

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



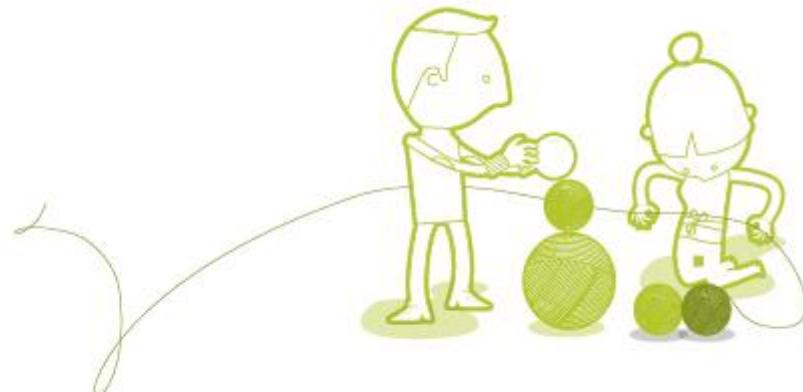
European Agency
for Safety and Health
at Work



Healthy Workplaces

Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta – glavni cilji

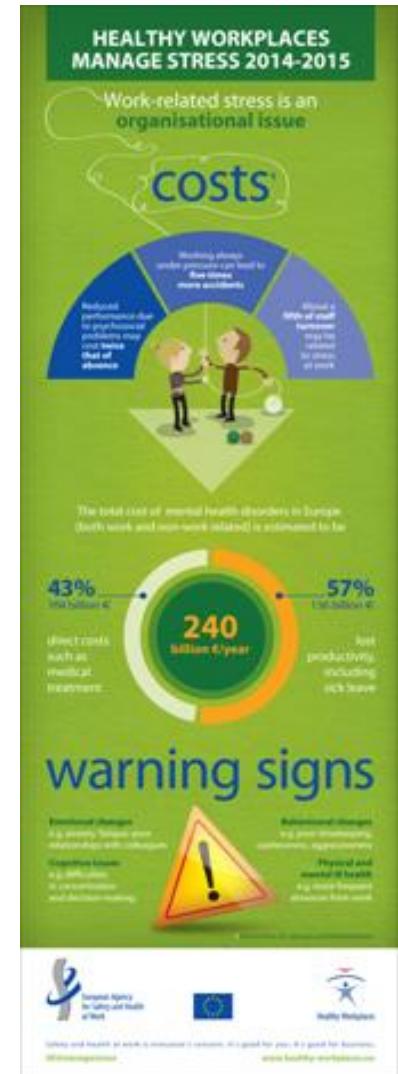
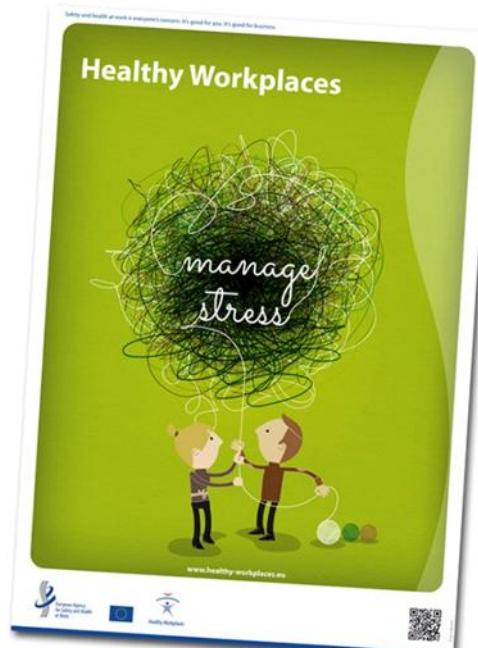
- Ozaveščanje o vse **resnejši problematiki** stresa in psihosocialnih tveganj
- Osredotočenost na **pozitivne vplive** uspešnega obvladovanja psihosocialnih tveganj, vključno s **poslovnim primerom**
- Povečanje **praktičnega znanja** podjetij, povezanega s **prepoznavanjem in preprečevanjem** psihosocialnih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



Gradiva za kampanjo

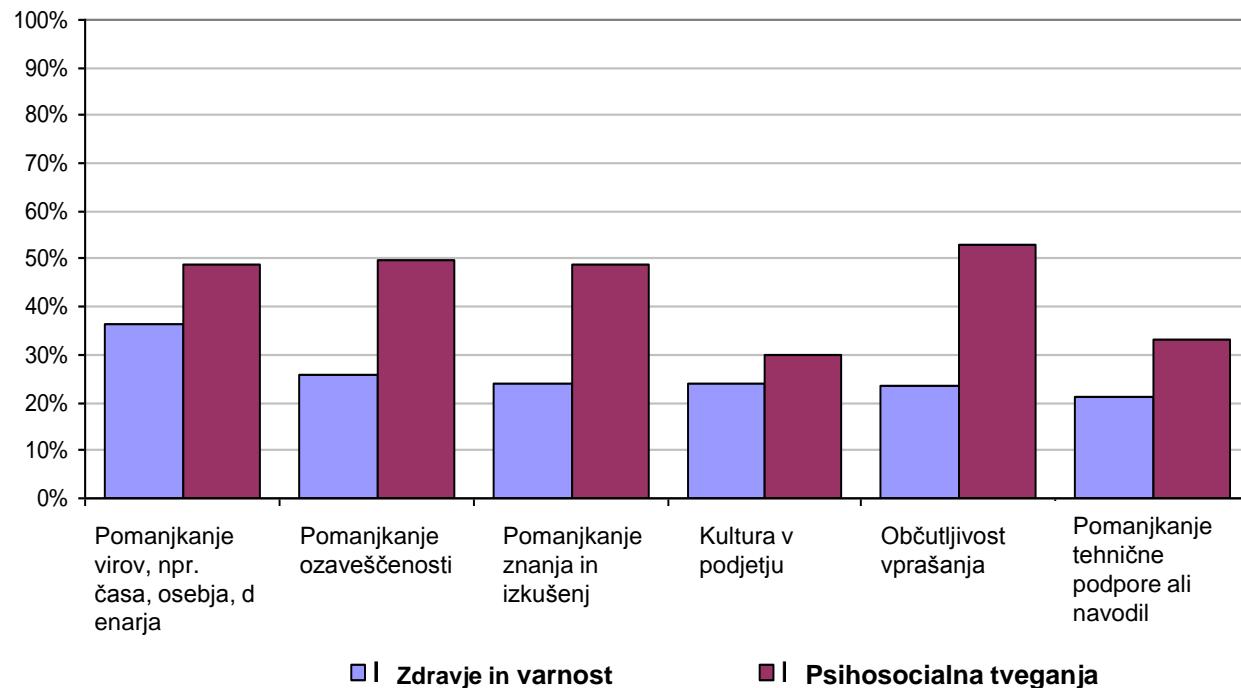
- E-vodnik in letaki za kampanjo;
- infografika, video vsebine, PPT;
- poročila;
- podatki (ESENER);
- Napo film.

www.healthy-workplaces.eu
(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

The screenshot shows a computer browser displaying the 'Stress and Psychosocial Risks' E-guide. The page has a green header bar with the title 'Stress and Psychosocial Risks'. Below the header, there's a sidebar with a navigation menu and a search bar. The main content area features a heading 'Managing stress and psychosocial risks E-guide' and a subtext about managing psychosocial risks in the workplace. It includes links to 'About the E-guide' and 'Introduction to stress'. On the right side, there are four small images showing people in various work environments: a woman in a kitchen, a man in a warehouse, two women working at a desk, and a man sitting at a desk.

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

File Edit View History Bookmarks Tools Help

Nacionalna orodja — Obvlada... +

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

Izberi jezik: Slovenščina

Obvladajmo stres za zdrava delovna mesta!

Zdravo delovno okolje

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

PSIHOSOCIALNA TVEGANJA | ORODJA IN VIRI | SODELUJTE | PARTNERJI KAMPAJNE | MEDIJSKI CENTER | GRADIVO ZA KAMPAJNO

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 spletnne 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 strese stres" \(brezplačno\)**](#)

Priročnik »Ko te strese 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 EN Nacionalna orodja —

Search Desktop

MM Doc » MM Doc »

15:52

Obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj – e-vodnik

browse the online version (link to file) including instructions on system requirements etc (if needed). Download (link to file) including instructions on system requirements etc.

Download the generic guide
Online Version

Access to the national tools
Below, all available national tools are listed. Find the one(s) relevant for you by filtering by language and / or country.

Language	Country
(bg) Български	Austria
(cs) Čeština	Belgium
(da) Dansk	Bulgaria
(de) Deutsch	Czech Republic

Austria DE	Belgium DE	Belgium FR	Belgium NL
Bulgaria BG	Croatia HR	Cyprus EL	Czech Republic CS
Denmark DA	Estonia ET	France FR	Germany DE

Na voljo na spletni strani Kampanje za zdravo delovno okolje

Varnost in zdravje pri delu sta skrb vseh. To je dobro za vas. To je dobro za posel.

Obvladovanje stresa in psihosocialnih tveganj - e-vodič

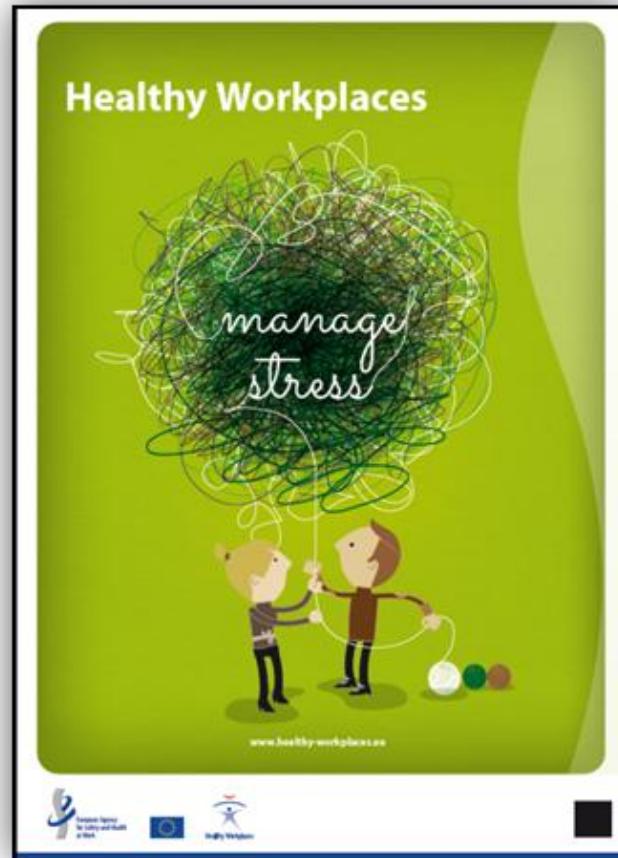
Psihosocialna tveganja na delovnem mestu je mogoče uspešno obvladovati. Informacije v tem e-vodiču vam bodo pomagale bolje razumeti stres in psihosocialna tveganja ter vam predlagate določene ukrepe, s katerimi jih lahko obvladujete.

Uporabite meni na levi, da boste krmarili po informacijah, lahko pa začnete kar tukaj z:

[O e-vodiču](#)
[Uvod v stres](#)

Slovarček | O e-vodiču | Viri

Hvala!



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