

Ali veste,

kakšna je cena **stresa**?





USTAVITE STRES!

Prispevajte k zdravemu
življenju vaših zaposlenih.

Zakaj?

Države Evropske unije
kar 4 % BDP-ja namenijo
kritju izgub, ki so
posledica stresa.

V Sloveniji ta strošek znaša
skoraj 1,5 milijarde evrov.

**Stres na delovnem
mestu lahko delovno
uspešnost v podjetju
zniža za 4 %**

Zdravje in dobro počutje zaposlenih vplivata na delovno uspešnost in uspešnost celotnega podjetja. V prihodnost zazrte organizacije vedo, da je poleg upravljanja s finančnimi in proizvodnimi viri nujno poskrbeti tudi za zaposlene. Vlaganje v človeške vire se obrestuje, saj le odlični sodelavci zagotavljajo uspeh celotni organizaciji.

Na zdravje in delovno uspešnost vplivajo številni dejavniki. Eden izmed negativnih dejavnikov je stres. Nižja produktivnost pomeni nižje prihodke. Stroški, ki nastanejo zaradi stresa pri zaposlenih, vplivajo na dolgoročno poslovanje podjetja. V podjetjih, v katerih zaposlene obveščajo in izobražujejo o zdravem življenju, je delovno okolje bolj uravnoteženo in varno.



KAJ ZAJEMAJO TI IZRAČUNI?

- bolniške odsotnosti
- stroške za izobraževanje in zaposlovanje sodelavcev, ki nadomestijo odhajajočo delovno silo
- nižanje produktivnosti zaradi nezadovoljstva z delom
- nižanje delovne učinkovitosti
- prezgodnje upokojevanje
- obnašanje zaposlenih, ki škodi ugledu podjetja
- nižanje zadovoljstva strank
- sodne stroške
- odškodnine
- visoke zavarovalne premije

KAJ POVZROČA STRES?

Ko zaposleni ne zmorejo opraviti dnevnih obveznosti in se soočiti s pritiski, nastopi škodljivo stanje stresa. Pojav poznamo na vseh delovnih mestih v organizaciji. Stres povzročajo zasebni konflikti, prekomerne delovne obremenitve, časovni pritiski in zahtevne delovne naloge. Pomembno je vedeti, da vsa pričakovanja in zahteve delodajalcev ne povzročajo stresa. Ustvarjalni, spodbudni izzivi pozitivno vplivajo na delo, zato se jim ne

izogibamo. Pazimo pa, da stresno stanje ne preide v dolgoročen pojav z negativnimi učinki, kot so dolgi izostanki z dela in celo prezgodnje upokojevanje.

KATERI SO NAJPOGOSTEJŠI ZNAKI STRESA?

- strah, razdražljivost, potrtost
- težave s koncentracijo
- apatija, izguba zanimanja za delo
- težave s spanjem, utrujenost
- glavobol, bolečine v mišicah
- želodčne težave
- pitje alkohola, zloraba drog



KAJ LAHKO STORI DELODAJALEC?

Dobra novica je, da lahko škodljive učinke stresa omilimo že z nekaj pozornosti in napora. Prek pogovora z zaposlenimi spoznamo, kateri dejavniki povzročajo največje tveganje za nastop stresa.

Zavedanje o zdravju ter ohranjanje zdravja in dobrega počutja je odgovornost vsakega posameznika. A kljub temu zaposleni potrebujejo prave nasvete in informacije, ki jim pri tem pomagajo. To velja tako za osebje, zaposleno v storitvenih dejavnostih, kot za tovarniške delavce. Zato je pomembno, da delodajalec celostno nadzoruje poslovne procese in zagotavlja pregleden delovni sistem.

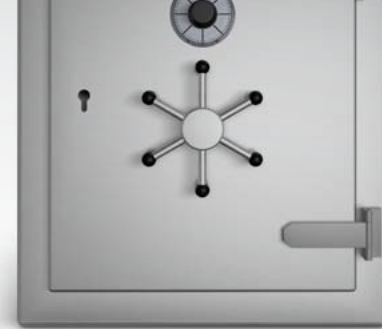
Ne pozabimo, da je napredek posameznega podjetja odvisen od odgovornega ravnanja delodajalca in občutka pripadnosti in zaupanja, ki ga vzbuja pri zaposlenih.

Uprava podjetja mora med svoje aktivnosti vključiti ocenjevanje tveganja za nastop stresa pri zaposlenih. Na voljo so ji naslednji ukrepi:

- prepoznavanje dejavnikov, ki povzročajo stres,
- prepoznavanje posameznikov, ki jih stres lahko prizadene,
- sprejemanje odločitev in vpeljava ukrepov, ki dolgoročno znižujejo tveganje za nastop stresa.

Posebno pozornost je vredno nameniti naslednjim kazalnikom tveganja:

- delovni procesi in okolje (uporaba bioloških in kemičnih sredstev, delovna oprema, delovni stroji ipd.),



- organizacija dela (delovni čas, delovna obremenitev, razumnost delovnih nalog),
- zahteve poslovnega sistema (pričakovanja zaposlenih, pričakovanja odgovornih, morebitne organizacijske spremembe).

Zaposleni, ki se na delovnem mestu duševno in telesno dobro počutijo, so v delovnih procesih bolj uspešni in učinkoviti. Zato je pomembno, da na vseh ravneh v podjetju vzpostavimo odprto komunikacijo in zagotovimo zdravo delovno okolje brez stresa.

Več informacij in nasvetov najdete na

STOPSTRESS\$INFO.eu

USTAVITE STRES!
**Prispevajte k zdravemu
življenju vaših zaposlenih.**



STOPSTRESS\$INFO.eu



Projekt podpira
Evropska komisija