

EMPOWER (Horizon 2020)

**Grant Agreement number: 848180**

**European platform to Promote Wellbeing and Health in the workplace (EMPOWER)**

**EUROPEAN HEALTH AND DIGITAL EXECUTIVE AGENCY  
(HADEA)**

**HADEA.A – Health and Food**

**A.3 – Health research**

Koordynator projektu: dr Beatriz Olaya-Guzman, Fundació Sant Joan de Déu,  
Hiszpania

Zespół UŁ: dr hab. Dorota Merecz-Kot, prof. UŁ

dr Marta Znajmiecka



EMPOWER jest projektem badawczym z innowacyjnym pilotażem. EMPOWER ma na celu zajęcie się narastającymi problemami ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy oraz poprawę zdrowia psychicznego pracujących w UE.

Jego celem jest opracowanie i wdrożenie nowatorskiej i taniej platformy elektronicznej do promocji zdrowia psychicznego i wspierania osób z problemami psychicznymi w środowisku pracy. W projekcie współpracują psychologowie, lekarze, socjologowie, specjaliści zdrowia publicznego, ekonomii, etyki, prawa i IT.

Projekt realizowany jest przy współudziale grup interesariuszy, w tym pracodawców i pracowników, firm ubezpieczeniowych, osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym, związków zawodowych i decydentów politycznych.

Projekt opiera się na wcześniejszych krajowych i międzynarodowych innowacyjnych działaniach badawczych i jest powiązany z innymi bieżącymi inicjatywami w zakresie ochrony zdrowia psychicznego w miejscu pracy i przeciwdziałania stygmatyzacji osób z problemami psychicznymi w środowisku pracy.

W ramach projektu opracowane zostały strategie przezwycięzania barier w powszechnej realizacji programów promujących zdrowie psychiczne w miejscu pracy. Partnerzy konsorcjum pochodzą z takich krajów, jak Hiszpania, Włochy, Holandia, Polska, Wielka Brytania, Szwajcaria i Australia.

Koncentrujemy się na trzech poziomach interwencji:

1. Prewencji pierwszorzędowej aby zwiększyć świadomość i ograniczyć stygmatyzację chorujących psychicznie oraz zredukować czynniki ryzyka psychospołecznego w miejscu pracy i zapewnić wczesne wykrywanie zaburzeń zdrowia psychicznego.
2. Prewencji drugorzędowej aby poprawić samopoczucie, zmniejszyć stres i promować zdrowy styl życia.
3. Prewencji trzeciorzędowej pozwalającej na wczesne wykrywanie rozwijających się problemów ze zdrowiem psychicznym.

W ramach realizacji projektu powstała platforma internetowa i zintegrowana z nią aplikacja mobilna służąca pracownikom i pracodawcom. Ci pierwsi mogą dzięki nim uzyskać kompleksową ocenę stanu zdrowia psychicznego oraz stresu zawodowego, wdrożyć w życie zmiany poprawiające samopoczucie i podnoszące skuteczność radzenia sobie z problemami, nauczyć się jak wspierać współpracowników z problemami psychicznymi oraz poszerzyć swoją wiedzę na temat czynników wpływających na zdrowie psychiczne. Ci drudzy, mają dostęp do internetowego narzędzia pozwalającego na ocenę psychospołecznych warunków pracy i stresu z nich wynikającego oraz otrzymują wskazówki i rekomendacje dotyczące działań jakie należy podjąć by zredukować poziom stresu u pracowników.

Dzięki innowacyjnemu pilotażowi RCT zrealizowanemu w Polsce, Hiszpani, Finlandii i Wielkiej Brytanii oceniliśmy skuteczność i efektywność kosztową (z perspektywy społecznej, ekonomicznej, pracodawcy i pracowników) oraz korzyści płynące z wdrożenia platformy EMPOWER w instytucjach publicznych i przedsiębiorstwach.

Projekt zbliża się do swojego finału. Obecnie pracujemy nad upowszechnieniem dostępu do wyników naszej pracy. Mamy nadzieję, że w niedługim czasie aplikacja i platforma EMPOWER będą dostępne szerokiemu gronu obiorców.

**Więcej informacji o projekcie:**

<https://empower-project.eu/>

**Materiały wideo:**

<https://youtu.be/UG-tDxOsWHQ>

<https://youtu.be/72mwjzpnMyc>

<https://youtu.be/wlZt8OJrHps>

<https://youtu.be/pluCdjnMR2s>

[https://youtu.be/Tyb\\_7WQ9GsU](https://youtu.be/Tyb_7WQ9GsU)

<https://youtu.be/mT2lwPWiT6w>