

# Programas corporativos para aumentar a qualidade de vida na empresa

Nós, do [blog Conexa Saúde](#), sempre levantamos a bandeira de que **a saúde dos colaboradores é a saúde da empresa**.

O bem estar afeta **diretamente** o processo de produção e os resultados das tarefas.

Em nosso blog, sempre explicamos o quão importante é **promover** o cuidado da saúde mental e física nas empresas.

Mas para muitas pessoas, saber a teoria não basta. Por isso, selecionamos algumas ideias de **programas corporativos** para o RH poder aplicar o bem estar na **prática**.

Quer saber quais são? Continue lendo este artigo e anote as dicas!

## Programas de desenvolvimento profissional

O que seus colaboradores veem quando olham para o **futuro** deles na empresa?

Saber que há espaço para **crescimento** pessoal e profissional traz uma reação automática de **motivação**.

A empresa ideal deve querer que seus funcionários estejam em **constante melhora**, e não funcionando no automático.

Por isso, um programa corporativo que foque em **capacitação** e **educação** é o melhor investimento que uma empresa pode fazer.

Algumas das formas de implementar este tipo de programa são:

- Fechar um **convênio** com instituições de ensino para oferecer desconto para os colaboradores;
- Promover palestras, workshops e cursos **dentro** da empresa;
- Fazer **treinamentos** internos de reciclagem de tempos em tempos.

## Programas de desenvolvimento pessoal

Para manter sempre a balança da [vida profissional e pessoal equilibrada](#), é interessante pensar que um programa corporativo também deve englobar as duas esferas. Afinal, problemas no âmbito pessoal podem afetar o trabalho.

Tópicos como estes são sempre muito bem-vindos:

- Educação financeira;
- Exercício físico e alimentação saudável;
- Leitura;
- Saúde mental.

E como **inclusão** e **diversidade** são assuntos cada vez mais urgentes, uma excelente ideia é promover encontros e debates sobre estas pautas.

O RH pode incentivar a criação de **coletivos** destes grupos minoritários para que eles se sintam mais confortáveis e pertencentes à empresa.

## Programas que parecem hobbies

O gostinho de trabalhar sem parecer que se está trabalhando pode ser oferecido pontualmente através de um programa corporativo que pareça mais com o seu **hobbie** do que com seu trabalho.

Aqui vão algumas sugestões:

- 'Bolão' de vencedores do Oscar;
- Aula de yoga;
- Clube do livro;
- Sarau de talentos.

Esta é uma das formas mais eficientes de [melhorar o relacionamento entre colaboradores](#).

Por mais amigável que o ambiente de trabalho seja, o comportamento é sempre **ajustado** para se encaixar ao tom mais formal.

Por isso, é importante que exista um programa corporativo que incentiva o colaborador a compartilhar seus **gostos pessoais** para além das paredes do escritório.

Dessa forma, os colaboradores se relacionam como as pessoas **inteiras** que são, e não apenas como colegas de trabalho.

## Programas que tornem um dia especial

Uma boa forma de tornar a rotina mais **leve** é selecionar um dia para ser **especial**. O motivo desta especialidade pode variar:

- Dia de trabalhar de home office;
- Dia de happy hour;
- Dia de ir trabalhar com roupas casuais;
- Dia para tocar uma playlist com músicas selecionadas pelos colaboradores durante o trabalho.

## As possibilidades são infinitas!

O dia a ser escolhido pelo RH fará com que os colaboradores o tenham como uma **meta** motivadora.

O pensamento será: *"Eu sei que essa entrega está estressante, mas aguenta mais um pouquinho que amanhã tem home office!"*

Ao aplicar estes programas corporativos, é garantido que a **qualidade de vida** na sua empresa aumentará.

E não é preciso escolher apenas um! Na verdade, o ideal é **combinar** alguns pontuais com os fixos.

E você, qual programa corporativo sugeriu ou implementou na sua empresa? Tem outra sugestão? Conta para nós nos comentários!

Gostou deste artigo? Então siga o perfil da [Conexa Saúde no Instagram](#) para ter sempre mais dicas como esta na palma da mão.

Texto: [Manoela Caldas](#).