

Çalışanını sağlıklı yaşama en çok teşvik eden ülke Türkiye

DÜZENLİ EGZERSİZ İŞ VERİMLİLİĞİNİ ARTIRIYOR

İş dünyası ticari hedeflerde başarıya ulaşmak, çalışanlarında sağlıklı bir yaşam tarzı benimsetmek için spora yöneldi. Randstad, Türkiye'nin de dahil olduğu 33 ülkede gerçekleştirdiği 2014'ün ilk Workmonitor araştırmasını yayınladı. Araştırmasında tüm dünyada çalışanların % 70'i, düzenli egzersiz yaptıkları veya bir sporla meşgul oldukları takdirde işlerinde daha verimli olduğunu belirtti. İşverenlerin çalışanlarını sağlıklı yaşama teşvik eden girişimlerin de araştırıldığı Workmonitor, iş saatleri içinde çalışanlarına en yüksek egzersiz yapma imkanı tanıyan ülkenin Türkiye olduğunu gösteriyor. Sağlıklı beslenmenin de ön plana çıktığı araştırma, çalışanların asansör yerine daha çok merdivenleri tercih ettiğini ortaya koydu

Randstad iş dünyasının nabzını ölçmeye devam ediyor. 10 yıldır 'Workmonitor' adıyla yılda 4 kez iş dünyasının eğilimlerini araştıran Randstad, Avrupa, Asya Pasifik ve Amerika kıtalarını içeren, Türkiye'nin de dahil olduğu 33 ülkeyi kapsayan 2014'ün ilk "Global iş dünyası eğilimleri" raporunu yayınladı. "İş dünyasında sağlıklı yaşam" konusuyla gerçekleştirilen yılın ilk araştırmasında tüm dünyada çalışanların % 70'i düzenli egzersiz yaptıkları veya bir sporla meşgul oldukları takdirde işlerinde daha verimli olduğunu söyledi. İşte üretkenlik ve verimliliğin sporla arttığını savunan Amerikalı ve Asyalı çalışanları, Belçika, Hollanda, Birleşik Krallık ve Türkiye takip etti.

Araştırmada işverenlerin % 56'sının çalışanların sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili talepleri doğrultusunda bilinçli girişimlerde bulunduğu ortaya çıktı. İşverenlerin neredeyse üçte biri çalışanlarına iş saatleri içinde fiziksel egzersiz yapma olanağı tanıırken, bu oranın % 40 ile en yüksek Türkiye'de olduğu ölçümlendi.

İŞ DÜNYASINDA SAĞLIKLI GİRİŞİMLER ARTIYOR

Workmonitor 2014'ün ilk araştırmasında işverenlerin % 35'inin çalışanlarına işyerinde spor yapma olanağı veya bir spor salonunda indirim gibi kolaylıklar sunduğu belirlendi. Öte yandan yine işverenlerin % 45'i çalışanlarının sağlıklı beslenmesine üst düzey önem gösteriyor ve şirket yemekhanesi ya da anlaşmalı mekanlarda sağlıklı gıdalara destek veriyor. Araştırmanın diğer önemli bir bulgusu ise işverenlerin spor ve sağlıklı gıdaların haricinde çalışanlarının zihinsel zindeliği için kurum içinde mesleki koçlara veya akıl hocalarına daha fazla yer vermesi oldu.

Araştırmada zihinsel olduğu kadar, bedensel olarak da sağlıklı olan çalışanların mesai saatlerinde daha mutlu ve verimli çalıştığı tespit edildi. Sağlık politikalarını benimseyen, sağlıklı gıdaların tüketilmesini teşvik eden kurum çalışanları, eskiye nazaran konsantrasyonlarının arttıklarını, çalışma isteği ve enerji ile belirlenen hedeflere ulaşmada daha fazla efor sarf ettiklerini söyledi.

MERDİVEN KULLANIMI ARTIYOR

Çalışanlar tarafındaki sağlıklı yaşam girişimleri arasında işyerinde merdiven kullanımı da gün geçtikçe artıyor. Gün içinde en çok Hintli çalışanlar (% 86) merdiven kullanırken, Türkiye'de ise her 100 çalışandan 73'ünün asansör yerine merdivenleri tercih ettiği tespit edildi. Araştırmaya katılanlar arasında fiziksel egzersiz yapma eğilimi yüzde 55 ile en fazla erkeklerde ölçümlendi. Fiziksel egzersiz ve spor yapmak için (% 59) genç çalışanların daha fazla istekli olduğu belirlendi. Araştırmaya katılan çalışanların yarısı mesai bitiminde iş arkadaşlarıyla spor yapmayı sevdiğini söyledi. Latin Amerika'daki her 100 çalışandan 67'si, Asya'daki her 100 çalışandan 63'ü mesai bitiminde iş arkadaşları ile spor yapmayı severken, Avrupa'da bu oran % 37 olarak ölçümlendi. Araştırmaya Türkiye'den katılan çalışanların yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlar ise şöyle;

Randstad Turkey

Apa Giz Plaza Büyükdere Cad. No: 191
K: 1 D: 2&3 34330 Levent İstanbul
T +90 212 282 82 12
F +90 212 282 83 88
info@randstad.com.tr
www.randstad.com.tr



Staffing | Professionals | Search & Selection | HR Solutions | Inhouse Services

Yanıtlar	Katılıyorum	Katılmıyorum
Düzenli spor yaptığımda işte daha iyi performans gösteriyorum	86	14
İşverenim sağlıklı bir yaşam tarzını destekliyor	62	38
İşverenim iş koçluğu ve danışmanlık sağlayarak zihinsel olarak formda kalmamı destekliyor	52	48
İşverenim mesai saatlerinde spora gitmeme izin veriyor	40	60
İşverenim içeride ya da dışarıda indirimli spor olanağı sunuyor	39	61
Sağlıklı yaşam için spor ve egzersiz bir numaralı önceliğim	86	14
İşverenim sağlıklı beslenmeyi teşvik ediyor	64	36
Formda kalmak için işte asansör yerine merdivenleri kullanıyorum	73	27
Ofis arkadaşlarımla iş çıkışı spora gitmeyi seviyorum	64	36

Randstad hakkında:

Dünyanın lider insan kaynakları danışmanlık firması olan Randstad Holding NV, şirket ve kurumlara istihdam iş çözümleri sunmaktadır. 5 kıtada toplam 43 ülkede, 33 binden fazla çalışan ve 5.400 şubesi bulunan Randstad, Türkiye pazarındaki faaliyetlerine 2006 yılında başladı. Amerika, Almanya, Avustralya, Belçika, Fransa, Hindistan, Hollanda, İspanya, İsviçre, Kanada, Lüksemburg, Polonya ve Portekizde önemli pazar payına sahip olan Randstad, 2013 yılında € 16.6 milyar gelir üretti. Holding hisseleri NYSE Euronext Amsterdam'da işlem görmektedir. Daha fazla bilgi için www.randstad.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.