



Fundació Joia

SERVEI BITÀCOLA

**Benestar emocional a l'entorn
laboral a través del coaching**

fundació
joia

Ens mouen les teves capacitats

Fundació Joia és una entitat sense afany de lucre, que va néixer a 1983, i que ofereix serveis d'inserció en salut mental a través dels seus 11 serveis, ubicats a cinc districtes de Barcelona, i la seva àrea metropolitana.

Realitzem intervencions de prevenció en salut mental a les empreses, a través de la seva Responsabilitat Social Empresarial i dins l'àmbit dels Recursos Humans, per generar benestar emocional a l'entorn laboral, i realitzem assessorament i donem solucions en la gestió de la Llei d'Integració Social de la persona Minusvàlida (LISMI).

També generem itineraris d'èxit per a persones diagnosticades amb trastorns de salut mental

analitzant les seves capacitats i la seva demanda, i finalment creem oportunitats d'inclusió social a la comunitat i oportunitats de treball dins i fora del mercat protegit, per a que puguin desenvolupar el seu projecte personal i professional.



Col·laborar amb Fundació Joia per generar benestar emocional a l'entorn laboral

Servei Bitàcola: coaching per a persones amb malestar psicològic

- **Fundació Joia** ofereix a les empreses el servei Bitàcola. Aquest és el servei de coaching per a persones que tenen malestar psicològic, per qüestions personals o laborals, i que aquest malestar pot afectar o està afectant al desenvolupament de la seva feina, al clima laboral i al rendiment i consecució d'objectius professionals.

La persona realitza un procés d'acompanyament, basat en la tècnica del coaching, a través d'unes 10 a 15 sessions individuals amb una coacher-psicòloga acreditada.

Actualment s'han beneficiat més de 500 persones de les quals:

- El 100% de les persones que tenien un lloc de feina l'han mantingut,
- El 63% de les persones que estaven de baixa laboral s'han reincorporat al lloc de feina,
- El 40% de les persones que estaven a l'atur han trobat feina.

El **servei Bitàcola** es posa en marxa el 2010 a la Fundació Joia arrel d'un projecte finançat pel Fons Social Europeu i alineat amb els objectius de l'Agenda Europa 2020, en matèria de benestar emocional i salut mental.

Com funciona el servei Bitàcola?

El servei **Bitàcola** centra la seva acció en detectar quin és el malestar psicològic (sigui personal o laboral) que està afectant al desenvolupament del lloc de treball de la persona, i a partir d'aquí estableix un objectiu concret amb el treballador/a per aconseguir superar la situació que l'està produint aquest malestar psicològic i que està afectant a la consecució dels seus objectius professionals.

Primera sessió: Durant la primera sessió la coach-psiçòloga detectarà quin és el malestar psicològic que té la persona i li servirà per a que el treballador/a prengui consciència del procés de coaching que realitzarà per aconseguir:

- Establir un objectiu concret, relacionat amb la seva situació laboral, i en el qual es basarà el procés de coaching.
- Establir un pla d'acció en el qual es posaran en marxa una sèrie d'eines que l'ajudaran a aconseguir el seu objectiu.

La persona treballadora i la coach-psiçòloga signaran un document on quedarà recollit: l'objectiu i el pla d'acció, el compris personal que assumeix la persona per continuar amb tot el procés i acompanyament, i el temps i espai on es realitzarà aquest procés de coaching.

Resta de sessions: Un cop realitzada la primera sessió, la persona tindrà entre unes 10 i 15 sessions més (depenent de cada procés personal) que realitzarà cada 15 dies durant els següents sis mesos.

Durant aquestes sessions la coach-psiçòloga proporcionarà diferents eines al treballador/a per a que pugui desenvolupar tot el procés de coaching i li serveixin per empoderar-se:

- Programació Neurolingüística (PNL)
- Coherència cardíaca
- DAFO
- Tapping
- Mindfulness
- Valors
- Atenció Plena



A mesura que avanci el procés, la persona treballadora anirà incorporant hàbits i eines que li permetran saber detectar quines són les situacions que li generen malestar psicològic, poder solucionar-les, i empoderar-se per superar aquest malestar i que així no torni a afectar al desenvolupament de la seva feina, al clima laboral i al rendiment i consecució d'objectius professionals.

Sessió de tancament: A través d'una última sessió de revisió de tot el pla d'acció, la persona treballadora de forma natural sabrà que ha aconseguit al seu objectiu i veurà com ha millorat la seva situació laboral i el seu benestar emocional.

Què oferim a l'empresa?

Fundació Joia ofereix a l'empresa desenvolupar un projecte en el qual decideix posar en el centre el benestar emocional de les persones treballadores, vetllant per la seva salut i prevenint qualsevol malestar relacionat amb l'entorn laboral.

La utilització del servei Bitàcola a les empreses contribueix a:

- Millorar la salut i el benestar emocional de les persones treballadores
- Millorar el clima laboral dels equips
- Augmentar el compromís de les persones treballadores
- Disminuir l'absentisme
- Disminuir la rotació de personal
- Augmentar la motivació dels equips professionals
- Augmentar l'orgull de pertinença a l'organització

Què ofereix l'empresa a les seves persones treballadores?

L'empresa ofereix a les seves persones treballadores la utilització del **servei Bitàcola de la Fundació Joia**, per poder realitzar un procés de coaching que està orientat a millorar la seva salut i benestar emocional en l'entorn laboral, sense cap tipus de cost econòmic i preservant la seva intimitat i confidencialitat.

Al servei Bitàcola el treballador/a trobarà un equip de coaches-psiçòlogues acreditades que l'oferiran:

- Detectar quin és el seu malestar psicològic i valorar conjuntament si és el moment adequat de poder posar en marxa el procés de coaching.
- En el cas de que no sigui el moment de posar en marxa el procés de coaching rebrà orientació i assessorament per si es necessari vincular-se a un altre recurs de salut mental.
- Si és el moment de posar en marxa el procés de coaching, realitzar un procés de coaching individual amb una durada d'entre 10 i 15 sessions d'una hora o hora i mitja a les instal·lacions pròpies de la Fundació Joia i desvinculades de les de l'empresa.



Formes de col·laboració

La col·laboració que realitza l'empresa amb la **Fundació Joia** es pot realitzar a través d'una donació, la qual es pot vincular amb el compliment de les **Mesures Alternatives de la LISMI**, o a través de la prestació de serveis (facturació).

Estructura dels paquets que la Fundació Joia ofereix a les empreses:

- Sessió informativa per als equips professionals prèvia a l'inici de la vinculació de les persones treballadores al servei de coaching Bitàcola per conèixer en què consistirà el procés, i les coaches podran realitzar una primera aproximació a la situació emocional dels equips.
- Un número* de treballadors/es podrà realitzar el procés de coaching que tindrà una durada d'entre 10 a 15 sessions.
- Orientació i consulta sobre Mesures Alternatives i la gestió de la LISMI a l'empresa.
- Orientació i assessorament a familiars de persones treballadores amb problemàtica de salut mental.

Paquet I 5.000€ anuals	* 7 treballadors/es
Paquet II 10.000€ anuals	* 15 treballadors/es
Paquet III 20.000€ anuals	* 35 treballadors/es

Paquets vàlids durant **12 mesos** des de la signatura del conveni de col·laboració.

Visualització de la donació o col·laboració realitzada

A **Fundació Joia** creiem que és molt important poder donar visualització i veu a les empreses col·laboradores amb l'entitat donat que són un gran exemple per a altres empreses privades, i també perquè creiem que aquest compromís que han adquirit amb nosaltres genera orgull de pertinença i retenció del talent professional a la pròpia empresa que ha volgut realitzar aquesta donació o col·laboració.

Per això des de la Fundació Joia oferim a l'empresa:

- Gestió de relació amb els mitjans de comunicació per donar a conèixer la col·laboració a la societat i que així es generi noves oportunitats de negoci i de gestió de la reputació.
- Logo i text explicatiu de la col·laboració de l'empresa en els suports corporatius de Fundació Joia (web, memòria de sostenibilitat i xarxa de serveis).
- Nota de premsa i comunicat als webs corporatius de Fundació Joia i a la seva newsletter setmanal, amb 1.300 subscripcions.
- Espai gratuït de publicitat a la revista Joia Magazine, revista realitzada per Fundació Joia sobre salut mental i que té una tirada de 2.000 exemplars en paper i també en format online.

Seguiment i avaluació: L'aportació econòmica que realitza l'empresa significa que Fundació Joia adquireix un compromís amb ella i, per tant, dos cops a l'any l'empresa rebrà un informe de seguiment i avaluació del servei al qual s'ha destinat la donació. A més, podrà accedir a l'auditoria de comptes que realitza cada any Fundació Joia i que es presenta al Protectorat de la Generalitat de Catalunya.

Tramitació del Certificat d'Excepcionalitat: Si l'empresa no disposa del Certificat d'Excepcionalitat de les Mesures Alternatives de la LISMI, Fundació Joia pot realitzar la tramitació del Certificat d'Excepcionalitat sense cost econòmic: sempre que l'empresa realitzi la donació econòmica a Fundació Joia per activar un paquet de servei Bitàcola a la seva organització, i que compleixi amb el mínim de donació que indica la LISMI (segons el número de persones treballadores que tingui la seva empresa).

El per què de l'existència del servei bitàcola

- Segons el Institut Nacional d'Estadística, el 59% de les persones treballadores a Espanya ha patit una situació d'estrès i malestar psicològic a la feina.
- El 20% dels treballadors/es d'Europa pateix la síndrome de Burnout: fatiga crònica, ineficiència i estrès, segons indica la Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i Treball.
- L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ja ha alertat que el 2020 la depressió serà la primera causa de malaltia en el món occidental.
- Espanya és el país europeu amb la taxa més alta amb símptomes depressius. L'any 2013 es van registrar un total de 1.868.173 persones que van tenir aquest patiment psicològic, segons indica el Sistema Nacional de Salut.
- El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ha assenyalat que el 18% dels catalans i catalanes afirmen viure en un estat anímic baix: entre la depressió i l'ansietat.
- Actualment, 1 de cada 4 persones al món pateix malestar psicològic.



fundació
JOIA

Projecte Bitàcola

www.fundaciojoia.org