

EL REPTE: Benestar i salut en l'entorn de treball



Pressió
i incertesa



Sobrecàrrega
i recursos
limitats



Diversitat
i cohesió



Malestar
invisibilitzat



Cura i
reconeixement

LA SOLUCIÓ:

Una estructura pròpia i propera



Creació de la Comissió
de Benestar de l'IBE,
un òrgan transversal
per promoure el benestar
de tota la comunitat.



OBJECTIUS



Escolta
activa



Detecció
precoç



Prevenió
i gestió



Cohesió
interna



Acollida
i experiència



Hàbits
saludables



Col·laboració
amb la resta
de comissions



Recomanacions
pràctiques

ACCIONS POSSIBLES



Formació a
líders i equips



Tallers i sessions
transversals



Mindfulness
i autocura



Bones pràctiques
organitzatives



Espais de diàleg
i mediació



Activitats saludables
i de cohesió



Enquestes
i millora contínua

INTEGRANTS



Jessica Lleberia
Oficina de
Projectes i Ajuts



Laura Ruano
Oficina de
Persones i Talent



Roser Márquez
Unitat de Comunicació
i Divulgació



VOLS FORMAR PART DE LA COMISSIÓ?

Fem de l'IBE un entorn més saludable per a tothom!



Escriu-nos a:
benestar@ibe.upf-csic.es

THE CHALLENGE: Well-being and health in the workplace



Pressure and
uncertainty



Workload and
limited resources



Diversity
and cohesion



Invisible
distress



Care and
recognition

THE SOLUTION:

A dedicated and close structure



Creation of the IBE Well-Being
Committee, a transversal body
to promote the well-being of
our entire community.



OBJECTIVES



Active
listening



Early
detection



Prevention
and
management



Internal
cohesion



Onboarding
and experience



Healthy
habits



Collaboration
with other
committees



Practical
recommendations

POSSIBLE ACTIONS



Training for
leaders and teams



Workshops and
cross-cutting
sessions



Mindfulness
and self-care



Organizational
best practices



Dialogue and
mediation spaces



Wellness and
team-building
activities



Surveys and
continuous
improvement

MEMBERS



Jessica Lleberia
Grants Office



Laura Ruano
People & Talent
Office



Roser Márquez
Communication and
Outreach Unit



JOIN THE COMMITTEE!

Let's build a healthier IBE for everyone!



Email us at:
benestar@ibe.upf-csic.es