

Koliko time dobiva

stres?



STOPSTRESSINFO.eu



STOP STRESU!

Pomozite svojim zaposlenicima živjeti zdrav život.

**Zašto je to
važno?**

Az Európai Unió
országai Države članice
Europske unije troše
oko 4% BDP-a na
saniranje gubitaka koji
su posljedica deficita
povezanog sa stresom.

U Hrvatskoj se ovaj iznos penje na
gotovo 14 milijuna HRK.

**Za poduzeća to znači da
prekomjeren stres može
unazaditi proizvodnju za
čitavih 4%.**

Zdravlje i dobrobit zaposlenika utječu na njihov rad, a samim time i na ukupne rezultate poduzeća. Dalekovidna poduzeća prepoznaju da su pomoć i informiranje zaposlenika jednako važan čimbenik uspjeha kao i upravljanje financijskim i kapitalnim resursima. Vrijedi ulagati u ljudske potencijale kako bi se ostvario i održao korporativni uspjeh, a uz pomoć izvrsnih radnika.

Čitav niz čimbenika negativno utječe na zdravlje, a samim time i na kvalitetu rada zaposlenika. Jedan od tih čimbenika je i prekomjeren stres. Smanjena produktivnost može dovesti do značajnih godišnjih gubitaka u dohocima poduzeća. Istraživanja pokazuju kako su poduzeća koja paze na informiranje suradnika o zdravstvenoj skrbi mogu osigurati uravnoteženije i sigurnije radno okruženje.



KOJI ELEMENTI SAČINJAVAJU NAVEDENI IZNOS?

- Odsutnost radi bolovanja
- Velika fluktuacija zaposlenika, što uzrokuje visoke troškove edukacije i nalaženja zaposlenika
- Rastuće nezadovoljstvo na radnom mjestu koje dovodi do smanjenja produktivnosti zaposlenika
- Smanjenje produktivnosti na radu
- Rano umirovljenje
- Postupci zaposlenika koji štete ugledu poduzeća
- Smanjenje zadovoljstva klijenata
- Mogući sudski postupci i odštete
- Troškovi kompenzacija
- Visoki troškovi osiguranja

NA KOJI NAČIN NASTAJE STRES?

Prekomjeren, štetan stres javlja se kada se zaposlenik/ca nije u stanju nositi se sa svakodnevnim pritiskom. Ovaj fenomen zajednički je svim razinama hijerarhije u poduzeću, a javlja se kao rezultat privatnih sukoba, neostvarenih profesionalnih zahtjeva, kratkih rokova te preopterećujućih zadataka. Međutim, važno je razlikovati motivacijska očekivanja od situacije kada je netko pod pritiskom. Konstruktivni, stimulatívni izazovi pozitivno utječu na rad; stoga ih vrijedi uzeti u obzir kod upravljanja. S druge strane, dugoročan



stres je ozbiljan problem koji izaziva niz negativnih posljedica kao što su duge odsutnosti ili rana umirovljenja.

KOJI SU NAJČEŠĆI SIMPTOMI STRESA?

- Tjeskoba, razdražljivost, depresija
- Problemi s koncentracijom
- Apatija, gubitak interesa za rad
- Problemi sa spavanjem, umor
- Glavobolja, napetost u mišićima
- Želučani problemi
- Konzumacija alkohola ili droga



ŠTO MOŽE UČINITI POSLODAVAC?

Dobra vijest je da se uz malo više pažnje i napora štetne posljedice mogu značajno umanjiti. Uključivanje zaposlenika pomaže kod otkrivanja rizika te osobina u okolišu radi koji su izloženi prekomjernom stresu.

Treba prepoznati kako je svijest o zdravlju i održavanju vlastite dobrobiti osobna odgovornost. U isto vrijeme, važno je obratiti pažnju na odgovarajuću pomoć i smjernice za zaposlenike – koji rade bilo u proizvodnji bilo u uslugama – s ciljem očuvanja zdravlja. Posljedično, neophodni su posvemašnja kontrola poslovnih aktivnosti te transparentnost sustava rada.

Nadalje, napredak poduzeća temelji se na odgovornom stavu zaposlenika te osjećaju povjerenja i međusobnom uvažavanju zaposlenika.

Vrednovanje rizika koji se tiču zaposlenika sastavni je dio aktivnosti upravljanja i to kroz:

- identifikaciju faktora koji mogu uzrokovati stres
- procjenu na koga bi mogao utjecati
- donošenje upravljačkih odluka o dugoročnom minimiziranju rizika

Vrijedi obratiti posebnu pažnju i na slijedeće elemente rizika:

- Radni procesi i okruženje – korištenje bioloških i kemijskih agenata, radna oprema, rukovanje strojevima, itd.
- Organizacija rada – organizacija radnog vremena, osobna radna zaduženja, racionalnost zahtjeva
- Zahtjevi poslovnog sustava – mogućnosti zaposlenika, očekivanja nadređenih, moguće organizacijske promjene

Zaposlenici koji se – i mentalno i fizički – osjećaju sigurnima na svom radnom mjestu mogu ostvariti više i imati kvalitetnije rezultate u radnim procesima.



Stoga je zajednički cilj ostvarivanje otvorene komunikacije na svim razinama poduzeća, što je ključni preduvjet za zdravo radno okruženje u kojem nema stresa.

Više informacija i korisne savjete potražite n:

STOPSTRESS\$INFO.eu

STOP STRESU!
Pomozite svojim zaposlenicima
da zdravo žive.



Projekt se provodi uz finansijsku
potporu Evropske komisije