

# Kampanja za zdravo delovno okolje "Obvladovanje stresa" agencije EU-OSHA

Praktični e-vodnik za obvladovanje psihosocialnih tveganj v  
zvezi z delom

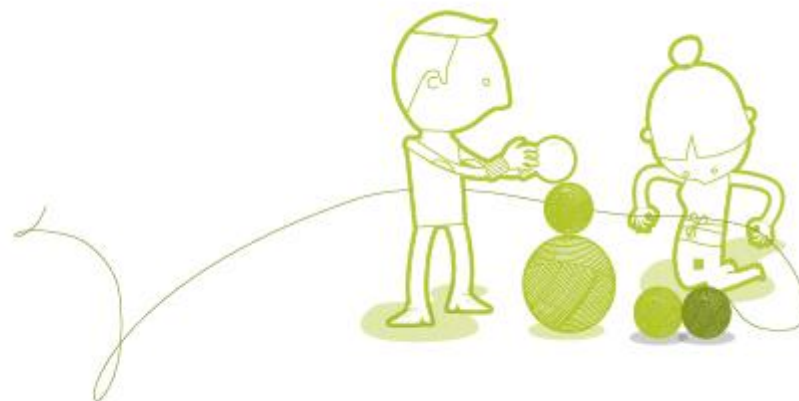
William Cockburn, EU-OSHA

Ljubljana, 13 oktober 2014



# Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta – glavni cilji

- Ozaveščanje o vse **resnejši problematiki** stresa in psihosocialnih tveganj
- Osredotočenost na **pozitivne vplive** uspešnega obvladovanja psihosocialnih tveganj, vključno s **poslovnim primerom**
- Povečanje **praktičnega znanja** podjetij, povezanega s **prepoznavanjem in preprečevanjem** psihosocialnih tveganj pri delu
- **Zagotavljanje in spodbujanje** uporabe preprostih, praktičnih **orodij ter napotkov** za obvladovanje psihosocialnih tveganj in stresa na delovnem mestu

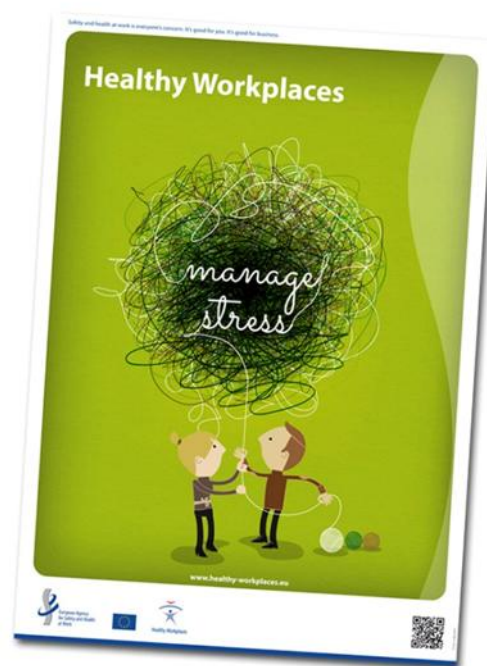


# Gradiva za kampanjo

- E-vodnik in letaki za kampanjo;
- infografika, video vsebine, PPT;
- poročila;
- podatki (ESENER);
- Napo film.

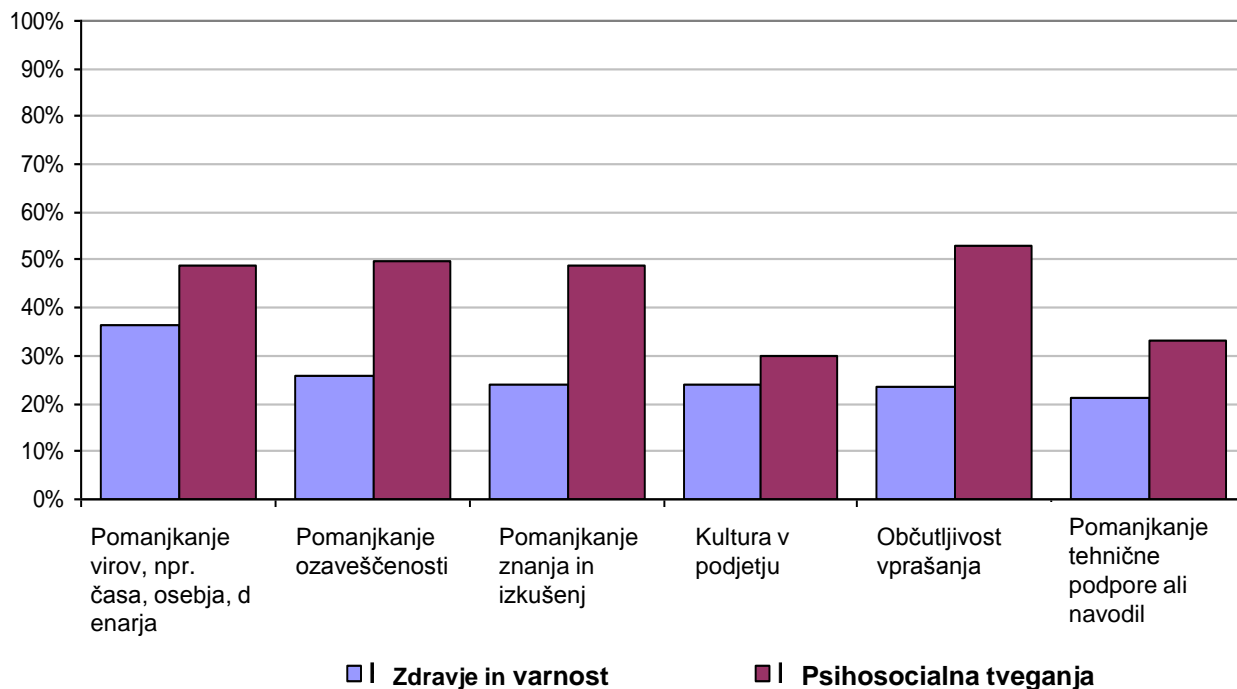
[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

(na voljo v 25 jezikih)



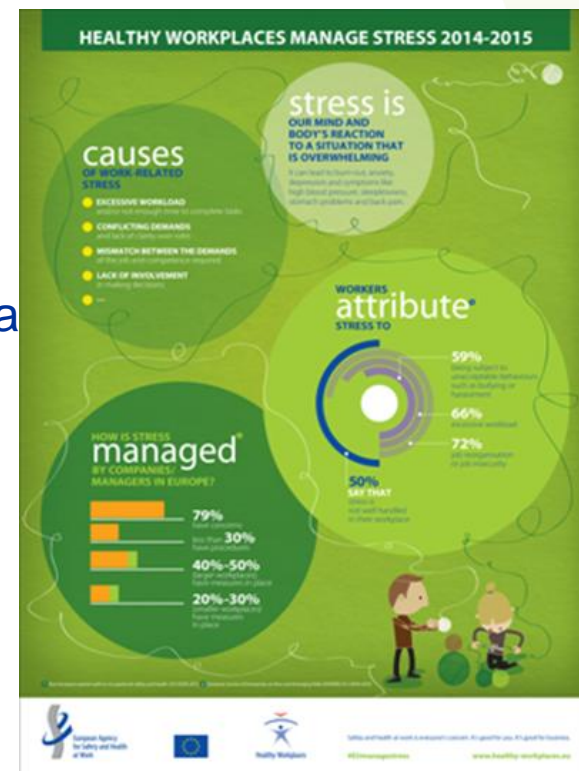
# Zakaj e-vodnik?

- Raziskava ESENER (2009): **79 %** evropskih menedžerjev je zaskrbljenih zaradi stresa pri delu
  - **manj kot 30 %** podjetij ima vzpostavljene postopke za obvladovanje stresa, nasilja in nadlegovanja (**še posebej redko v malih podjetjih**);
  - **42 %** menedžerjev meni, da je psihosocialna tveganja težje obvladovati kot ostala, bolj "tradicionalna" tveganja VZD.



# E-vodnik za obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj

- Temelji na dejstvih in dokazih, pridobljenih z raziskavo
- **Stres v zvezi z delom:**
  - težava organizacije, ne pa krivda posameznika
  - pojavi se, ko so zahteve na delu večje od sposobnosti delavca, da jih izpolni
- **Psihosocialna tveganja izvirajo iz:**
  - slabo načrtovanega dela, slabe organizacije, vodenja
  - neugodnega družbenega konteksta dela



# E-vodnik za obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj

- Vsebuje razlago stresa in psihosocialnih tveganj, ki so povezani z delom, vzroke za njihov nastanek ter njihove posledice
- Vsebuje praktične primere ukrepov, primernih za mala podjetja
- Obravnava skrbi in napačne predstave
- Usmerja k nacionalnim virom



# Spletna stran Kampanje za zdravo delovno okolje: praktična nacionalna orodja za obvladovanje psihosocialnih tveganj

File Edit View History Bookmarks Tools Help

Nacionalna orodja — Obvlada... x

https://www.healthy-workplaces.eu/s/tools-and-resources/practical-tools/national-tools

Google

izberi jezik: Slovenščina

Zdravo delovno okolje

Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta!

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

PSIHOSOCIALNA TVEGANJA | ORODJA IN VIRI | SODELUJTE | PARTNERJI KAMPANJE | MEDIJSKI CENTER | GRADIVO ZA KAMPANJO

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 stresne stres" \(brezplačno\)](#)

Priročnik »Ko te stresne 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

Start

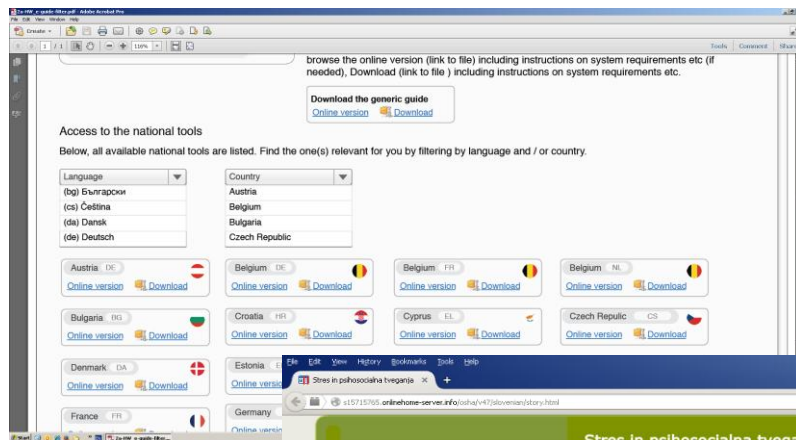
Nacionalna orodja — ...

Search Desktop

MM Doc MM Doc

15:52

# Obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj – e-vodnik

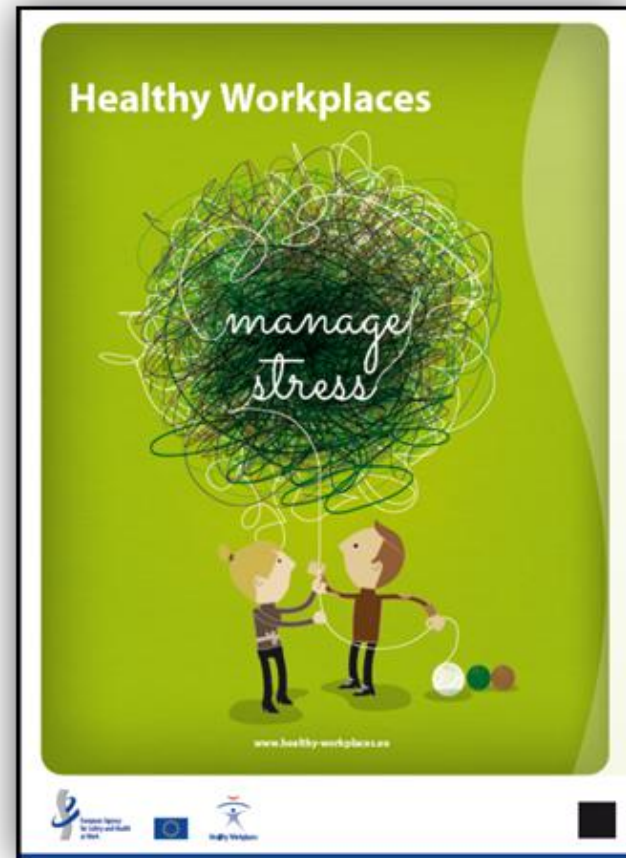


Na voljo na spletni strani  
Kampanje za zdravo delovno okolje





# Hvala!



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