



Huzurlu çalışan, sürdürülebilir başarı: 2026'da işyerinde stresi yönetmenin yolu

Nisan, stres için küresel farkındalık ayı. İşyerinizde stresi azaltmak, bağlılığı artırmak ve sürdürülebilir başarı yaratmak için ilk adımı atın.

Nisan: Stres ile Farkındalık Ayı

Nisan ayı, dünya genelinde esenliği, ruh sağlığını ve stres yönetimini gündeme taşıyan en önemli farkındalık dönemlerinden biri.

Bugün stres; maliyet, performans, bağlılık ve işveren markası üzerinde doğrudan etkili. Neden mi?

✘ **Verimlilik kaybı:** Zihinsel yük arttıkça çalışanların üretkenliği düşüyor.

✘ **Devamsızlık ve işe gelmeme:** Stres, işe devamsızlıkların en büyük tetikleyicilerinden biri haline geldi.

✘ **Performans ve kalite düşüşü:** Tükenmişlik yaşayan çalışan isteyken de düşük performans gösteriyor.

✘ **Yüksek iş gücü kaybı ve maliyet:** Stres, işten ayrılmaların en önemli nedenlerinden biri.

✘ **Kültür ve ekip dinamiklerinin bozulması:** Yüksek stres ekip uyumunu, yaratıcılığı ve iş birliğini zayıflatıyor.



İş yerinde 'iyi hissetmek' neden önemli?

İşyerinde çalışan esenliği son yıllarda iş dünyasında en çok konuşulan başlıklardan biri. Ruh sağlığının ve iyi olma halinin sadece bireysel yaşamda değil, aynı zamanda iş dünyasında da önemli bir konu haline geldiğini görüyoruz.

Dünya Sağlık Örgütü çalışanların %15'inin hayatlarının bir bölümünde ruhsal veya zihinsel sağlığı ile ilgili problem yaşadığını paylaşıyor. Daha da çarpıcı bir içgörü ise McKinsey'nin raporunda COVID19'un başlangıcından beri tüm dünyada çalışanların %42'si zihinsel sağlığı ile ilgili sorun yaşadığını belirtmesi. Bu oran, iş dünyasında stres, kaygı ve depresyon gibi sorunların ne kadar yaygın olduğunu gözler önüne seriyor.



Peki, bu durum sadece bu zorlukları yaşayan bireyleri mi ilgilendiren bir sorun mu? **Kesinlikle hayır.**

3,5+

milyar çalışan

45

yılını

90bin

saatini
işte geçiriyor



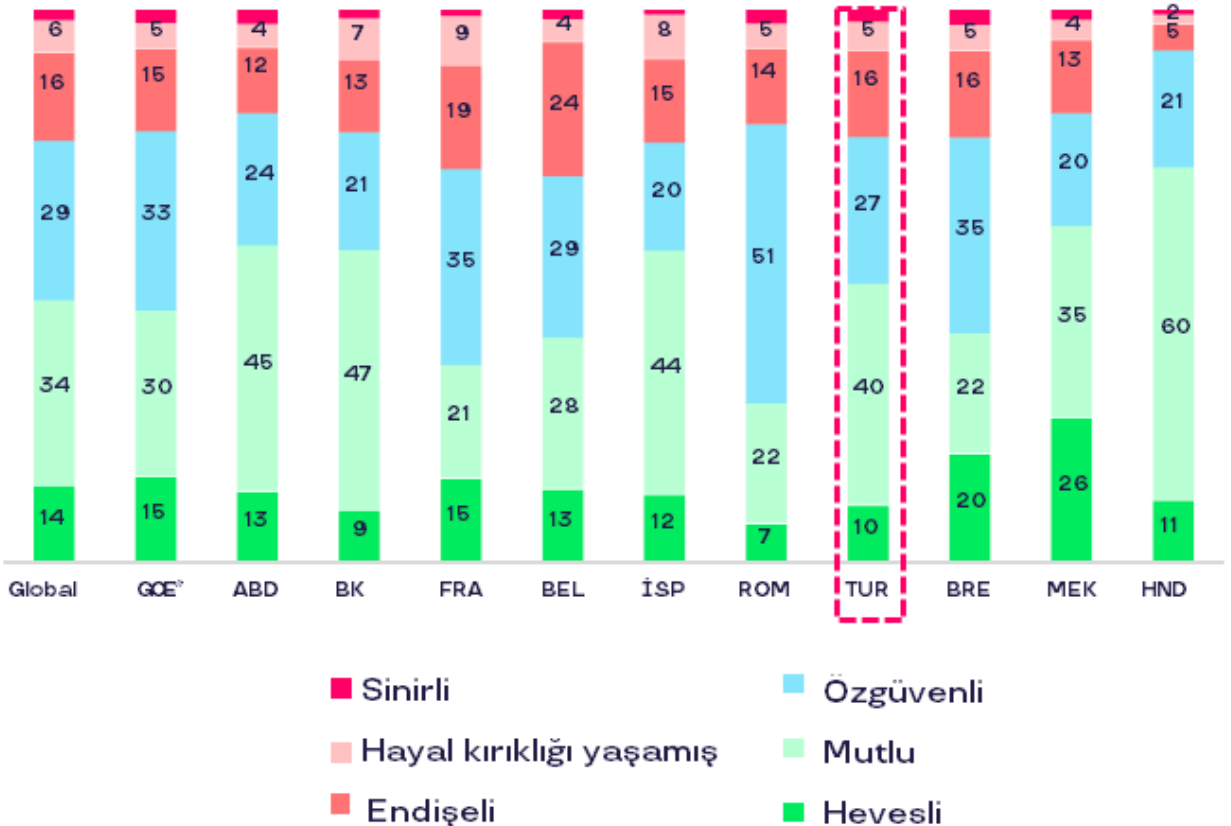
Çalışanlar bugün nasıl hissediyor?

Ipsos iş birliğiyle 10 Pluxee ülkesinde gerçekleştirdiğimiz 'İş Dünyasında Bağlılığın Yeni Tanımı' araştırması bu konuda önemli içgörüler sunuyor.

Gelecek beklentilerinin ötesinde, çalışanların bugünkü ruh hâlini tarif eden kelimelerin çoğu pozitif: hevesli, mutlu ve özgüvenli. Türkiye'deki çalışanlar, özellikle 18–24 yaş arası gençler, birçok gelişen ekonomiye kıyasla daha yüksek mutluluk seviyeleri bildiriyor.

Türkiye'de çalışanların mevcut ruh hâli sorulduğunda yanıtların büyük bölümü pozitif duygular etrafında toplanıyor. Bu oranlar birçok gelişen ekonomi ülkeleri ortalamasının üzerinde.

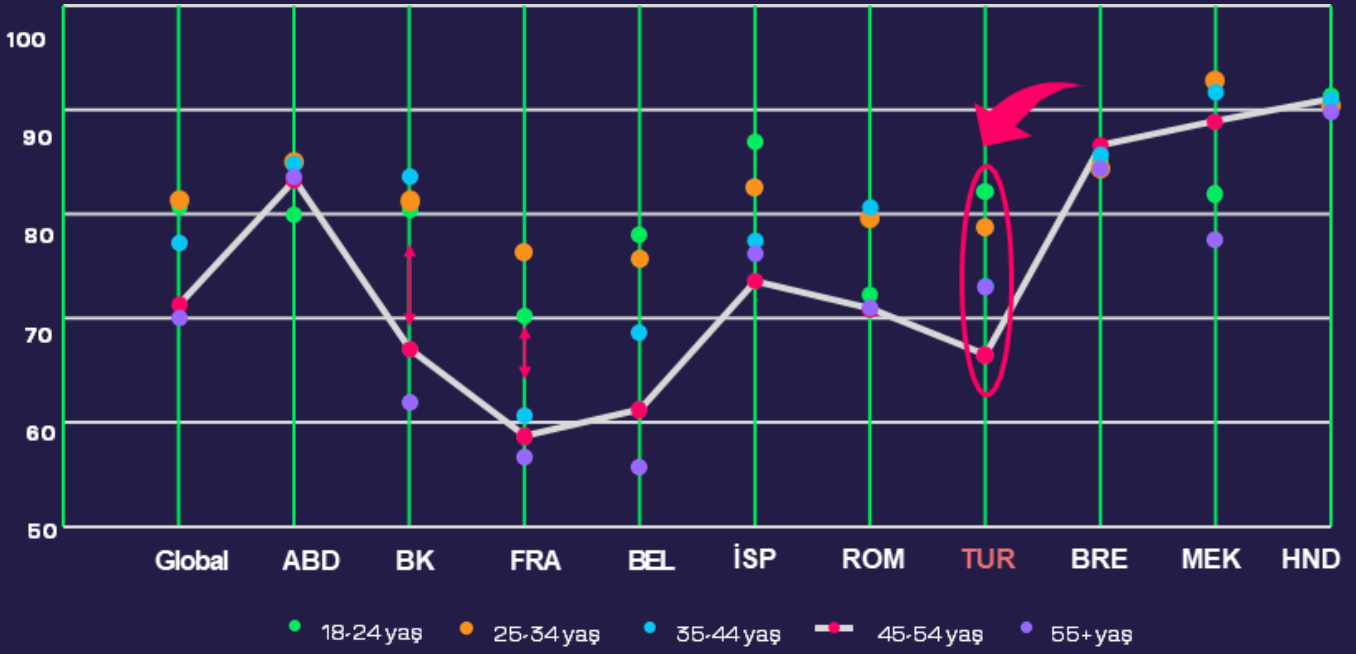
Türkiye'de öne çıkan iyimser tablo, en belirgin şekilde 18–24 yaş arası genç çalışanlarda görülüyor. Gençler kendilerini daha mutlu (%48) ve daha özgüvenli (%21) hissediyor; bu durum Türkiye'nin geleceğe dönük beklentilerde olduğu gibi ruh hâlinde de gençler tarafından yukarı çekildiğini ortaya koyuyor.



Geleceğe en çok gençler güveniyor

Türkiye dahil çoğu ülkede, genç çalışan kuşağı kendi geleceğine daha olumlu bakıyor.

Türkiye'de çalışanların geleceğe yönelik beklentileri yaş gruplarına göre belirgin şekilde ayrışıyor. 18–24 yaş arası genç çalışanlar, diğer tüm yaş gruplarına kıyasla geleceğe daha umutla bakıyor.



McKinsey Sağlık Enstitüsü, çalışanların bütünsel esenliğine yatırım yapmanın dünya genelinde 12 trilyon dolara varan bir ekonomik değer yaratabilir. Bu tutar, çalışan deneyiminin iyileştirilmesi ile bireylerin daha mutlu çalışması, devamsızlıkların önüne geçilmesi, işteyken düşük performans sorunlarının azalmasına ek olarak verimliliğin artması hesaplanmasa ile belirleniyor. Kısacası, çalışanlar kendilerini değerli ve takdir edilmiş hissettiklerinde, daha mutlu, yaratıcı ve üretken oluyorlar.

Esenlik konusunda aksiyon alınmadığında psikolojik sorunlar her yıl küresel ekonomiye yaklaşık yaklaşık 1 trilyon dolar değerinde zarara neden oluyor.

Evet, doğru duydunuz: 1 trilyon dolar.

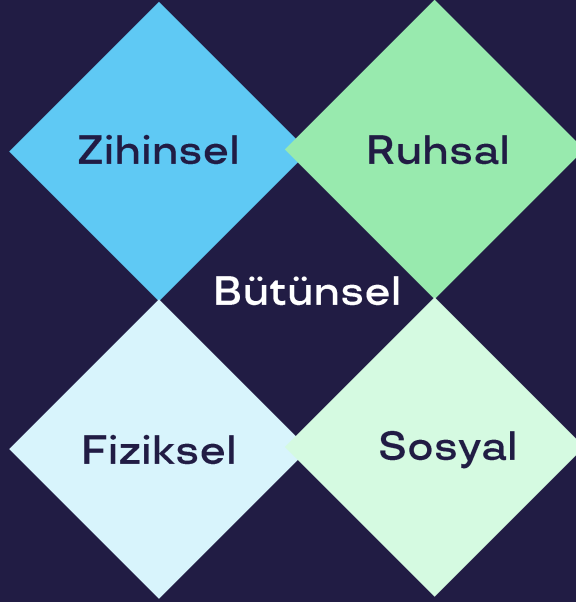


Bu kayıp, düşük verimlilik ve artan iş gücü kaybı ile doğrudan ilişkilendiriliyor. Kısacası, iş yerlerinde sağlıklı bir çalışma ortamı yaratmak sadece çalışanlar için değil, aynı zamanda işin başarısı ve ekonominin genel durumu için de kritik öneme sahip.

Türkiye'de de benzer bir durum söz konusu. [kariyer.net](https://www.kariyer.net)'in [CURIOCITY](https://www.kariyer.net) iş birliğiyle gerçekleştirdiği "Çalışma Hayatında Stres" araştırmasına göre, Türkiye'de çalışanların iş hayatındaki stres düzeyi 100 üzerinden 76. Kısacası, ruh sağlığı yarattığı domino etkisiyle yalnızca bireyleri değil, tüm iş gücünü ve toplumu etkileyen kritik bir konu.

Sağlığın tanımı nedir?

Günümüzde sağlık, yalnızca fiziksel iyilik haliyle sınırlı bir kavram değil. McKinsey, sağlığı, fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal boyutlarıyla çok yönlü bir kavram olarak ele alıyor. Bu boyutlar birbirini etkileyen ve bir bütün olarak değerlendirilen unsurlar; birinin ihmal edilmesi diğerlerinin de olumsuz etkilenmesine yol açıyor.



Bütünsel sağlıkta Türkiye %78 ile küresel ortalamanın %18 üstünde.

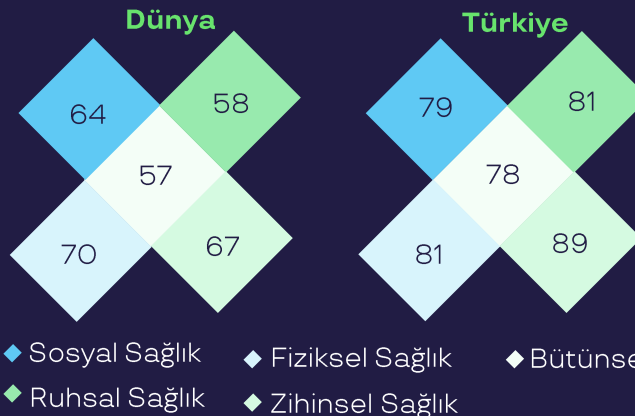
Bütünsel sağlık: Bireyin zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak işleyişinin sağlıklı olması

Sosyal sağlık: Bireyin sağlıklı, besleyici, samimi ve destekleyici ilişkiler kurma yeteneği

Fiziksel sağlık: Bireyin önemli bir rahatsızlık duymadan fiziksel görevleri ve aktiviteleri yetkin bir şekilde yerine getirebilmesi

Ruhsal sağlık: Bireyin hayatına anlamı entegre etmesi

Zihinsel sağlığı: Bireyin davranışsal, bilişsel ve duygusal durumu



İş yerinde sağlık nedir?



Fiziksel Sağlık

Bedenin genel işlevselliğini ifade eder. Sağlıklı bir beden, günlük işlerin verimli şekilde yapılmasına olanak tanır. Fiziksel sağlık bozulduğunda, stres artabilir ve performans düşebilir. Örneğin, kronik ağrılar, iş yerindeki verimliliği olumsuz etkileyebilir.



Zihinsel Sağlık

Stresle başa çıkabilme ve duygusal dengeyi koruma kapasitesi. Zihinsel sağlığı güçlü bireyler, iş yerindeki baskılara karşı daha dirençli. Zihinsel sağlık bozulduğunda, tükenmişlik, depresyon ve kaygı gibi sorunlar ortaya çıkabilir; bu da iş yerinde verimliliği etkiler.



Sosyal Sağlık

Sağlıklı ilişkiler kurma yeteneği. İşyerindeki olumlu ilişkiler, çalışanların moralini ve verimliliğini artırır. Sosyal sağlık bozulduğunda yalnızlık ve düşük motivasyon gibi sorunlar ortaya çıkabilir, bu da çalışan bağlılığını zedeleyebilir.



Ruhsal Sağlık

Yaşamda anlam ve iç huzur bulma kapasitesi. Ruhsal olarak sağlıklı bireyler, iş yerinde daha motive ve yaratıcı olur. Ruhsal sağlık, özellikle liderler için önemlidir çünkü güçlü bir ruhsal durum, ekibini yönlendirme kapasitesini artırır. Sağlık sorunları, iş yerinde de performans düşüşüne yol açabilir.



Türkiye’de iyi yaşamın merkezinde aile ve yakın çevre var

Türkiye’de çalışanlar için hayatı iyi yapan en önemli faktör “etrafımda iyi insanlar var” ifadesi (%54).

Türkiye’de çalışanlar için sosyal çevre, destek sistemleri ve yakın ilişkiler, işten veya maddi göstergelerden daha önce geliyor. Kendi için zaman ayırabilmek (%42) ve iyi hissetmek (%41) ise ikinci sırada.

Bu tablo, Türkiye’de yaşam kalitesinin daha çok ilişkiler + kişisel iyilik hâli + zaman yönetimi üçlüsü etrafında şekillendiğini gösteriyor.

Ek olarak, çalışanlara haftada fazladan 4 saat verilse %31’i bu zamanı aileyle geçirmek istiyor. Bu da Türkiye’de “iyi yaşam” algısının temelinde ilişkisel bağların baskın olduğunu ve iş ile özel yaşam arasında duygusal dengeyi koruma arzusunun güçlü olduğunu ortaya koyuyor.

Türkiye’de iş motivasyonu: Sevgi, aidiyet, anlam

Türkiye’de çalışanların işe gitme motivasyonunda pozitif güçler belirgin şekilde baskın. Katılımcıların yarısından fazlası (%50) yaptıkları işi sevdiğini, %59’u ise çalıştıkları yeri — ekip arkadaşları ve iş ortamını — motivasyon kaynağı olarak görüyor. Bu oranlar birçok gelişmekte olan ekonomi ortalamalarının üzerinde.

Dikkat çeken bir diğer güçlü unsur, Türkiye’de işin topluma fayda sağlama boyutunun (%50) diğer ülkelere kıyasla daha yüksek olması. Bu, çalışanların işlerini yalnızca ekonomik bir gereklilik değil, aynı zamanda bir anlam ve katkı alanı olarak gördüklerine işaret ediyor.

Buna karşın çalışanların %41’i “faturaları ödemek için işe gitmek zorundayım” diyor. Ekonomik gerçeklerin iş motivasyonunda hâlâ önemli bir yer tuttuğu net.

Türkiye’de çalışanları işe götüren motivasyon, negatif zorunluluklardan çok işin kendisi, ortam, ekip ve toplumsal fayda gibi pozitif unsurlar etrafında şekilleniyor.



- Yaptığım işi seviyorum. İlgi çekici projelerim var, düzenli olarak yeni şeyler öğreniyorum.
- Çalıştığım yeri seviyorum; ekip arkadaşlarım, çalışma ortamı iyi.
- Yaptığım iş topluma fayda sağlıyor.
- Faturaları ödemek için işe gitmem gerekiyor.
- Mümkün olduğunca az şey yapmaya çalışıyorum.
- İşe varır varmaz eve dönmek istiyorum.
- İşimi kaybetmekten endişe duyuyorum.



İyi yaşamın sırrı: Zamanı verimli kullanmak

Tahminlere göre, çoğumuz hayatımız boyunca yüz binlerce saatimizi çalışarak geçireceğiz. Zamanın bir çalışanın en değerli kaynağı olduğu düşünülürse bu rakam, daha da çarpıcı hale geliyor – sonuçta geri alamadığımız tek şey zaman.

Günümüzde insanlar, zamanlarını yalnızca kariyerleri için değil; sevdikleriyle vakit geçirmek, kendilerine özen göstermek ve dinlenmek için de anlamlı biçimde kullanma özgürlüğünü arıyor.



Çoğu çalışan, fazladan zamanını ailesine ve kişisel yaşamına ayırmayı tercih ediyor

51

19

15

15

Haftada fazladan 4 saatin olmayı ne yapardır?

- Ailem ve sevdiklerimle daha fazla vakit geçirirdim
- Sağlıklı kalmak için egzersiz yapardım
- Daha fazla para kazanmak için ek bir iş bulurdum
- Güzel vakit geçirirdim

Ancak “iyi yaşam”, aile ve ev sorumlulukları altında ezilen birçok çalışan için hâlâ ulaşılması zor bir hedef olmaya devam ediyor. Bu durum özellikle aile bireylerinin bakımını üstlenenler veya küçük çocuk sahibi ebeveynler için geçerli. Çalışanlar, yaşamlarını kendileri için anlamlı bir şekilde düzenlemeye çalıştıkça **zaman daha da anlam kazanıyor.**

İş yerinde sağlığı etkileyen faktörler

İşyerinde çalışan sağlığını etkileyen faktörler oldukça çeşitli. Bu faktörleri daha iyi anlayabilmek, işyerlerinde daha sağlıklı bir ortam yaratmak adına kritik önem taşıyor.



Çalışma koşulları ve ortam

İşyerindeki çevresel faktörler, çalışanların sağlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahip. Fiziksel çalışma ortamının kalitesi, aydınlatma, sıcaklık, hava kalitesi gibi unsurlar, çalışanların genel sağlığını etkileyebilir. Örneğin, kötü hava koşulları, yetersiz ışık, gürültü veya kötü ergonomi, çalışanların fiziksel sağlığını bozabilir ve uzun vadede tükenmişlik gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

[McKinsey](#), çalışma ortamının çalışanların verimliliği üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu belirtiyor. Sağlıklı bir ortam, çalışanların motivasyonunu artırabilir, stres seviyelerini düşürebilir ve genel iş performansını iyileştirebilir. Bu nedenle, işyerlerinde fiziksel ortamın iyileştirilmesi, çalışan sağlığını korumak için önemli bir adım.

İş yükü ve zaman baskısı

İşyerindeki iş yükü ve zaman baskısı, çalışanların ruhsal sağlığını doğrudan etkileyebilir. Aşırı iş yükü, çalışanların tükenmişlik, stres, depresyon gibi ruhsal sağlık sorunları yaşamasına neden olabilir. Aynı zamanda, kısa teslim tarihleri ve sürekli baskı altında çalışmak, çalışanların duygusal ve zihinsel sağlıklarını bozabilir.

Birçok araştırma, aşırı iş yükü ve zaman baskısının, çalışanların verimliliğini düşürdüğünü, iş tatminini azalttığını ve işten ayrılma oranlarını artırdığını gösteriyor. McKinsey, iş yerinde dengeli bir iş yükünün, çalışanların verimliliğini artırabileceği gibi, aynı zamanda ruhsal sağlıklarını da iyileştirdiğini belirtiyor. Bu nedenle, iş yükünün ve zaman baskısının yönetilmesi, çalışan sağlığını korumada kritik bir rol oynar.

Sosyal ilişkiler ve ekip çalışması

İşyerindeki sosyal ilişkiler, çalışanların sağlığını etkileyebilecek önemli faktörlerden biri. Destekleyici ve olumlu bir ekip ortamı, çalışanların stres seviyelerini azaltabilir ve genel iyilik hallerini iyileştirebilir. Ancak, toksik ilişkiler, yalnızlık ve dışlanmışlık gibi olumsuz sosyal faktörler, çalışanların zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir.

Çalışanların, iş yerinde sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurabilmesi, onların iş tatmini ve motivasyonunu artırır. Ayrıca, ekip çalışması da bu konuda önemli bir faktör. İşyerinde güçlü bir ekip ruhu, çalışanların kendilerini daha değerli hissetmelerini ve işlerine daha bağlı olmalarını sağlar.

Destekleyici programlar ve eğitimler

İşyerinde sunulan psikolojik destek ve eğitim programları, çalışan sağlığını etkileyen diğer önemli faktörler arasında. Çalışanlara yönelik stres yönetimi, duygu düzenleme ve zihinsel sağlık eğitimleri, çalışanların ruhsal sağlıklarını iyileştirebilir.

Birçok kaynak, şirketlerin çalışanlarına yönelik eğitim ve destek programları sunmasının, sadece çalışanların sağlığını iyileştirmekle kalmadığını, aynı zamanda iş gücünün genel verimliliğini de artırdığını vurguluyor.

Yönetim tarzı ve liderlik

Yöneticilerin tutumu ve liderlik tarzı, çalışan sağlığını etkileyen bir diğer önemli faktör. Çalışanlar, yöneticilerinin desteğiyle kendilerini değerli hissederler. İyi bir lider, çalışanlarına duygusal destek sağlar, onlara güven verir ve ekip içinde pozitif bir ortam yaratır. Ancak kötü yönetim, belirsizlik, baskı ve olumsuz tutumlar, çalışanların ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilir.

Yöneticilerin, çalışanlarının ruhsal sağlıklarına duyarlı bir yaklaşım sergilemesi, sağlıklı bir iş ortamı yaratmak için gerekli. Ayrıca, liderlerin çalışanların ihtiyaçlarına duyarlı olması, çalışanların iş yerindeki stresle daha iyi başa çıkabilmelerini sağlar.

- ✘ İşyerlerinde sağlıklı bir çalışma ortamı yaratmak, çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak, hem işverenlerin hem de çalışanların ortak sorumluluğu.

Şirketlerin rolü ve yapabilecekleri

Çalışan destek programları ve psikolojik destek

Çalışanların stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkabilmesi için profesyonel yardım almasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca, bu programlar, çalışanların iş yerinde kendilerini daha güvende ve değerli hissetmelerini mümkün kılar.

Esnek çalışma koşulları

Esnek koşullar çalışanların iş ve özel yaşam dengesini sağlamalarına yardımcı olur, stres seviyelerini düşürür ve çalışanların genel sağlığını iyileştirir. Esnek çalışma saatleri, uzaktan çalışma imkanları ve iş yükü düzenlemeleri, iş yerindeki stresin azaltılmasına katkı sağlar.

Sağlıklı çalışma ortamı yaratmak

Şirketler, ergonomik mobilyalar, doğal ışık, iyi hava koşulları ve sessiz çalışma alanları sunarak çalışanların fiziksel sağlığını iyileştirebilirler. Ayrıca, gürültü seviyelerini azaltmak ve uygun çalışma koşulları sağlamak, çalışanların zihinsel sağlıklarını da korur.

Liderlik eğitimleri ve iyi yöneticilik

Yöneticilerin, çalışanlarının ruhsal sağlıklarını anlamaları ve desteklemeleri oldukça önemli. Şirketler, liderlik eğitimleri sunarak yöneticileri çalışanlarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı hale getirebilir. İyi bir lider, çalışanları motive eder, onları anlamaya çalışır ve stresli dönemlerde destek sunar.

[*Dünya Sağlık Örgütü](#)

X Araştırmalara göre, çalışan bağlılığının güçlü olduğu ve çalışanların daha mutlu çalıştığı Őirketlerde:

Karlılık 

%21

Verimlilik 

%17

Yani alışan bağlılığı sadece organizasyonel mutluluğu değil başarıyı da beraberinde getiriyor.

Bireylerin rolü ve yapabilecekleri

z farkındalık geliştirmek

z farkındalık, stres seviyelerini, duygusal yanıtları ve sınırları tanımayı içeriyor. Çalışanlar, ne zaman zorlandıklarını fark edebilir ve bu durumla başa çıkmak için gerekli önlemleri alabilirler. z farkındalık, zihinsel sağlık sorunlarının erken aşamalarda fark edilmesini sağlar ve bu da çalışanların daha sağlıklı bir Şekilde işlerini sürdürmelerine olanak tanır.

Duygusal zeka geliştirmek

Çalışanlar, duygusal zeka geliştirerek, iş yerindeki stresle daha iyi başa çıkabilir ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilirler. Duygusal zeka, hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlamayı içerir. Çalışanlar, bu beceriyi geliştirerek, iş yerinde daha etkili bir iletişim kurabilir ve stresli durumlarla daha verimli bir Şekilde başa çıkabilirler.

Kendine zaman ayırmak

Bireyler, iş yerindeki stresli dönemlerde dinlenmek ve kendilerine zaman ayırmak için adımlar atmalıdırlar. Düzenli aralıklarla kendine vakit ayırmak, spor yapmak, meditasyon gibi rahatlatıcı aktivitelerle meşgul olmak, stresin azaltılmasına yardımcı olur. Bu aktiviteler, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekler.

İletişim kurmak ve destek aramak

İşyerindeki duygusal sorunlarla başa çıkmak için bireyler, destek istemekten çekinmemelidir. Eğer bir çalışan kendini zorlanmış hissediyorsa, yöneticisinden veya iş yerinde sunulan psikolojik destek hizmetlerinden yardım alabilir. Duygusal ve zihinsel sağlığını ön planda tutan çalışanlar, destek almak konusunda daha açık olabilirler.

Pluxee'de Esenlik: WeWell

Pluxee'de çalışanlarımıza daha fazla esenlik sunma adına kariyer gelişiminden bireysel sağlığa kadar iş yerinde motive ve sağlıklı hissedecekleri farklı uygulamalar hayata geçiriyoruz.



Şeffaf İletişim



Eşit Katılım



Esenlik

Daha Fazla
Esenlik



Daha Fazla
Bütünsel Sağlık



Daha Fazla Sosyal:
PluxeExtra



Daha Fazla Takdir
ve Ödüllendirme



Daha Fazla Gelişim
ve Kariyer



Çalışanlarımızın bütünsel sağlığını önemsiyor ve 360 derece esenliklerine destek olmaya çalışıyoruz.

Hastanede
kolaylık

Kişisel danışmanlık
desteği

Farkındalık
eğitimleri

Önleyici tedavi
Seçenekleri

Evde sağlık



PluxeeExtra ile çalışanlarımıza sosyal sorumluluk ve iş dışında ekip aktiviteleri organize ediyoruz.



Çalışanları bireysel ve ekip olarak, anlık ya da sonuca göre çeşitli **ödüllendirme ve takdir** sistemlerimiz bulunuyor.



Pluxee Akademi ile stratejik gelişim odaklarımıza yönelik eğitimler planlıyor, kişiselleştirilmiş eğitim ihtiyaçlarına yönelik tüm çalışma arkadaşlarımıza **Coursera** ile 15.000'den fazla içeriğe erişim imkanı sunuyoruz.

Çalışanlarınızı nasıl destekleyebilirsiniz?

Her çalışanın ihtiyaçları farklı, ama hissetmek istedikleri aynı: anlaşılmak, desteklenmek ve hayatlarının kolaylaşması. Pluxee çözümleri, çalışanların alım gücünü destekleyerek onlara özgürlük sunuyor. Yemekten ulaşıma, hediyeden günlük alışverişe kadar her anlarına dokunan çözümler, daha mutlu ve bağlı bir ekip oluşturmanın doğal bir yoluna dönüşüyor.



Pluxee Yemek

170.000+ noktada **en geniş ve çeşitli üye ağı**

Tüm platformlarda geçerli **en geniş online harcama**

Pluxee Plus ile **sevilen markalarda kampanyalar**

Extra Yükle ile %10'a varan **Hediye Bakiye**

90.000+ noktada **en geniş ve çeşitli üye ağı**

Hem **mağazada** hem **online harcama imkanı**

Zengin **marka ve kategori çeşitliliği**

Yemek ve hediye için **tek mobil uygulama**



Pluxee Hediye

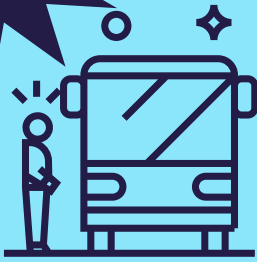
Tek bakiye

Troy alt yapısı **ile kolay ödeme**

Her çalışana, **lokasyona uygun ulaşım çözümü**

Taksi, toplu taşıma, araç kiralama, otopark, oto yıkama, yakıt, HGS/OGS ve e-şarj

Yakında...



Pluxee Ulaşım



Sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmak için bugün harekete geçin!

Çalışan sağlığını iyileştirmek, sadece işverenlerin değil, çalışanların da sorumluluğu. Şirketler, sağlıklı bir çalışma ortamı yaratmak, psikolojik destek sunmak ve eğitim programları sağlamakla sorumlu. Ancak bireyler de kendi duygusal sağlıklarına dikkat ederek, öz farkındalık geliştirerek ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenerek bu sürece katkı sağlayabilirler. Birlikte hareket etmek, hem çalışanların sağlığını iyileştirir hem de şirketlerin genel başarısını artırır.

pluxee

Çalışan deneyimi ve yan haklar dünyasının lideri olarak, yepyeni bir bakış açısıyla çalışanların hayatlarında değer verdikleri deneyimleri diledikleri gibi yaşayabilecekleri renkli bir dünyaya kapı açıyoruz. Bugün faaliyet gösterdiğimiz 28 ülkede Çalışanı Mutlu Eden Dünya yaratmak için çalışıyoruz.



www.pluxee.com.tr