

---

# US CORRESPON

## PROGRAMA D'ASSISTÈNCIA A L'EMPRESA

---

Un projecte dirigit als homes i les dones  
de les empreses coresponsables



atenció, formació i investigació psicosocials

---

# US CORRESPON

## PROGRAMA D'ASSISTÈNCIA A L'EMPRESA

---

Un projecte dirigit als homes i les dones  
de les empreses coresponsables

Un projecte de l'Associació Conexus amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona - Direcció de  
Serveis d'Economia Cooperativa, Social i Solidària i Consum:



Formació bonificable per:



# LES EMPRESSES DEL FUTUR

---

Actualment existeixen al nostre país, diverses lleis, institucions i organismes que vetllen per la igualtat entre homes i dones tant en l'àmbit privat com en el públic.

Un dels aspectes més destacats és la coresponsabilitat i la conciliació entre la vida familiar i la laboral. Tot i així, socialment, les actituds cap a la coresponsabilitat encara no concorden amb aquestes estratègies. Falten referents positius concrets i models valuosos de coresponsabilitat tant per al teixit empresarial, com per a les famílies, que les animin a canviar les formes tradicionals de compaginar feina i família cap a unes de més igualitàries.

Per altra banda, en molts països les empreses han començat a responsabilitzar-se també del benestar de les seves plantilles, més enllà dels sous i les condicions de treball. Algunes d'aquestes iniciatives ha estat proporcionar a treballadors i treballadores o quadres directius, suport psicològic o assessorament per diferents motius com són problemes d'estrès, crisi o conflictes laborals, el naixement d'una criatura, la dependència o mort d'un familiar, o trobar-se en una situació de violència de gènere o assetjament (*mobbing*).

En el nostre país, però, aquestes mesures són encara molt escasses o inexistents a les empreses, ja que roman la idea que la vida privada de treballadors i treballadores no és d'interès per a la companyia. Encara i així, avui en dia la majoria d'empreses ja coneixen els costos laborals i de productivitat que suposa no tenir cura de l'àmbit personal i familiar de la plantilla o de la pròpia salut de l'organització.

US CORRESPON Programa d'Assistència a l'Empresa consisteix en proporcionar aquests serveis innovadors, de visibilització i impuls de la igualtat, el benestar psicològic i la no violència, a les persones que treballen o que dirigeixen la companyia.

Aquest programa pot incloure entre d'altres:



El catàleg de serveis que ofereix CONEXUS permet a les empreses assumir un grau adequat de responsabilitat social amb la seva plantilla. D'aquesta forma, la contractació dels diferents serveis pot ser independent, o formar part d'un marc més ampli lligat al Pla de Formació o al Pla d'Igualtat que tingui l'empresa o bé a la seva estratègia de RSC.

### **Oriol Ginés Canales**

Responsable del projecte Us Correspon, Programa d'Assistència a l'Empresa



## IMPULS DE LA IGUALTAT I LA CONCILIACIÓ

---

### LES FAMÍLIES CONCILIADORES COM A MODEL

Ja hi ha moltes famílies que han desenvolupat un model igualitari i coresponsable que els permet gaudir tant de millors relacions afectives com d'avantatges en les seves condicions laborals així com de beneficis de productivitat per a les empreses.

Malauradament aquestes persones no apareixen com a models en l'àmbit públic i resten anònimes en la nostra societat, i tampoc es coneixen gaire les iniciatives empresarials que permeten la coresponsabilitat.

Un dels objectius del programa Us Correspon és impulsar i visibilitzar com a models socials desitjables i de proximitat famílies i empreses que ja estan utilitzant noves estratègies i formes de relació coresponsables, centrant-se en el reconeixement dels beneficis d'aquestes pràctiques. També en ajudar-les a aprofundir en aquestes accions a través de la formació i la sensibilització.

Aquesta visió és innovadora en tant que se centra en les famílies i les empreses que ja prenen mesures de conciliació, i no en aquelles que no ho fan. D'aquesta manera es pot aconseguir que les persones i companyies coresponsables apareguin com a models desitjables i atractius.

# IMPULS DE LA IGUALTAT I LA CONCILIACIÓ

---

## CATÀLEG D'ACTIVITATS

## AVALUACIÓ I RECERCA

Fer estudis i anàlisis amb perspectiva de gènere dins l'empresa orientats a millorar el clima laboral i prevenir els riscos psicosocials

### Contingut:

- Avaluacions de riscos psicosocials amb perspectiva de gènere.
- Estudis sobre l'organització i mesures de conciliació i igualtat necessàries.
- Recerca sobre l'impacte de mesures de conciliació i igualtat en la plantilla i en el clima laboral de l'empresa.

### Temporalitat:

6 mesos - 1 any

## SENSIBILITZACIÓ SOBRE CORESPONSABILITAT

Realitzar activitats de formació a l'empresa adreçades a fer visibles els beneficis de la coresponsabilitat, i els costos i les conseqüències que pot comportar no aplicar-la

### Contingut:

- Formació a quadres directius i responsables de recursos humans de l'empresa.
- Formació al comitè d'empresa sobre la necessitat d'incloure i negociar mesures de coresponsabilitat.
- Formació per a sensibilitzar treballadors i treballadores en la necessitat i beneficis de la conciliació i els drets i mesures disponibles.

### Temporalitat:

1 - 4 setmanes

## MATERIALS CORESPONSABLES

Elaborar materials didàctics per a implementar accions de formació en diferents espais i diferents tipus de treballadors/es sobre coresponsabilitat i conciliació

### Contingut:

- Elaboració de presentacions per a futures formacions a l'empresa i per a treballadors i treballadores.
- Gravar i editar materials audiovisuals que donin suport a la tasca formativa i informativa de l'empresa per diversos canals.
- Crear i implementar jocs, dinàmiques i activitats a realitzar com a suport a la formació i divulgació en bones pràctiques sobre igualtat i conciliació.

### Temporalitat:

3 - 6 mesos

## CONSULTORIA EN IGUALTAT

Espai de consulta sobre la Llei d'Igualtat i les mesures de conciliació disponibles

### Contingut:

- Oferir un espai on els treballadors i treballadores i quadres directius puguin assessorar-se sobre els drets i deures sobre conciliació i igualtat.
- Presencialment, per telèfon i/o online.

### Temporalitat:

2h setmanals (durant 1 any)

## GRUPS DE PARES

Tallers per a pares de preparació al naixement, conèixer el procés d'embaràs i seguiment mèdic, la criança i les mesures de conciliació

### Contingut:

- Oferir la creació de Grups de Pares enfocats a aquells homes que tenen criatures petites o que estan a punt de ser pares, per tal de generar espais de formació, trobada i intercanvi d'experiències amb l'acompanyament de professionals.
- Els objectius i continguts versen sobre la coresponsabilitat dels homes en les tasques de cura i criança de les criatures; augmentar les habilitats parentals i deconstruir els mites, estereotips, pors i dubtes que impedeixen el desenvolupament d'una paternitat responsable; millorar les relacions afectives i la resolució de conflictes tant amb els fills i filles com amb la seva mare; prevenir conductes de risc o negligents, especialment la violència, l'abús de substàncies o l'abandonament.

### Temporalitat:

3 - 6 mesos

## FAMÍLIES I EMPRESES CORESPONSABLES

Visibilitzar les famílies i empreses coresponsables com a models valuosos de proximitat per a escoles i altres famílies del seu entorn

### Contingut:

- Selecció de persones, tant homes com dones, que representin un perfil més equitatiu, igualitari i coresponsable en la vida laboral, familiar i personal.
- Es realitzaran entrevistes en profunditat a les persones seleccionades i les seves famílies, per involucrar-les en el projecte de divulgació, foment i promoció de bones pràctiques familiars coresponsables.
- Realització, per part de mares i pares seleccionades i formades, de xerrades o tallers sobre les seves experiències i bones pràctiques de coresponsabilització, a l'escola, dirigint-se a altres mares i pares a través de les AMPAs i als grups classe dels seus fills i filles.
- Gravació i edició en vídeo de tot el procés per tal de poder-ne fer ús en xerrades i formacions o difusió en xarxes socials, webs i campanyes.

### Temporalitat:

6 mesos - 1 any

## JORNADES DE DIVULGACIÓ

Impulsar accions divulgatives com xerrades, conferències o jornades al voltant de la coresponsabilitat des d'una perspectiva positiva i amb models familiars i empresarials de bones pràctiques

### Contingut:

- Organització d'actes com xerrades, conferències, tallers o jornades obertes al públic general o a professionals.
- Participació de l'empresa juntament amb experts i expertes d'institucions o entitats dedicades al foment i l'estudi de la igualtat i la conciliació.
- Visibilització i difusió dels actes en xarxes socials, agendes i mitjans de comunicació.

### Temporalitat:

3 - 6 mesos (actes 1 ó ½ dia)



# SUPPORT PSICOLÒGIC I ASSESSORAMENT

---

## ASSISTÈNCIA A LA PERSONA TREBALLADORA

La línia que separa la vida personal i laboral és cada dia més fina. Les demandes de les empreses envers els seus treballadors i treballadores, i les que aquestes persones reben de les seves famílies, fan que cada cop sigui més difícil aconseguir un equilibri psicològic saludable. Segons l'Agència Europea per la Seguretat i la Salut al Treball, la meitat dels treballadors i treballadores d'Europa suporten estrès.

Iniciatives a diferents països, i algunes poques de l'estat espanyol, han desenvolupat el que s'anomena Programa d'Assistència al Treballador (EAP) (en anglès, són les sigles de Employee Assistance Program). Aquests programes permeten a l'empresa donar un suport específic i continuat en diferents situacions d'estrès personal o laboral. La depressió, per exemple, és sabut que és el primer motiu d'absentisme laboral.

Des de CONEXUS oferim la possibilitat d'implementar aquests programes en àmbits que poden afectar les persones que estan treballant a l'empresa. Aquests poden ser per exemple, processos de dol, addiccions, separacions i ruptures de parella, el naixement d'una criatura o situacions on hi ha familiars amb dependències o malalties greus.

A més, la pròpia activitat laboral i l'organització, els conflictes entre el personal de l'empresa, les possibles situacions de crisi o l'evolució de la persona al llarg de la seva carrera poden portar a problemàtiques com ara ansietat o depressió, fòbies, o trastorns d'altres tipus.

En tots els casos, entenem que l'assistència a la persona inclou tant aspectes de la seva situació laboral com del seu patiment personal.

# SUPPORT PSICOLÒGIC I ASSESSORAMENT

---

## CATÀLEG D'ACTIVITATS

## PREVENCIÓ DE L'ESTRÈS

Assessorament en prevenció, i formació sobre estrès i esgotament psicològic a treballadors i treballadores, quadres directius i comitè d'empresa

### Contingut:

- Formació a quadres directius i responsables de recursos humans de l'empresa.
- Formació al comitè d'empresa sobre la necessitat d'incloure i negociar mesures de prevenció de riscos psicosocial.
- Formació per a sensibilitzar treballadors i treballadores en la necessitat de prevenció, suport psicològic i mesures disponibles.

### Temporalitat:

1 - 4 setmanes

## SUPERVISIÓ I AUTOCURA

Sessions de supervisió i autocura d'equips de treball, tant individual com en grup, per detectar situacions d'estrès o esgotament

### Contingut:

- Oferir espais de descompressió, reflexió i connexió amb les pròpies emocions i el cos per tal de detectar i prevenir situacions d'estrès i esgotament.
- Sessions tancades en petits grups, equips o departaments per tal de millorar aspectes psicosocials i relacionals, així com fomentar el benestar emocional dins l'àmbit laboral.
- Informar de mesures de prevenció i ajuda en situacions d'estrès o esgotament a la feina.

### Temporalitat:

1 - 4 setmanes

## ATENCIÓ PSICOLÒGICA

Suport psicològic o assessorament individual per qualsevol motiu personal o familiar que pugui estar afectant a algun membre de la plantilla

### Contingut:

- Oferir un espai segur i confidencial de valoració i contenció psicològica sobre qualsevol aspecte que estigui limitant o afectant el seu desenvolupament professional.
- Possibilitat d'oferir un tractament psicològic a l'Associació Conexus, o en altres serveis adients a la problemàtica detectada en la valoració inicial.
- Derivació a grups de suport que s'hagin format sobre la problemàtica detectada.

### Temporalitat:

6 mesos - 1 any

## TERÀPIA FAMILIAR O DE PARELLA

En casos de crisi o separació (sempre que no hi hagi situacions de violència) per tal de limitar el patiment i no agreujar el conflicte, així com acordar les mesures legals necessàries a iniciar

### Contingut

- Suport amb altres persones en una teràpia de parella o familiar a l'Associació Conexus.
- Possibilitat d'atenció a fills i filles per fer-ne una valoració o derivar-los.

### Temporalitat:

6 mesos - 1 any

## SUPPORT GRUPAL

Grups de suport en diferents temàtiques com poden ser grups de dol, d'addiccions, de preparació al naixement, etc., que puguin ser oferts per CONEXUS o altres institucions o serveis

### Contingut:

- Oferir espais segurs i confidencials per abordar problemàtiques comunes entre diferents persones amb ajuda professional.
- Derivar si fos necessari a aquestes persones a institucions o associacions que poguessin donar-los un suport continuat sobre la problemàtica.

### Temporalitat:

6 mesos - 1 any

# ATENCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA

---

## EMPRESSES LLIURES DE VIOLÈNCIA

La violència de gènere és ja una epidèmia segons l'OMS. Es considera, en base a alguns estudis, que la violència de gènere afecta a entre un 10 i un 70% de les dones segons els països, el tipus de violència i la classe social. A Espanya a un 30%. Els casos d'assetjament a la feina, d'índole sexual, psicològic o per raó de gènere, comporten en dos de cada tres baixes i incapacitats laborals.

Encara que els efectes de la violència sobre les persones són coneguts, la seva incidència en l'entorn laboral i els seus costos empresarials s'han menystingut fins fa poc temps. Ara ja sabem que el cost de tenir a la plantilla víctimes de la violència o assetjament, o a aquells que l'exerceixen, pot arribar a ser extraordinari.

Les empreses no poden quedar-se al marge de les situacions de violència que viuen les seves treballadores i treballadors, tant per responsabilitat social com per l'impacte que tenen en les relacions laborals i la capacitat productiva de les persones implicades. La majoria dels programes d'assistència a la plantilla ja inclouen la violència de gènere i familiar o l'assetjament com un tema central.

Davant la violència proposem un seguit de serveis de prevenció, detecció i intervenció que permetin a les persones treballadores lliurar-se dels seus efectes i a les empreses dels seus costos.

# ATENCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA

---

## CATÀLEG D'ACTIVITATS

## ABORDATGE DE LA VIOLÈNCIA

Programes de formació sobre com actuar davant d'una situació o sospita de violència o assetjament a alguna persona de la plantilla, per a quadres directius i responsables de recursos humans

### Contingut:

- Formació a quadres directius i responsables de recursos humans de l'empresa per a posar en marxa plans de prevenció, d'actuació i seguretat.
- Formació al comitè d'empresa sobre la necessitat d'incloure i negociar mesures de prevenció de riscos i abordatge de la violència.

### Temporalitat:

1 - 8 setmanes

## PREVENCIÓ I DETECCIÓ DE SITUACIONS DE VIOLÈNCIA

Sessions de prevenció i detecció de situacions de violència tant per a dones com per a homes, ja siguin situacions de violència de gènere, cap a infants, o dels fills i filles cap a mares i pares o situacions d'assetjament per raó de gènere

### Contingut:

- Formació a quadres directius i responsables de recursos humans de l'empresa per a detectar situacions i conductes relacionades amb la violència.
- Formació per a sensibilitzar treballadors i treballadores en la necessitat de prevenció, protocols d'actuació i mesures de suport.

### Temporalitat:

1 - 4 setmanes

## ATENCIÓ PSICOLÒGICA EN CASOS DE VIOLÈNCIA

Suport psicològic per a qualsevol treballadora o treballador que reconegui estar en una situació de violència o assetjament, com a víctima o agressor, i que demani ajuda

### Contingut:

- Oferir un espai segur i confidencial de valoració i contenció psicològica per a persones víctimes o agressores de qualsevol tipus de violència.
- Possibilitat d'oferir un tractament psicològic a l'Associació Conexus o en algun servei especialitzat en aquest tipus de violència.
- Derivació a grups de suport que s'hagin format sobre la problemàtica.

### Temporalitat:

6 mesos - 2 anys

## ASSESSORIA LEGAL

Assessorament jurídic i legal sobre violència de gènere i familiar o assetjament, tant a treballadores i treballadors com a quadres directius

### Contingut:

- Oferir un espai d'assessoria legal en allò referent a mesures laborals, civils o penals que esdevinguin d'una situació de violència.
- Formació a quadres directius i a treballadores i treballadors sobre les mesures legals aplicables en situacions de violència.
- Derivar a treballadors i treballadores o quadres directius als organismes jurídics pertinents.

### Temporalitat:

2h setmanals (durant 1 any)

## ATENCIÓ PSICOLÒGICA A MENORS EN SITUACIONS DE VIOLÈNCIA

Consulta i assessorament amb fills i filles del personal de la plantilla sempre que es detectin situacions de violència, i en cas d'adolescents quan demanin ajuda, per tal de derivar-los als serveis corresponents

### Contingut:

- Oferir un espai segur i confidencial de valoració i contenció psicològica per a nens, nenes i adolescents víctimes o agressores de qualsevol tipus de violència.
- Possibilitat d'oferir un tractament psicològic a l'Associació Conexus o en algun servei especialitzat en aquest tipus de violència.
- Derivació a grups de suport que s'hagin format sobre la problemàtica.

### Temporalitat:

6 mesos - 2 anys



## COM FUNCIONA EL PROGRAMA

---

### CONVERTEIX-TE EN UNA EMPRESA CORESPONSABLE

Les possibilitats del projecte US CORRESPON són àmplies i depenen de la situació actual de l'empresa i de la seva política de coresponsabilitat. Així, l'empresa pot introduir el Programa d'Assistència a l'Empresa de manera gradual, parcial o totalment a través de quotes per treballador i/o contractació directe dels serveis que més li interessin. També, si és formació, a través de la Fundació Tripartita para la Formación en el Empleo, i per tant totalment bonificable de les aportacions que fa l'empresa a la Seguretat Social.

En un principi existeixen quatre formes per adherir-se al projecte:

1. Com a execució d'una política de recursos humans que implementi algun programa de suport o prevenció així com a través del Pla de Formació de l'empresa.
2. Com a implantació de mesures correctives o preventives derivades de l'avaluació de riscos psicosocials de l'empresa.
3. Com a execució del Pla d'Igualtat que hagi elaborat anteriorment l'empresa i el comitè pel que es poden assignar els serveis o formació per l'impuls de la igualtat i/o contra la violència de gènere o l'assetjament.
4. Com a execució del pla de Responsabilitat Social Corporativa de l'empresa a través d'un conveni amb l'Associació CONEXUS que inclogui una fórmula de finançament de serveis, programes o formació de l'entitat.

## US CORRESPON MÉS INFORMACIÓ

---

### UN PROGRAMA A MIDA DE LA TEVA EMPRESA

Per conèixer més àmpliament la nostra tasca com associació us convidem a visitar la nostra web [www.conexus.cat](http://www.conexus.cat) i a posar-vos en contacte amb nosaltres per saber més detalls d'aquest projecte.

Podeu trucar al **93 217 16 46** o enviar-nos un correu a [conexus@conexus.cat](mailto:conexus@conexus.cat) i us informarem en profunditat del projecte i com es pot adaptar a les necessitats de la vostra empresa.

© Associació Conexus. Atenció, formació i investigació psicosocials, 2016

Tots els drets reservats. Queda rigorosament prohibida, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions previstes per les lleis, la reproducció o la transmissió total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, la incorporació sense llicència a qualsevol suport digital o electrònic, la seva recuperació i també la distribució d'exemplars o el préstec.



atenció, formació i investigació psicosocials

Avda. Diagonal 440 4t 1a  
08037 Barcelona (Spain)  
T. (+34) 93 217 16 46  
info@conexus.cat  
[www.conexus.cat](http://www.conexus.cat)