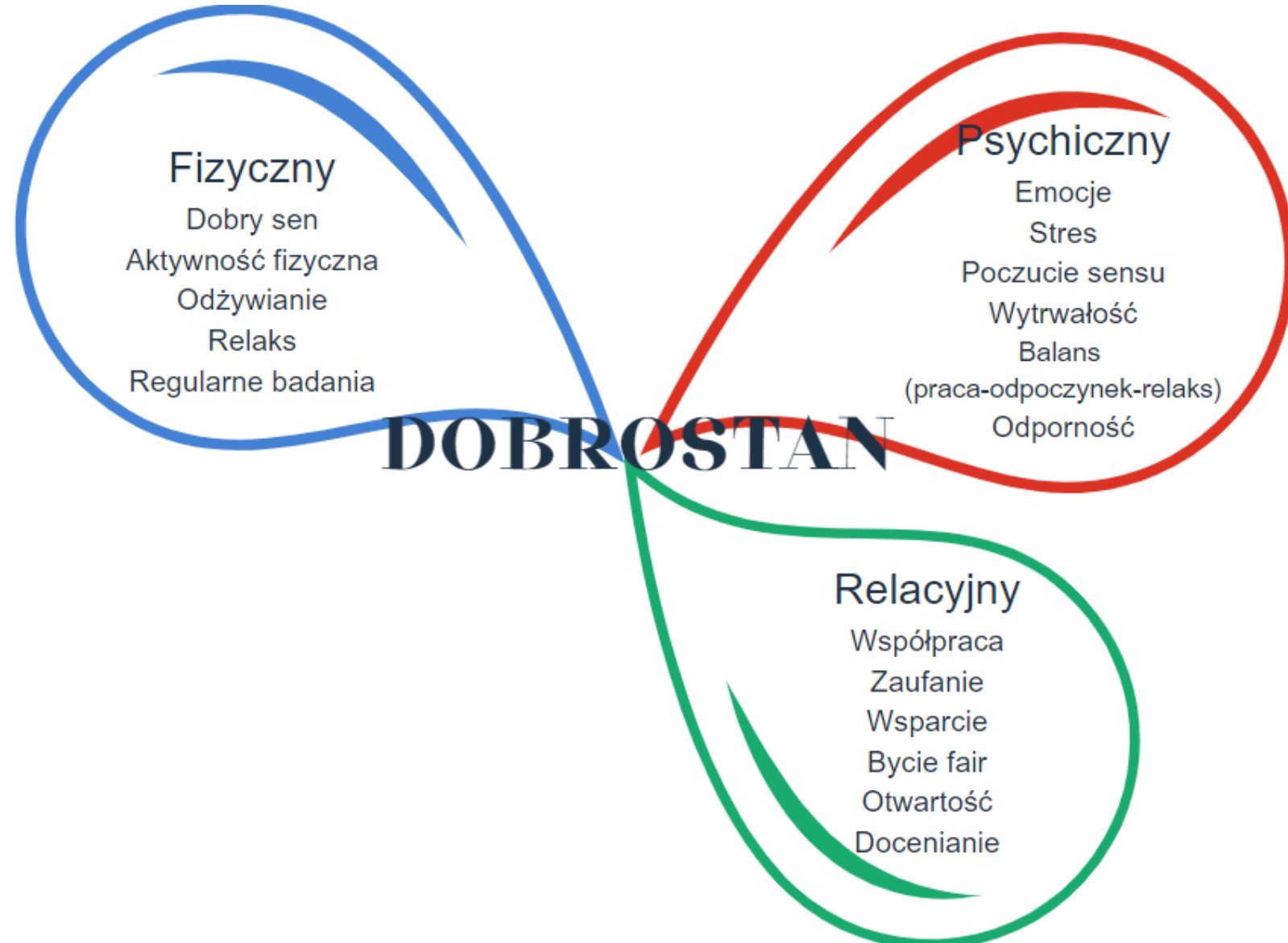
- Co robimy?
- Jak zmieniamy?
- Jak budujemy świadomość?

Praktyki w Alstom

- Alstom Employee Engagement Survey
- Exit Interviews
- AIR – Agile, Inclusive, Responsible - wartości Alstom
- Akademia First Time Manager
- Identyfikacja wartości osobistych
- Work Life Balance
- Promowanie postawy liderki empatycznej, lidera empatycznego

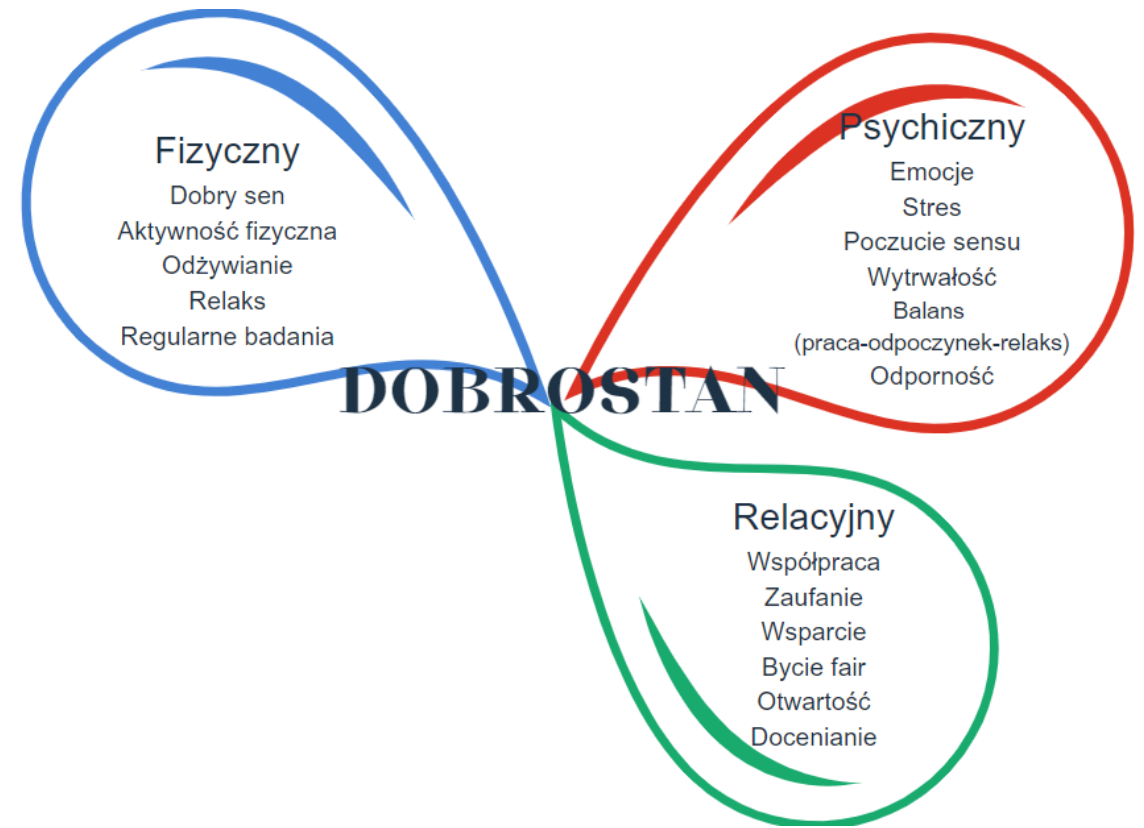


Dobrostan - ćwiczenie

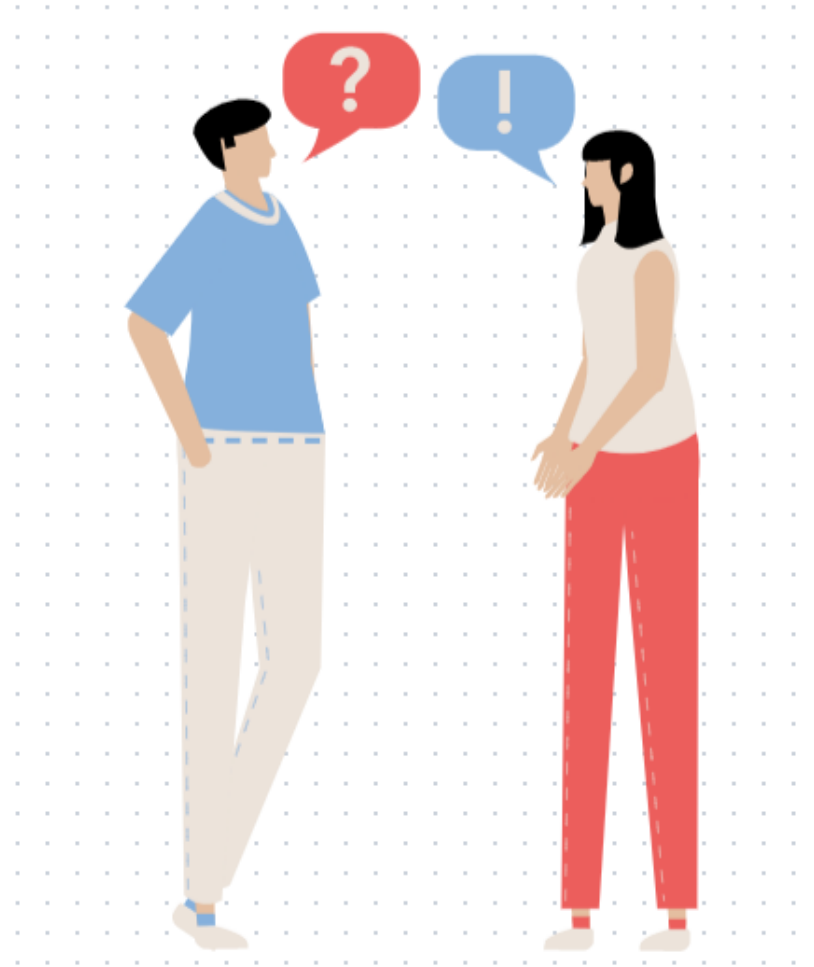


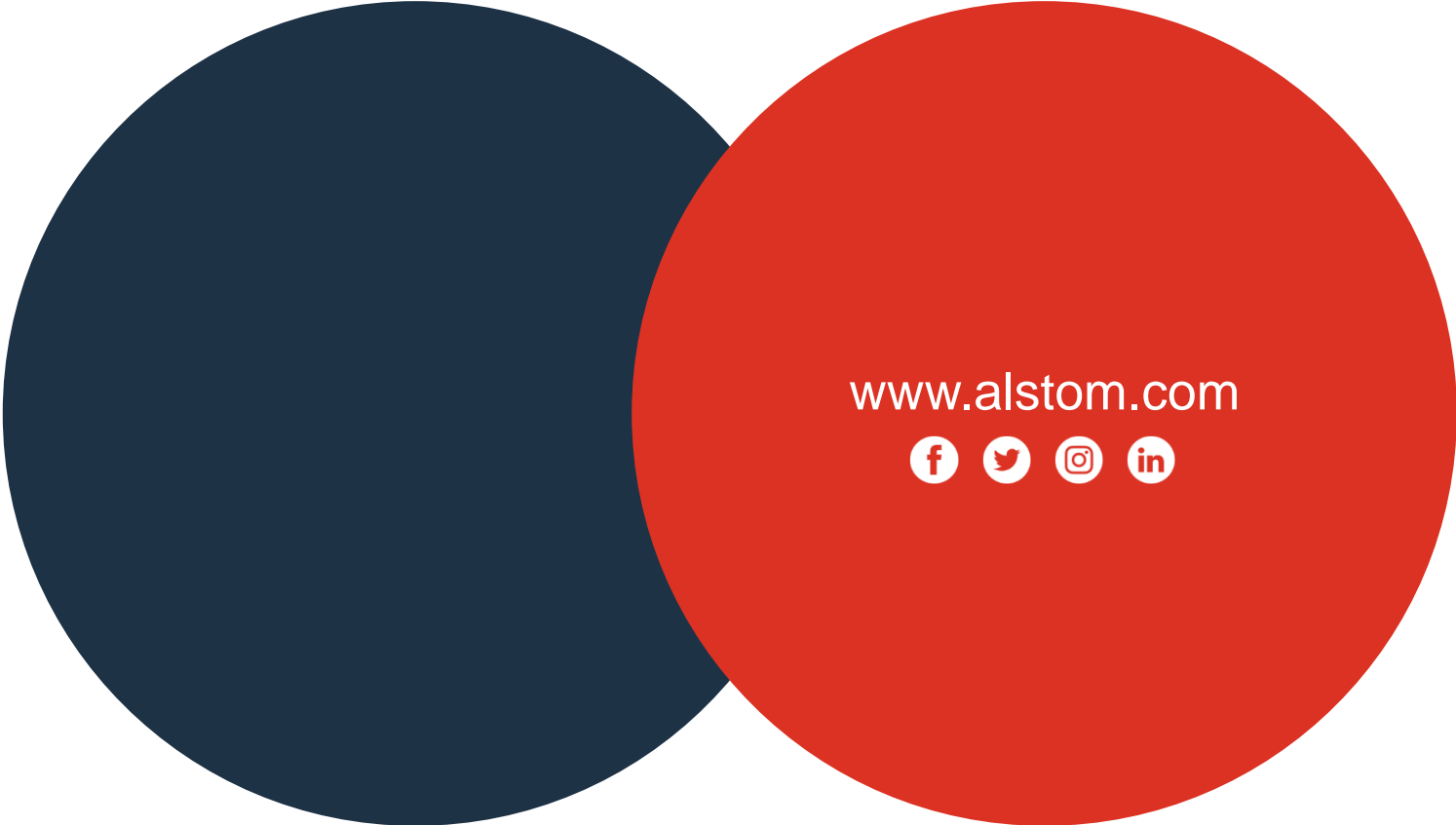
Dobrostan - ćwiczenie

- Jak mogę stać się lepszą wersją siebie pod względem fizycznym, psychicznym, relacyjnym?
- O co chcę szczególnie zadbać?
- Czego chcę robić więcej?
- Czego chcę robić mniej?



Q&A





www.alstom.com



ALSTOM
• mobility by nature •