CAIXA D'EINES · EINA 04

ABC de les cures

Una guia pràctica per incorporar les cures al dia a dia de la cooperativa.

EDICIÓ 2026

Cooperatives de Treball

BLOC4BCN ESPAI COOPERATIU

AMB EL SUPORT DE:

Generalitat de Catalunya

Barcelona

Què és aquesta eina?

És una guia pràctica estructurada en quatre blocs que proposa accions clau per incorporar les cures al dia a dia de la cooperativa.

Els 4 blocs:

- La salut física.
- L'equilibri emocional.
- La gestió de les relacions (gestió col·lectiva dels malestars).
- Enfortiment dels vincles gràcies a una cultura compartida.

Recomanacions:

- En l'elaboració d'aquesta guia, aprofitem per escoltar les inquietuds i necessitats de l'equip i oferir una resposta pràctica.
- És important definir prioritats i començar amb accions que es puguin posar en marxa en un curt termini.
- Implementar accions a curt termini de manera que es respon a les expectatives de l'equip i al mateix temps es pot avaluar l'impacte i modificar la guia segons l'experiència.

CLAU D'ÈXIT

La guia ha de funcionar com un full de ruta que pot integrar els recursos amb els que ja compta la cooperativa i les properes accions que es posaran en marxa per promoure el benestar.

Com implemento aquesta eina?

1 Identificació dels recursos disponibles a l'actualitat

- Decidir quin serà l'equip impulsor: responsable, dedicació i calendari.
- Identificar els aspectes claus a tenir en compte per afavorir el benestar físic, emocional i col·lectiu.
- Identificar les polítiques i serveis actuals que contribueixen al benestar i les dimensions que no són ateses i requereixen implementar una nova política o servei.

2 Avaluació participativa

- Escollir i aplicar eines d'avaluació del aspectes claus identificats: qüestionaris, focus group, entrevistes.
- L'elecció de eines d'avaluació depèn de la mida i dispersió de l'organització.
- Definir els aspectes que requereixen atenció.
- Establir prioritats de acció.

3 Proposta d'accions i validació amb l'equip

- Proposar accions concretes que sigui possible realitzar a curt i mig termini.
- Definir quin recursos es necessiten per la seva implementació.
- Presentar la proposta a la resta de l'equip i validar-la.

4 Posada en marxa i manteniment

- Definir un pla que especifiqui: ordre de les accions a realitzar, terminis i les persones responsables de portar a terme el pla.
- Revisar periòdicament l'avançament del pla.
- Revisar periòdicament l'impacte que estan tenint les mesures aplicades, a traves dels espais de trobada amb l' equip, les reunions amb les persones responsables, o l' aplicació d' una eina de mesurament del benestar.

Exemple de l'ABC de les Cures

01

Benestar físic

Les condicions laborals i prevenció de riscos: confort ambiental, material necessaris, espai segur de violència.

Conciliació: flexibilitat horària, gestió del temps i teletreball.

Accessibilitat adequada a l'espai de treball.

02

Benestar emocional

Reconeixement del treball i oportunitats de desenvolupament professional.

Gestió de conflictes.

Desconnexió. Mecanismes de desconnexió digital i no digital. Respecte als períodes de vacances.

03

Benestar col·lectiu

Governança democràtica: participació horitzontal i efectiva.

Justícia i igualtat efectiva.

Transparència: informació oberta de les qüestions que es debaten i les decisions preses.

04

Cultura compartida

Identitat col·lectiva.

Forma de treballar compartida.

Enfortiment de vincles.