**Wellbeing - znaczenie pojęcia i zastosowanie**

**Czym jest słowo wellbeing i czy warto korzystać z takiego rozwiązania? Sprawdź!**

Koronawirus w ostatnim czasie wywołał wiele ogromnych zmian w społeczeństwie, a przede wszystkim na tle zawodowym. Wiele firm musiało pomóc pracownikom w pracy zdalnej, dostosować się do sytuacji i przetrwać. Ogromnej wagi nabrał również komfort fizyczny i psychiczny osób, które musiały w domu pracować, dbać o dzieci, dzwonić i żyć, bez możliwości wychodzenia z domu. Wiele z tych osób miało poczucie braku równowagi, co za skutkowało spadkiem aktywności, efektywności, a co gorsza samopoczuciem. Zainteresuj się zatem [wellbeing](https://enterpriseadvisors.pl/wellbeing/) - ale co to jest w zasadzie?



**Wellbeing - co to jest i jakie ma znaczenie?**

**Wellbeing** to po przetłumaczeniu z języka angielskiego słowo dobrostan. Polega on na tym, że w danej sytuacji czujemy harmonię między komfortem fizycznym i psychicznym, które są na odpowiednim poziomie. To ten sam moment, kiedy nie czujemy się przeciążeni pracą czy stresem. Wtedy nasz potencjał jest najwyższy, a co za tym idzie, satysfakcja również jest na bardzo wysokim poziomie. Właśnie w takim staje czujemy się wartościowi zarówno na tle zawodowym, jak i prywatnym.

**O co warto zadbać?**

Pojęcie *wellbeing* mówi, że trzeba dbać o wiele elementów, sfer w każdym dniu. Są to: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu oraz osiągnięcia. To właśnie dzięki nim będziemy wstanie odczuwać równowagę i szczęście.