3. STRATEGIJE IN PROGRAMI ZA ZMANJŠEVANJE STRESA PRI ZAPOSLENIH

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE RS ZA LOKALNO SAMOUPRAVO IN REGIONALNO POLITIKO

Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj

Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

VSEBINA

- Individualne tehnike za premagovanje stresa – namenjene posamezniku
- Strategije za zmanjševanje stresa v organizacijah
- Programi namenjeni zaposlenim

❖ DELAVNICE

INDIVIDUALNETT EHNIKE ZA PREMAGOVANJE STRESA

METODE SPROŠČANJA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Predstavili bomo nekatere metode s pomočjo katerih se lahko, tako tisti, ki so po svojih osebnostnih lastnostih manj dovzetni za negativne učinke stresa, kot tudi tisti, ki so bolj izpostavljeni fiziološkim, psihološkim ali vedenjskim posledicam stresa, naučijo učinkovito obvladovati stres.

METODE SPROŠČANJA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

- Fizične aktivnosti
- Meditacija
- Joga
- Zdravstvena hipnoza
- Avtogeni trening
- Sprostitev z uporabo vizualizacije
- Kognitivne metode
- Biofeedback metoda sproščanja

- Tehnika čustvenega osvobajanja
- Bownova terapija
- Masaža in aromaterapija
- Humor in smeh
- Terapija z glasbo
- Terapija z barvo
- Spanje
- Prehranjevalne navade

FIZIČNE AKTIVNOSTI

Fizične aktivnosti, kot so:

- telesna vadba,
- hoja in tek,
- aerobika,
- plavanje,
- jahanje,
- kolesarjenje
- itn.

so za mnoge ljudi pomemben del življenja.

Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi. Ljudje, ki so telesno aktivni, so tudi umsko živahnejši.

MEDITACIJA

1. Meditacija nam pomaga povečati ustvarjalnost, sposobnost koncentracije in učinkovitost.
2. Z redno vajo lahko obvladamo svojo pozornost in jo lahko usmerimo, kamor želimo, npr v kariero ali reševanje težav.
3. Zmožni smo se osrediniti na eno stvar.
4. Usmerjeno delovanje nam pomaga, da smo uspešnejši.

Obstajajo različne vrste meditacij:

- Dihalne meditacije
- Analitične meditacije
- Zdravilna skupinska meditacija

JOGA

Je metoda, s katero se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni.

Združuje gibanje, ki je človeku potrebno za fizično zdravje, z dihalnimi in meditacijskimi tehnikami, ki pomirjajo duha.

∞ Fizični del joge je sestavljen iz pranajam (dihalnih vaj) in asan (telesnih vaj in položajev).

∞ Psihični del joge pa zajema meditacijo, s katero pridemo do globljih spoznanj.

ZDRAVSTVENA HIPNOZA

Hipnoza pri človeku povzroči spremenjeno stanje zavesti, za katero je značilna izjemna sprostitev in velika dovzetnost za sugestije.

Hipnotično stanje je mogoče izzvati z usmerjanjem človekove pozornosti na mentalne, vizualne ali druge čutilne predstave in s sugeriranjem občutka sprostitve ter dobrega počutja.

AVTOGENI TRENING

Avtogeni trening je metoda samohipnoze, ki jo je razvil nemški psihiater J. H. Shultz.

Posameznik doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Tako na primer prenese nazorno predstavo o težkosti roke v telesni občutek.

Prenos z ravni duševnega doživljanja na telesno delovanje je mogoč, ker sta telo in duševnost enovita celota.

SPROSTITEV Z UPORABO VIZUALIZACIJE

Pri vizualizaciji poskušamo v mislih ustvariti predstavo nekega dogodka, ki ga želimo doživeti. Začnemo tako, da si predstavljamo ta namišljeni svet. To je prvi korak k uresničitvi želje.

Vizualizacija je lahko vodena (usmerjana z glasom) ali nevodena (tok misli usmerja zaznavanje okolja, vendar se je potrebno pred začetkom popolnoma sprostiti).

Pri vodeni vizualizaciji sodeluje tudi druga oseba (ali posnet glas), ki pripoveduje ali bere zgodbo.

KOGNITIVNE METODE

Temeljni princip vseh kognitivnih metod za premagovanje stresa lahko izrazimo z besedami:

»Ne moremo vedno spremeniti sveta okoli nas, toda lahko spremenimo naš odziv nanj.«

Da se nam ne bi bilo treba spopadati s stresom zaradi negativnih miselnih vzorcev, si moramo zavestno prizadevati, da jih odpravimo in jih nadomestimo z drugimi, pozitivnimi.

BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA

Pri biofeedback metodi sproščanja se uporabijo pripomočki in naprave za sprotno spremljanje telesnih odzivov, ki jih sproži stresna reakcija ali pozitivni dogodek.

Biološki vzvratni učinek je zelo koristen predvsem pri učenju tehnik sproščanja, saj sta z njegovo pomočjo napredek in sproščenost takojšnja.

Bistvo tehnike je, da se posameznik sam nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo .

TEHNIKA ČUSTVENEGA OSVOBAJANJA - EFT

Tehnika čustvenega osvobajanja (EFT) je ena od energetsko-meridianskih tehnik ali tehnik energijske psihologije.

Temelji na predpostavki, da so energijski tokovi v telesu blokirani, če so v nas nakopičena čustva, to pa pripelje do poslabšanja duševnega in telesnega zdravja.

Tehnika EFT odstrani energijske blokade in omogoči pretok energije, s čimer dosežemo čustveno razbremenitev.

BOWNOVA TERAPIJA

Bownova terapija temelji na teoriji, da je telo somatično-energetska samouravnavna enota, ki lahko že z minimalnimi zunanjimi dražljaji prične uravnavati porušeno ravnovesje.

Bownova terapija sproži začasni premik prevlade s simpatičnega na parasimpatično živčevje, s čimer ustvari priložnost za ravnovesje, ki jo naše telo hitro prepozna in se začne uravnavati.

MASAŽA IN AROMATERAPIJA

Terapevtska masaža zelo pomaga pri mentalnem in fizičnem sproščanju. Ne odpravlja samo napetosti v mišicah, temveč tudi stimulira krvni pretok v telesu.

Aromaterapija se lahko uporabi pri masaži celega telesa ali pri masaži nog in podplatov. Eterična olja so dišave, ki so v obliki majhnih oljnih kapljic v različnih količinah v cvetovih, skorji, sadežih, koreninah in listih rastlin.

HUMOR IN SMEH

Humor in smeh vplivata na dobro počutje in zdravje.

Smeh je resnično učinkovito protistresno orožje. Povzroča vrsto kratkih in sunkovitih izdihov, ki delujejo kot masaža sončnega pleteža. Ena sama minuta smeha ali žgečkanja nas sprosti kot 30 minut relaksacije.

Smeh nas varuje pred stresom, blagodejno vpliva na zdravje in našega duha.

TERAPIJA Z GLASBO

Poslušanje glasbe spodbuja gibanje in razmišljanje, petje pa sprošča stres.

Moderna glasba, kot je na primer hard rock, povzroča stalno sproščanje adrenalina. Ta zvrst glasbe je primerna za lene ljudi, saj jih vzpodbudi k delovanju. Če smo pod vplivom stresa, take glasbe ne smemo poslušati. Nežna glasba odganja skrbi in napolni duha z mirom in harmonijo.

Še bolj učinkovit način revitalizacije z glasbo je, da jo ustvarjamo sami – pesem je močno protistresno orožje.

TERAPIJA Z BARVO

Sedem barv mavrice naj bi bilo povezanih s sedmimi energetskimi centri ali čakrami v našem telesu, le-te pa z določeno žlezo. Izpostavljenost ustrezni barvi naj bi torej zdravila posamezne bolezni.

Rdeča

Oranžna

Rumena

Zelena

Indigo

Vijolična

SPANJE

Spanje je bistveno za preživetje, zdravje, dobro telesno in psihično pripravljenost.

Od dolžine spanja je pomembnejše, kako dobro spimo, premalo ali preveč spanja pa lahko povzroči tudi razdražljivost in poslabšanje duševnih sposobnosti.

PREHRANJEVALNE NAVADE

Eden najučinkovitejših načinov za premagovanje stresa je skrb za ohranjanje telesne in duševne čilosti. Tako zmanjšamo možnost, da bomo zaradi hudih obremenitev zboleli.

Ljudje v bogati, zahodni družbi ne uživamo hrane, ki bi vsebovala vse potrebne elemente zdrave prehrane, kot so proteini, vitamini in minerali.

Tudi če si želimo zdravo prehranjevati, so naša prizadevanja pogosto izničena zaradi sodobnega obdelovanja kmetijskih površin.

PREHRANJEVALNE NAVADE

Raziskave kažejo, kako prehrana vpliva na zdravje ljudi:

veliko soli → problem visokega krvnega pritiska

veliko sladkorja → zmanjšanje krvnega sladkorja in pojav hude utrujenosti in razdražljivosti

veliko maščob → povzročajo različna bolezenska stanja.

PREMAGOVANJE STRESA V ORGANIZACIJAH

SI AT
EVROPSKO TERITORIALNO SODELOVANJE
EUROPÄISCHE TERRITORIALE ZUSAMMENARBEIT

chance4change.eu

PREMAGOVANJE STRESA V ORGANIZACIJAH

Premagovanje stresa v organizacijah temelji na dveh skupinah aktivnosti.

Te so:

- STRATEGIJE ZA ZMANJŠEVANJE STRESA NA RAVNI ORGANIZACIJE in

- PROGRAMI ZA PREMAGOVANJE STRESA PRI ZAPOSLENIH

STRATEGIJE ZA ZMANJŠEVANJE STRESA

Namen: preventivni – zmanjšati število in/ali jakost stresorjev.

Področje: spremeniti delovno okolje, tehnologijo ali organizacijsko strukturo

Osnovna predpostavka: najučinkovitejši pristop k premagovanju stresa je odstraniti stresor

Primeri: preoblikovanje dela, spreminjanje vloge, načrtovanje kariere, ipd.

PREOBLIKOVANJE DELA

Pri oblikovanju delovnih nalog v organizacijah pogosto ne upoštevajo motivacijskega vidika in zadovoljstva zaposlenih pri delu, kar pri zaposlenih povzroča stres.

Model za preoblikovanje dela poudarja tudi pomen individualnih razlik med zaposlenimi.

Pri oblikovanju delovnih nalog v podjetju je potrebno upoštevati pomen:

- različnih spretnosti
- skladnosti nalog
- pomembnosti nalog
- samouprave
- povratne zveze

PREOBLIKOVANJE DELA

Uporabimo lahko pet osnovnih strategij za oblikovanje del, s katerimi povečamo motivacijski potencial in zmanjšamo stres pri zaposlenih:

- ∞ združevanje nalog,
- ∞ oblikovanje naravnih delovnih enot,
- ∞ oblikovanje povezav s strankami,
- ∞ vertikalno razporejanje odgovornosti in
- ∞ vzpostavljanje poti za povratno zvezo.

FLEKSIBILNO NAČRTOVANJE DELA

Fleksibilno načrtovanje dela omogoča zaposlenim, da po lastni presoji določijo svoj delovni čas znotraj predpisanih omejitev v organizaciji.

Programi za fleksibilno načrtovanje dela imajo mnogo prednosti. Zaposlenim omogočajo, da učinkoviteje izpolnjujejo zahteve, ki izhajajo iz njihovega delovnega okolja, in so manj obremenjeni s stresom.

ANALIZA IN NATANČNA OPREDELITEV VLOGE

Konflikt in negotovost vloge sta tesno povezana z neustrezno opredeljenostjo odgovornosti zaposlenih. Ta stresni dejavnik lahko nadrejeni pomagajo zmanjšati tako, da zaposlenim namesto opisov del in dolžnosti, ki se nanašajo na izvedbo del, predstavijo delovne funkcije.

Naslednja strategija, ki tudi zmanjšuje stres pri zaposlenih zaradi njihove vloge v delovnem okolju, je analiza vloge. Nadrejeni zaposlenemu postavi vprašanja o njegovem delu, o odgovorih pa se nato pogovorita. Tako se zmanjšajo težave v zvezi z vlogo zaposlenega ter negotovost in stres pri enem in drugem.

RAZVIJANJE KOMUNIKACIJSKIH SPRETNOSTI MANAGERJEV

Komunikacija je zelo pomembna v odnosih med zaposlenimi ter med zaposlenimi in nadrejenimi. Čim bolj učinkovito poteka komunikacija med nadrejenimi in zaposlenimi, tem manjša je verjetnost za nastanek stresa.

Pomoč managerjem, da izboljšajo komuniciranje, predstavlja zelo pomembno strategijo za zmanjševanje stresa pri zaposlenih. V mnogih organizacijah zato izvajajo programe za urjenje managerjev v teh spretnosti.

USTVARJANJE UGODNE KOMUNIKACIJSKE KLIME

Tudi struktura organizacije in klima v delovnem okolju sta možen izvor stresa za zaposlene.

V povezavi s tema dejavnikoma lahko predlagamo najmanj tri strategije za zmanjševanje stresa pri zaposlenih:

- decentralizacija
- participativno odločanje
- izboljšanje klime v organizacijah

NAČRTOVANJE IN RAZVIJANJE KARIER

Za zmanjševanje stresa pri zaposlenih je pomembno tudi načrtovanje in razvijanje kariere.

Razvijanje kariere vključuje aktivnosti, ki se jih loti posameznik sam ali s sodelovanjem drugih ljudi, da bi njegova kariera napredovala.

Če so možnosti za razvijanje kariere v organizaciji slabe, to lahko povzroča stres pri zaposlenih.

DELOVNE RAZMERE

Da bi izboljšali delovne razmere, lahko uporabimo dve skupini strategij:

- Prva vključuje različne načine urejanja delovnih in pa strategije za spreminjanje delovnih postopkov

- Druga skupina strategij za oblikovanje ustreznih delovnih razmer temelji na preučevanju posameznika pri delu

COACHING

Pri coachingu gre za interaktivni proces, ki pomaga posamezniku in podjetjem, da dosežejo odlične rezultate z uporabo posebnih tehnik, ki pripeljejo do lastnega miselnega procesa in razvoja.

Cilji coachinga so: samostojnost pri delu, zmanjšanje stresa, celostno izboljšanje, izboljšanje motivacije, izboljšanje rezultatov dela.

ALFASPHERE

AlphaSphere je večdimenzionalna soba doživetij, ki nas popelje v alfa stanje in zanese v enkratno stanje telesa in duha.

AlphaSphere nas popelje do stanja globoke relaksacije in širi obzorje zaznavanja nas in sveta.

Med uporabo AlphaSphere začnemo na problem gledati iz druge perspektive – kot da bi bili zunanji opazovalec dogajanja.

SPROŠČUJOČ DREMEŽ (POWER NAP)

Mnoge študije so pokazale, da dvajset minutni dremež (power nap) tekom dneva doprinese veliko več, kot če bi jutranji spanec podaljšali za dvajset minut.

Mnogi strokovnjaki med delovnim procesom svetujejo dremež, ki naj bi trajal med 15 in 30 minut, kar je ravno toliko, da posameznika ne popelje do globokega spanca.

PROGRAMI ZA PREMAGOVANJE STRESA PRI ZAPOSLENIH

V organizacijah lahko pomagajo zaposlenim premagovati stres tudi s posebnimi programi.

Najpogosteje uporabljajo:

- programi za usposabljanje zaposlenih, kako obvladati stres,
- programi za ohranjanje zdravja in dobrega počutja in
- programi za pomoč zaposlenim.

PROGRAMI ZA USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH, KAKO OBVLADATI STRES

Splošne delavnice o premagovanju stresa – zaposlene se seznani, kakšne so:

- značilnosti stresa
- fiziološki in psihološki odzivi na stresne situacije
- izvori stresa v ali zunaj delovnega okolja
- možne posledice stresa

Delavnice o metodah za sproščanje.

Štirje osnovni elementi sproščanja:
mirno okolje
udoben položaj telesa
stvar, misel ali podoba, na katero usmerjamo naš um
pasivno vedenje

PROGRAMI ZA USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH, KAKO OBVLADATI STRES

Splošne delavnice o premagovanju stresa – zaposlene se seznani, kakšne so:

- značilnosti stresa
- fiziološki in psihološki odzivi na stresne situacije
- izvori stresa v ali zunaj delovnega okolja
- možne posledice stresa

Organizacije pa lahko organizirajo delavnice o metodah sproščanja:

- Sproščanje,
- Avtogeni trening,
- Dihanje,
- Upravljanje časa.

PROGRAMI ZA OHRANJANJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

Ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja zaposlenih je pomembno, saj zdrav človek lažje obvladuje stres kot tisti, ki ima fobije, nočne more, motnje v apetitu, bolezen srca ali druge zdravstvene težave.

Zaposleni se naučijo kako primerno skrbeti za svoje zdravje z določenimi vrstami vedenja:

I. hujšanje
II. odvajanje od kajenja
III. fizične aktivnosti

PROGRAMI ZA POMOČ ZAPOSLENIM

Programi za pomoč zagotavljajo zaposlenim podporo pri njihovem soočanju z različnimi problemi, kot so na primer načrtovanje kariere, finančno in pravno svetovanje ter drugo.

Tovrstni programi so že nekaj let zelo razviti v ZDA, v državah zahodne Evrope in v Sloveniji pa se hitro širijo.

DELAVNICA

Udeleženci oblikujejo različne:

•strategije za zmanjševanje stresa pri zaposlenih v njihovi organizaciji.

•programe za zmanjševanje stresa pri zaposlenih v njihovi organizaciji.

Vsak tudi opredeli katere individualne tehnike bi lahko za premagovanje stresa uporabil pri sebi.