TIWA

THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

STRES, ÚZKOST A DEPRESE NA PRACOVIŠTI

PREVENCE STRESU NA PRACOVIŠTI

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Cíle modulu

- ✓ Zvýšit povědomí o stresu, úzkosti a depresi na pracovišti.
- ✓ Být si vědom faktů, které způsobují stres.
- ✓ Pochopit, jak zvládat stres na individuální a týmové úrovni
- ✓ Pochopit techniky, jak stresu předcházet.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Cíle prezentace

- ✓ přiblížit vliv stresu na pracující populaci
- ✓ Přiblížit vliv stresu na zdraví pracovníků, bezpečnost a pohodu
- ✓ Představit preventivní strategie

VLIV STRESU NA PRACUJÍCÍ POPULACI

- Globalizace dala vzniknout novým příležitostem pro hospodářský rozvoj, ale také nebezpečí globálních konkurenčních procesů, vyvíjejících tlak na pracovní podmínky a dodržování základních práv.

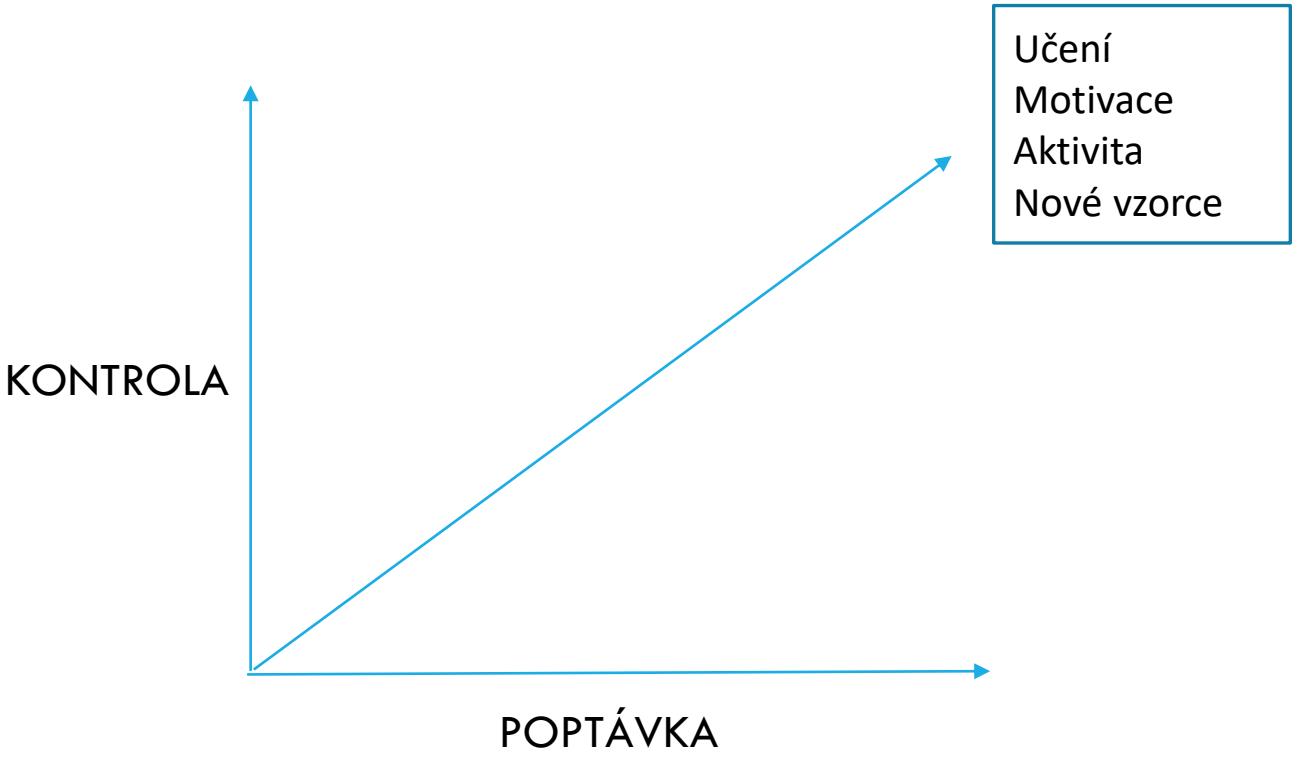
- Globalizace vedla ke změnám ve vzorcích zaměstnanosti díky větší flexibilitě pracovního procesu, většímu podílu částečného a dočasného zaměstnání a nezávislému uzavírání smluv se zaměstnanci.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Karaskuv model poptávky a kontroly stresu



ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

KARASKUV MODEL STRESU

- Malá míra kontrola – malá poptávka → nízká míra stresu
- **Malá míra kontrola – malá poptávka → vede ke stresu**
- Velká míra kontroly – malá poptávka → nízká míra stresu, může být **demotivující**
- **Velká míra kontroly – velká poptávka** → **aktivní situace,** je zde velká poptávka po práci zaměstnance, který má velkou kontrolu. To vede k situacím, o kterých mají pocit, že je zvládnou

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

SOCIÁLNÍ PODPORA

→ sociální podpora je třetí proměnnou v modelu poptávky a kontroly

poslechnout, uklidnit, podat pomocnou ruku

Naslouchání je nejzákladnější složkou mezilidských komunikačních dovedností

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ZVLÁDÁNÍ STRESU NA INDIVIDUÁLNÍ ÚROVNI

- POZNEJTE VLASTNÍ STRES - varovné signály
- IDENTIFIKACE PŘÍČINY STRESU - kontrola, poptávka, finance, priority…
- NASTAVTE SI REALISTICKÉ CÍLE - nastavte částečné cíle, postupujte krok za krokem

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ZVLÁDÁNÍ STRESU NA INDIVIDUÁLNÍ ÚROVNI

- VYHLEDEJTE SOCIÁLNÍ PODPORU - rodinu, přátele, spolupracovníky
- KONTROLUJTE VLASTNÍ ŽIVOT - vyvíjejte a používejte své vlastní sebeovládání, vlastní sílu

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Zvládání stresu na týmové úrovni

ŘÍZENÍ

SOCIÁLNÍ PODPORA

TRANSPARENTNOST A SPRAVEDLNOST

ZAMĚSTNANEC NA SVÉM MÍSTĚ

FYZICKÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

ŠKOLENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ŘÍZENÍ

- Poskytnout pracovníkům větší kontrolu nad jejich prací a pracovními podmínkami;
- Pravidelné hodnocení časových požadavků a stanovení přiměřené lhůty
- Zapojení pracovníků do řešení problémů→ **podpora účasti pracovníků**

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

SOCIÁLNÍ PODPORA

- **Dobré vztahy mezi vedením a pracovníky** usnadňují vzájemnou podporu při řešení problémů na pracovišti - povzbuzení podpůrné atmosféry formálními i neformálními prostředky
- **Podpora od kolegů** prostřednictvím každodenní spolupráce a aktivit pracovního týmu
- **Sociální a volnočasové aktivity** pomáhají zlepšit vzájemné porozumění a udržovat dobré mezilidské vztahy.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ZAMĚSTNANEC NA SVÉM MÍSTĚ

- Správná osoba ve správném místě má zdroje, které potřebuje k dokončení požadovaných úkolů, aniž by se stresovala;
- Přizpůsobit práci fyzickým a psychickým dovednostem a schopnostem pracovníků;
- Zadávat úkoly podle zkušeností a kompetencí;
- Zajistit správné využití dovedností.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ŠKOLENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ

- Pracovníci s novými znalostmi, kompetencemi a dovednostmi jsou nejen efektivnější a produktivnější, ale budou stimulováni k tomu, aby více přispívali ke skupinovým aktivitám a vzájemnému školení na pracovišti;
- jak se společnost vyvíjí a situace se mění, musí být zaměstnancům poskytnuto odpovídající školení, aby nedošlo ke vzniku stresových situací.

TRANSPARENTNOST A SPRAVEDLNOST

- Zaměstnanci by měli mít jasnou představu o struktuře a informace o účelu organizace.
- Stanovením jasných postupů zakazujících diskriminaci na základě věku, rasy, pohlaví, zdravotního postižení, národnosti nebo náboženství lze účinně vytvořit kulturu pracoviště na podporu důstojné práce.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

FYZICKÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

- Stanovit jasné postupy pro hodnocení a kontrolu rizik;
- zajistit pohodlné pracovní prostředí;
- vyloučit nebo snížit nebezpečí u jejich zdroje;
- poskytnout čistá a příjemná odpočinková místa;
- stanovit nouzové postupy a plány.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

3 KROKY K DUŠEVNĚ ZDRAVÉMU PRACOVIŠTI

- **POVÝŠENÍ** (pozitivní duševní zdraví)
- **OCHRANA** (řešení rizik a ochranných faktorů)
- **PODPORA** (podpora zaměstnanců s duševním onemocněním)

ZLEPŠETE POROZUMĚNÍ

BOJUJTE SE STIGMATEM

Úlohou vůdčí osoby při vytváření duševně zdravého pracoviště je propagovat povědomí o duševním zdraví, a co je důležité, podporovat kulturu, která lidem umožní podniknout kroky potřebné k tomu, aby zůstali duševně zdraví.

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

FIREMNÍ KULTURA

Firemní kultura se odráží v postojích zaměstnanců, jejich společném přesvědčení o organizaci, jejich společných hodnotových systémech, a také v běžných a schválených způsobech chování při práci.

Firemní kultura je jedním z klíčových faktorů při určování úspěšnosti organizace při zvládání pracovního stresu.

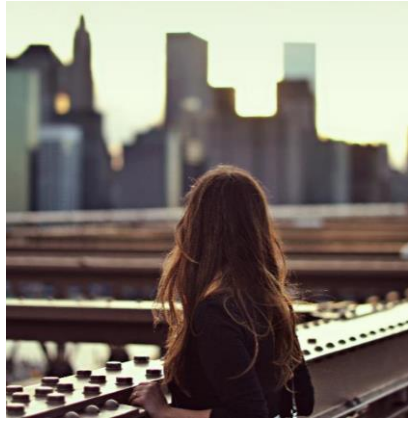
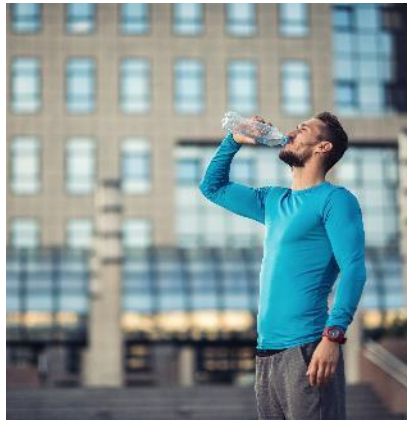
ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

TIWA
THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

ZDROJE

- A WORKPLACE STRESS: A COLLECTIVE CHALLENGE https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf
- STRESS PREVENTION STRATEGIES https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_177108.pdf
- INTEGRATING HEALTH PROMOTION INTO WORKPLACE OSH POLICIES https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_178397.pdf

TIWA

THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE

Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people

INDEPCIE

BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT INPRO

I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING