



Chek List Buenas prácticas en materia de conciliación de la vida personal y profesional.

Medidas de flexibilidad laboral.

1. Flexibilidad en el horario.

- Programas y medidas específicas para el cambio de turnos, de asignación de tareas, etc., atendiendo a cuestiones personales.

- Horarios flexibles de entrada y/o salida.

Definición de la medida:

.....

- Ajuste del horario de trabajo a las necesidades de cada persona. Negociación individual con cada profesional.

- Horario intensivo:

- Solo en meses de verano.
- Solo los viernes.
- Combinación de los 2 anteriores.
- Otras combinaciones.

Definición de la medida:

.....

- Solicitud de días libres y recuperación posterior de las horas.
- Horas sociales: 25 horas al año puestas a disposición de los trabajadores para colaborar con entidades sociales tipo ONG o asociaciones civiles/profesionales.

- Otras medidas:

.....

2. *Reducciones de jornada:*

- Reducción de jornada para realización de actividades formativas.
- Reducciones de la jornada laboral para personas que deben cuidar a terceras dependientes (hijo, hija, persona mayor, etc.).
- Otras medidas:
.....
.....
.....

3. *Otras*

- Agenda 4/10: el trabajador o trabajadora organiza su trabajo a lo largo de 4 días con una jornada laboral de 10 horas y a cambio obtiene el quinto día libre.
- Agenda 9/9: posibilidad de trabajar durante 9 días de 10 con una dedicación de 9 horas diarias.
- Job Sharing: dos personas con contrato de jornada reducida desempeñan el mismo puesto de trabajo, completando así una jornada completa.
- Las reuniones se celebran en horario laboral y no finalizan más tarde del horario de salida.
- Las personas con dependientes a su cargo tienen turno u horario preferente.
- Otras medidas:
.....
.....
.....

Medidas de apoyo al desarrollo profesional

- Planes de asesoramiento en temas de conciliación, gestión del tiempo, del estrés, de la diversidad, etc.
 - Posibilidad de realizar cursos on-line.
 - Planes de formación personalizados.
 - Otros:.....
.....
- Servicios de mentoring o coaching para el desarrollo profesional del trabajador o trabajadora.
- Otras medidas:
.....

Servicios a las personas

- Servicio de guardería.
 - Guardería dentro de la empresa. La empresa facilita servicios de guardería gratuitos o subvencionados dentro de la empresa.
 - Guardería fuera de la empresa. La empresa facilita servicios de guardería gratuitos o subvencionados fuera de la empresa.
- Servicios de ocio y tiempo libre para los hijos e hijas del personal en días laborables que estén fuera del calendario escolar.
- Ayudas económicas para el cuidado de hijos/as y personas mayores.
- Programas de asistencia a personal trabajador: servicios de asesoramiento legal, financiero, médico... que ayude a solucionar problemas asociados a diferentes ámbitos de la vida personal del trabajador o trabajadora.
- Servicios de fisioterapia, gimnasio y/o similares.
- Flexibilidad en el lugar de trabajo:
 - Posibilidad de teletrabajar.
 - Posibilidad de usar otros centros de trabajo, aparte del habitual.
- Otras medidas:
.....
.....

Sensibilización de la empresa ante la conciliación: medidas para la incorporación de la conciliación en la cultura empresarial.

- Política de proximidad al domicilio para el personal. La empresa dispone de varias sedes o centros y tiene en cuenta el domicilio del trabajador o trabajadora en la distribución del personal.
- Concesión de días libres después de periodos de trabajo intenso.
- Otras medidas:
.....
.....

Comunicación interna para una aplicación efectiva de las medidas de conciliación.

- Periódicamente la dirección somete a una encuesta de satisfacción de la plantilla para saber cómo facilitan la conciliación.
- Todas las medidas de flexibilidad están en la intranet a disposición de toda la empresa y/o se comunican vía e-mail.
- Otras medidas:
.....
.....

Inversión en infraestructuras que favorecen la implantación de medidas de conciliación

- Uso habitual de la videoconferencia para evitar viajes innecesarios.
- Subvención total o parcial de la conexión a Internet para aquellas personas que trabajan un determinado número de horas desde casa.
- Implantación de VPN (Red Privada Virtual), escritorios remotos o herramientas similares que potencian el teletrabajo.
- Reparto de portátiles y teléfonos móviles con acceso al correo electrónico.
- Otras medidas:
.....
.....
.....