

A stressz

mennyit vesz ki belőle?



STOPSTRESS  **INFO**.eu



STOP STRESSZ!

Segítsen munkavállalóinak
egészséges életet élni.

Miért fontos ez?

Az Európai Unió
országai a GDP mintegy
4%-át fordítják a
munkahelyi stressz
okozta veszteség
pótlására.

**Magyarországon ez évente több
mint 1000 milliárd forintot tesz ki.**

**Mindez a vállalatok esetében
azt jelenti, hogy a túlzott
stressz 4 százalékkal is
visszavetheti a termelést.**

A munkavállalók egészsége, közérzete hatással van a munkavégzésükre, mindez hosszú távon a vállalat teljesítményét is befolyásolhatja. Az előrelátó vállalatok felismerték, hogy a munkavállalók megfelelő tájékoztatása és segítése az egészséges életmód elérésében éppen olyan fontos eleme a sikernek, mint a pénzügyi és tőkeforrások menedzselése. Megéri befektetni a humán tőke területén is, annak érdekében, hogy a kiváló munkaerő segítségével elérjük és fenn is tartsuk a vállalat eredményességét.

A munkavállalók egészségét és ezáltal a munkavégzésük színvonalát számos tényező befolyásolhatja negatívan. Ezek közé tartozik többek között a túlzott stressz is. A lecsökkent termelőképesség miatt a vállalatok éves szinten tekintélyes, akár az adott cég jövője szempontjából jelentős összeget is veszíthetnek. A tapasztalatok azt mutatják, hogy azok a vállalatok, amelyek megfelelő figyelmet fordítanak a dolgozók egészségügyi tájékoztatására, sokkal kiegyensúlyozottabb és biztonságosabb munkakörnyezetet képesek biztosítani.



MIBŐL ÁLL EZ AZ ÖSSZEG?

- betegszabadság miatti hiányzás
- nagymértékű fluktuáció miatt növekvő képzési és toborzási költségek
- növekvő munkahelyi elégedetlenség, ami csökkenti a munkavállalók termelékenységét
- csökkenő munkahatékonyság
- idő előtti nyugdíjazás
- imázsromboló lépések a munkavállalók részéről
- csökkenő ügyfél-elégedettség
- esetleges jogorvoslati, peres eljárások
- kompenzációs költségek
- magas biztosítási költségek

HOGYAN ALAKUL KI A STRESSZ?

Túlzott, káros stresszről akkor beszélünk, amikor az egyén nem képes megbirkózni a mindennapokban ránehezedő nyomással. Ez a jelenség a vállalati hierarchia minden szintjén jelen van; magánéleti konfliktusok, teljesíthetetlen szakmai elvárások, rövid határidők vagy túlterheltség váltja ki.

Különbséget kell tennünk a motiváló és a túlzott elvárások között. A pozitív, ösztönző kihívások kedvezően hatnak a munkavégzésre, ennek előnyeivel érdemes számolni a vezetői tevékenység



során. A problémát a hosszú távú, nagymértékű stressz jelenti, amely hosszan tartó betegszabadságokhoz, mi több, gyakran idő előtti nyugdíjazáshoz vezet.

MELYEK A STRESSZ JELLEMZŐ TÜNETEI?

- Szorongás, ingerlékenység, depresszió
- Koncentrációs problémák
- Apátia, a munka iránti érdektelenség
- Alvásproblémák, fáradtság
- Fejfájás, izomfeszülés
- Gyomorpanaszok
- Túlzott alkoholfogyasztás vagy kábítószer használata



MIT TEHET A MUNKAADÓ?

A jó hír, hogy kis odafigyeléssel és erőfeszítéssel a káros stressz jelentősen csökkenthető. A munkavállalók bevonásával könnyebben feltérképezhetőek a kockázatok és azok a munkahelyi és környezeti adottságok, amelyek végül a stressz kialakulásához vezetnek.

El kell ismerni, hogy az egészségre való odafigyelés és a jó közérzet fenntartása mindannyiunk személyes felelőssége. Ugyanakkor fontos ügyelni mind a termelési, mind a szolgáltatási területen dolgozó munkatársak megfelelő tájékoztatására és segítésére egészségük megőrzésében. Ezért nélkülözhetetlen a munkafolyamatok átláthatóságának és a vállalati működésnek a teljes körű ellenőrzése.

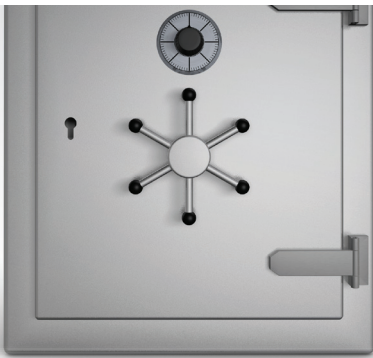
Ezen kívül a vállalat fejlődésének alapja a munkaadó felelős hozzáállása, valamint a bizalom és megbecsülés légkörének kialakítása a munkavállalók között.

A munkavállalókat érintő kockázatok felbecsülése a vezetői tevékenység lényegi eleme, így:

- a stresszt okozó tényezők azonosítása
- az érintettek körének felmérése
- vezetői szintű döntések a kockázatok hosszú-távú minimalizálásának érdekében

Tapasztalatok szerint érdemes különös figyelmet fordítani az alábbi kockázati tényezőkre:

- munkafolyamatok és körülmények – biológiai és kémiai anyagok, munkaeszközök, gépek használata
- munkaszervezés – munkaidő beosztás, egyéni terhelés, követelmények racionalizálása



- vállalati követelmény rendszer – munkavállalói kilátások, feljebbvalók elvárásai, lehetséges szervezeti változások

Azok a munkavállalók, akik mind mentálisan, mind fizikailag biztonságban érzik magukat a munkahelyükön több és jobb minőségű munkát végeznek.

Ezért közös cél a cég minden szintjén kialakított nyílt kommunikáció, mely nélkülözhetetlen a stressz-mentes, egészséges munkahelyi környezethez.

További információért és hasznos tanácsokért látogasson el weboldalunkra:

STOPSTRESS\$INFO.eu

STOP STRESSZ!

**Segítsen munkavállalóinak
egészséges életet élni.**

STOPSTRESSINFO.eu



A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósul meg.

