

EU-OSHA Healthy Workplaces Campaign ‘Manage Stress’

A practical e-guide for managing psychosocial risks at work

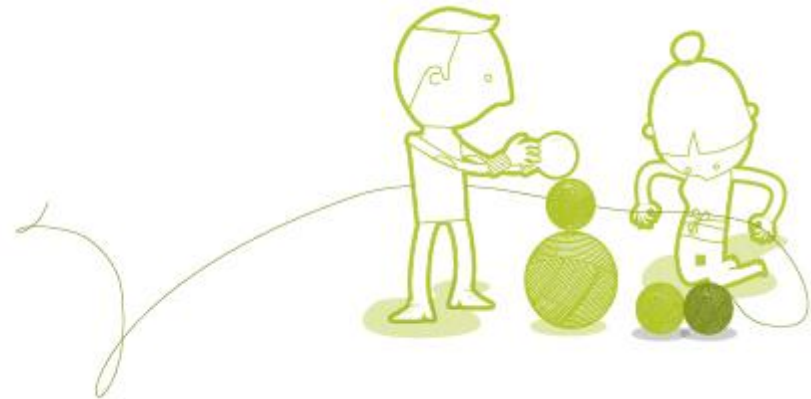
William Cockburn, EU-OSHA

Ljubljana, 13 October 2014



Healthy Workplaces Manage Stress - key objectives

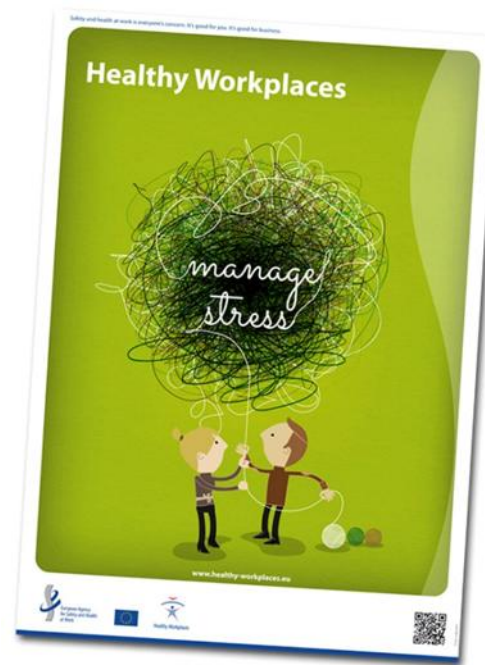
- Raising awareness about the **growing problem** with stress and psychosocial risks
- Focus on the **positive effects** of successful psychosocial risk management, including the **business case**
- Increasing the enterprises' **practical knowledge** related to **recognising and preventing** psychosocial risks at work
- **Providing and promoting** the use of simple, practical **tools and guidance** for managing psychosocial risks and stress in the workplace



Campaign resources

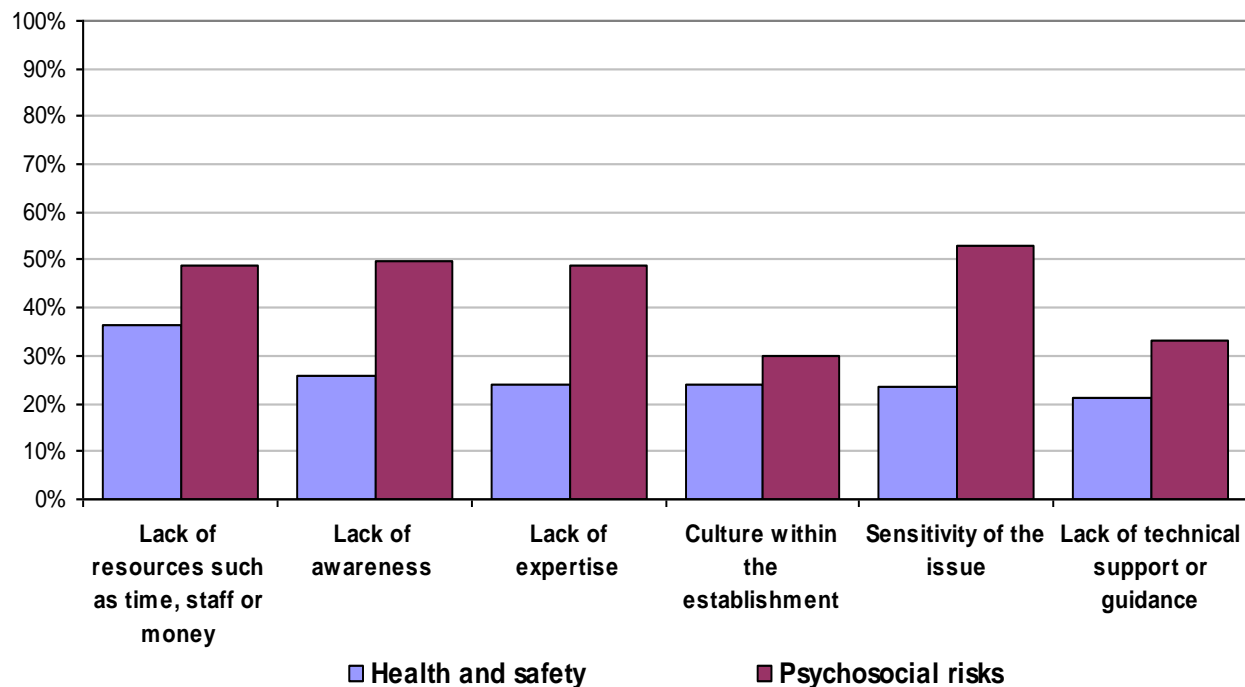
- Campaign guide and leaflets
- Infographics, video, PPT
- Reports
- Figures (ESENER)
- Napo film

www.healthy-workplaces.eu
(available in 25 languages)



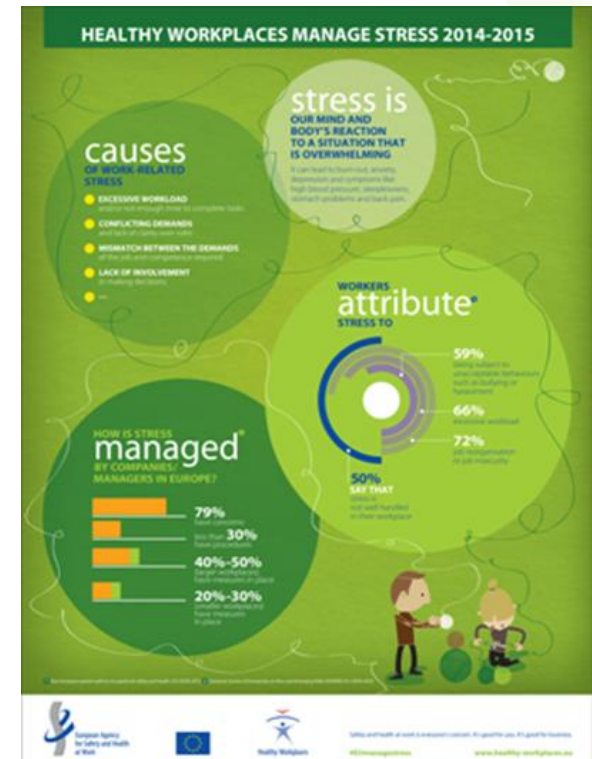
Why the e-guide?

- ESENER survey (2009): **79%** of European managers concerned about stress at work
 - **less than 30%** establishments have procedures to deal with stress, violence and harassment (**rare especially in small enterprises**)
 - **42%** managers consider it more difficult to manage psychosocial risks than more 'traditional' OSH risks



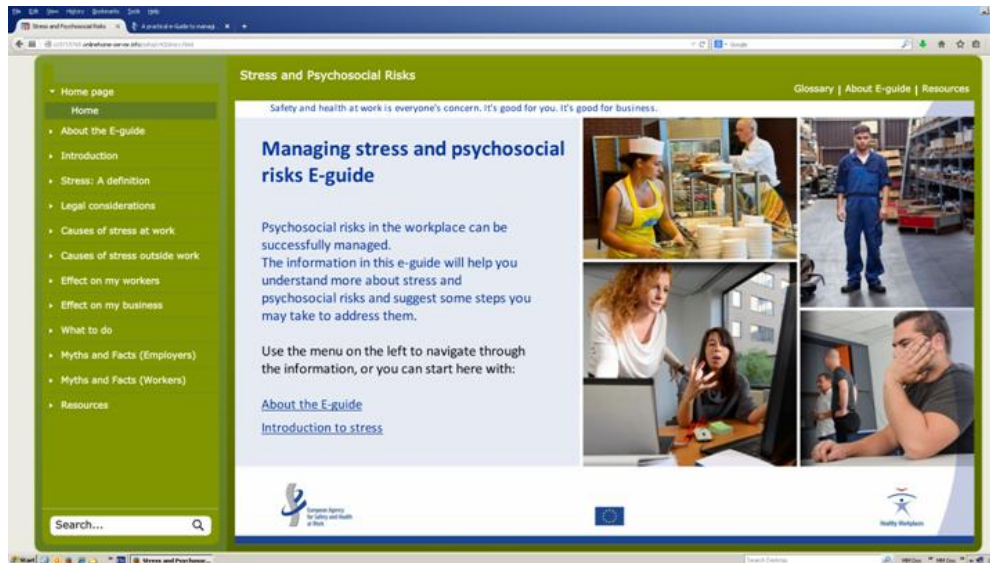
E-guide for managing stress and psychosocial risks

- **Based on facts and research-evidence**
- **Work-related stress:**
 - an organisational issue, not an individual fault
 - occurs when demands at work are beyond the worker's capacity to cope with them
- **Psychosocial risks arise from:**
 - poor work design, organisation and management
 - unfavourable social context of work



E-guide for managing stress and psychosocial risks

- explains work-related stress and psychosocial risks, their causes and consequences
- gives practical examples of actions that fit small companies
- addresses concerns and misconceptions
- directs to national resources



HWC website: national practical tools for managing psychosocial risks

The screenshot shows a web browser window displaying the HWC website. The browser's address bar shows the URL: <https://www.healthy-workplaces.eu/sl/tools-and-resources/practical-tools/national-tools>. The website header includes a logo for "Zdravo delovno okolje" (Healthy Work Environment) and the text "Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta!" (Let's manage stress for healthy workplaces!). There are also logos for the European Agency for Safety and Health at Work and the European Union flag. A navigation bar contains links: PSIHO SOCIALNA TVEGANJA, ORODJA IN VIRI, SO DELUJTE, PARTNERJI KAMPANJE, MEDIJSKI CENTER, and GRADIVO ZA KAMPANJO. Below the navigation bar, the page content is organized into sections. The main heading is "NACIONALNA ORODJA" (National Tools). Under this heading, there is a sub-section for "Slovenija" (Slovenia). The first tool listed is "SOS (brezplačno)" (SOS (free)). The description for SOS states: "Vsebina projekta: stres v zvezi z delom, izostajanje z delovnega mesta (absentizem), zmanjšanje produktivnosti (prezentizem), izgorevanje, fluktuacija, usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. V okviru projekta sta bili izdani 2 publikaciji: (1) »Delo IN zdravje? Delo ALI zdravje?« in (2) »SOS na delovnem mestu – priročnik za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih na delovnem mestu«. Navedeni publikaciji je mogoče brezplačno prenesti s spletne strani projekta. Na voljo je tudi spletna aplikacija, s katero lahko posameznik oceni raven stresa ter izgorelosti na delovnem mestu." The language is listed as "slovenščina (SL), english (EN)". The provider is "Univerza na Primorskem v sodelovanju s partnerskimi inštitucijami". The second tool listed is "Priročnik »Ko te stres« (brezplačno)" (Manual »When you are stressed« (free)). The description for this manual states: "Priročnik »Ko te stres« ponuja splošne informacije o tem, kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Vsebina publikacije: kaj je stres, simptomi stresa, odzivanje na negativen stres, spoprijemanje z negativnim stresom, stres pri otrocih in mladostnikih, pomoč pri obvladovanju stresa, anksiozne motnje, kaj je tesnoba ali anksioznost, dejavniki anksioznih motenj, simptomi anksioznih motenj, anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih, premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj, kdaj poiskati zdravniško pomoč zaradi tesnobe, premagovanje anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih." The language is listed as "slovenščina (SL)". The provider is "Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije".

Domov :: Orodja in viri :: Praktična orodja :: Nacionalna orodja

NACIONALNA ORODJA

Slovenija

:: **SOS (brezplačno)**

Vsebina projekta: stres v zvezi z delom, izostajanje z delovnega mesta (absentizem), zmanjšanje produktivnosti (prezentizem), izgorevanje, fluktuacija, usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. V okviru projekta sta bili izdani 2 publikaciji: (1) »Delo IN zdravje? Delo ALI zdravje?« in (2) »SOS na delovnem mestu – priročnik za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih na delovnem mestu«. Navedeni publikaciji je mogoče brezplačno prenesti s spletne strani projekta. Na voljo je tudi spletna aplikacija, s katero lahko posameznik oceni raven stresa ter izgorelosti na delovnem mestu.

Jezik(i): slovenščina (SL), english (EN)

Ponudnik: Univerza na Primorskem v sodelovanju s partnerskimi inštitucijami

:: **Priročnik "Ko te stres« (brezplačno)**

Priročnik »Ko te stres« ponuja splošne informacije o tem, kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Vsebina publikacije: kaj je stres, simptomi stresa, odzivanje na negativen stres, spoprijemanje z negativnim stresom, stres pri otrocih in mladostnikih, pomoč pri obvladovanju stresa, anksiozne motnje, kaj je tesnoba ali anksioznost, dejavniki anksioznih motenj, simptomi anksioznih motenj, anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih, premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj, kdaj poiskati zdravniško pomoč zaradi tesnobe, premagovanje anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih.

Jezik(i): slovenščina (SL)

Ponudnik: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

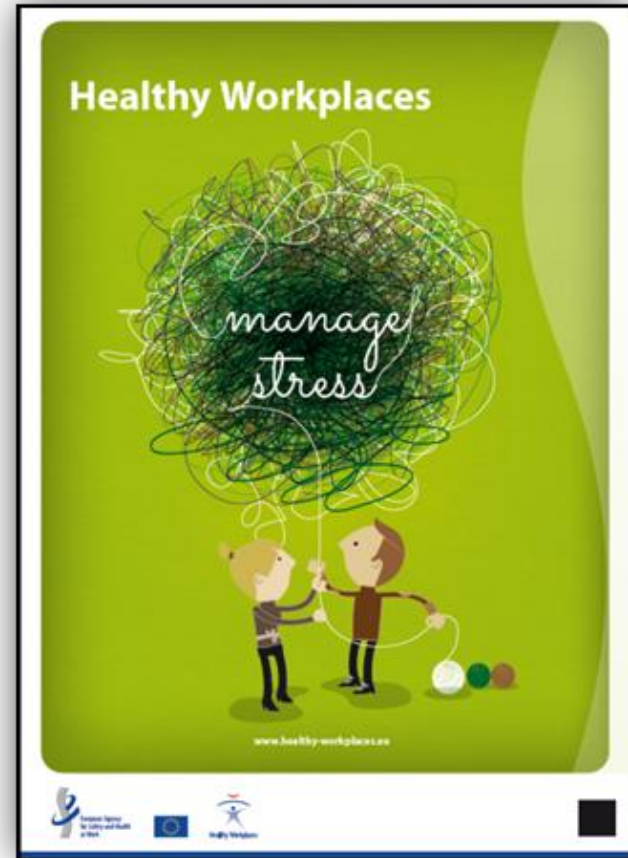
Obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj - e-vodič



Available on HWC Website



Thank You!



<http://www.healthy-workplaces.eu/>