Za takojšnjo objavo v medijih!

Zaposleni se najbolj sprostijo s spanjem, humorjem in fizično aktivnostjo

Trije najpogostejši dejavniki stresa so delovni čas, organizacijska kultura in nadlegovanje ter nasilje na delovnem mestu, tri najpogostejše posledice stresa pa vrtoglavica, strah in želodčne težave. Zaposleni se najpogosteje sproščajo s spanjem, humorjem in fizičnimi aktivnostmi, ne poznajo pa sodobnih metod sproščanja.

(Maribor, 25. oktober 2011) Na novinarski konferenci v prostorih Mariborske razvojne agencije so danes predstavili najnovejše izsledke raziskave o stresu in dobrem počutju pri članih Sindikata kovinske in elektro industrije Slovenije, ki so jo naredili v okviru projekta »Chance4Change: Razvoj, izvedba in vrednotenje programov za izboljšanje subjektivnega dobrega počutja«. Operacijo, ki se izvaja v okviru Operativnega programa čezmejnega sodelovanja Slovenija – Avstrija 2007-2013, delno financira Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, v projektu pa sodeluje 8 partnerjev iz Slovenije in Avstrije. Predstavili so tudi rezultate pravkar končane študije o dobrih praksah na področju premagovanja stresa in zagotavljanja dobrega počutja v EU ter opozorili na pomanjkljivosti na tem področju v Sloveniji. Prihodnje aktivnosti projekta Chance4Change bodo usmerjene v zagotavljanje večjega dobrega počutja zaposlenih in prebivalcev mest v Mariboru, Murski soboti in avstrijskem Gradcu. V ta namen bodo pripravili Kompas dobrega počutja z aktualnimi ponudbami dobrega počutja za prebivalce mest in delavnice za usposabljanje zaposlenih.

Čeprav smo v času gospodarske, socialne in mnogih drugih kriz, je morda ravno v tem obdobju potrebno razmišljati tudi o dobrem počutju. Kajti, brez dobrega počutja tudi ni fizičnega zdravja (vsaj na dolgi rok ne). Z dobrim počutjem torej nismo le bolj zdravi, ampak prihranimo tudi stroške sebi (več možnosti za delo), delodajalcem (zmanjšan absentizem, fluktuacija) in državni blagajni (manj stroškov za zdravstvene storitve). V Evropski uniji se pomena dobrega počutja in zmanjševanja stresa pri zaposlenih dobro zavedajo že vrsto let, Slovenija pa na tem področju šele stopa v korak z njimi. **V Sloveniji in Avstriji** se je zato oktobra lani začel **900.000 EUR vreden triletni projekt** z naslovom **»Chance4Change: Razvoj, izvedba in vrednotenje programov za izboljšanje subjektivnega dobrega počutja«.** Operacijo, ki se izvaja v okviru Operativnega programa čezmejnega sodelovanja Slovenija – Avstrija 2007-2013, delno financira Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Osem projektnih partnerjev iz obeh držav spodbuja in raziskuje področje dobrega počutja zaposlenih in prebivalcev mest Maribor, Murska Sobota in avstrijsko-štajerskega Gradca. **Mag. Amna Potočnik, vodja projekta in Mednarodne pisarne pri Mariborski razvojni agenciji** je na današnji novinarski konferenci v Mariboru predstavila pričakovane rezultate čezmejnega projekta Slovenija-Avstrija. Ti so: razvoj alternativnih instrumentov, programov in tehnik dobrega počutja; raziskava različnih modelov mobiliziranja oseb za preventivno ukrepanje na področju psihičnega, mentalnega, fizičnega in družbenega zdravja, oblikovanje

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
Das Land Steiermark
Landes- und Gemeindeentwicklung Abteilung 16
MRA Mariborska razvojna agencija
IRDO Inštitut za razvoj družbene odgovornosti
Univerza v Mariboru ekonomsko-poslovna fakulteta
skei
UNI GRAZ
Verein Initiative Mensch
Regionalmanagement Graz & Graz-Umgebung

optimalnih metod; oblikovanje nabora in izbora ponudnikov storitev za ohranjanje ali dvig dobrega počutja prebivalcev mest ter pomoč le-tem pri izboru kvalitetnih storitev na trgu; razvoj inovativnih programov in aktivnosti za prebivalstvo; senzibiliziranje javnosti za teme psihičnih obremenitev, stresa, sindroma izgorevanja itd., da bi dosegli njihovo detabuizacijo.

Na današnji novinarski konferenci pa so predstavili tudi rezultate dveh raziskav, ki sta nastali v okviru projekta. **Doc. dr. Aleksandra Pisnik Korda** je predstavila ključne ugotovitve **Preliminarne raziskave o stresorjih, stresu in njegovih posledicah v podjetjih, članih sindikata SKEI**, ki jo je med 4. in 22. aprilom 2011 izvedla raziskovalna skupina učiteljev in raziskovalcev iz Ekonomsko-poslovne fakultete Univerze v Mariboru, Mariborske razvojne agencije in SKEI. Poročilo o raziskavi sta pripravila doc. dr. Aleksandra Pisnik Korda in doc. dr. Borut Milfelner, v raziskavi pa so sodelovali še mag. Simona Šarotar Žižek, Tina Črepnjak, Tadej Breg, Maja Kalamar in Martina Vaner. Od 302 podjetij, članov SKEI, so v vzorec zajeli podjetja z več kot 10 zaposlenimi, tako da je v raziskavi sodelovalo ~~100~~ 400 zaposlenih ~~podjetij~~ (vodilni delavci in zaposleni).

»Osnovni namen raziskave je bil ugotoviti, v kolikšni meri je v podjetjih v Sloveniji, ki delujejo na področju kovinske in elektro industrije ter so člani sindikata SKEI, prisoten stres pri zaposlenih, kateri dejavniki ga povzročajo in kakšne ukrepe so do sedaj vodstva podjetij uporabljala pri preprečevanju stresa njihovih zaposlenih,« je povedala doc. dr. Aleksandra Pisnik Korda. »Rezultati kažejo, da 45% vodstvenih delavcev ocenjuje, da se ne ukvarjajo dovolj s preprečevanjem stresa, 43% jih meni, da ne naredijo dovolj za to, vendar o tem razmišljajo. Organizacije so torej seznanjene s problemom stresa, poznajo njegove pokazatelje in menijo, da pravočasno ukrepajo. Za dobro počutje zaposlenih skrbijo z dobro komunikacijo in prenosom informacij, nudijo potrebno pomoč v primeru težav, varstvo pri delu. Nikoli pa ne organizirajo izvedbe aerobnih vaj znotraj delovnega časa, ne sofinancirajo wellness storitev in skorajda nikoli ne poskrbijo za varstvo otrok svojih zaposlenih,« je še dodala doc. dr. Pisnik Korda.

Trije najpogostejši dejavniki stresa oziroma stresorji so delovni čas, organizacijska kultura in nadlegovanje ter nasilje na delovnem mestu. Tri najpogostejše posledice stresa so vrtoglavica, strah in želodčne težave. Najmanj težav povzroča neredno prehranjevanje in težave s spanjem. Zaposleni premagujejo stres tako, da obremenitve sprejmejo kot izziv. Pri delu stremijo k perfekciji in da bi dobili, kar hočejo, so pripravljeni manipulirati z ljudmi, če je treba. »Ugotavljamo, da v podjetjih izvajajo predvsem tradicionalne aktivnosti na področju premagovanja stresa, manj pa poznajo in uporabljajo sodobnejše, mehkejše pristope«, je poudarila doc. dr. Pisnik Korda. Kot najbolj poznana tehnika je bila tako v raziskavi z 71,5% navedena bioenergija, zatem pa masaža in aromaterapija, zdrava prehrana, meditacija, joga in masaža, katere prepoznavnost je višja od 60% vseh vprašanih. Najmanj zaposleni za doseganje dobrega počutja poznajo tehnike kot so Bownova terapija, biofeedback metoda sproščanja, reiki in tehnika čustvenega osvobajanja - pri vseh teh je delež vprašanih, ki te metode ne poznajo, večji od 70%. Manj poznane tehnike so tudi kognitivne metode, sprostitev z uporabo vizualizacije, zdravljenje z barvo in tai-chi, saj je tudi pri teh več kot 60%

vprašanih odgovorilo, da tehnike ne pozna. Med tehnikami, ki jih zaposleni izvajajo, je najpogostejša spanje z več kot 70%. Sledita humor in smeh ter fizične aktivnosti z 58,2%. Naslednja tehnika, ki jo vprašani izvajajo je nato šele s 30% upravljanje s časom. Temu sledita še zdrava prehrana in masaža, a so tu vrednosti že pod 30%.

Kako učinkovito je vlaganje v dobro počutje zaposlenih in prebivalcev mest v EU-27 je pokazala **namizna raziskava**, ki so jo med oktobrom 2010 in oktobrom 2011 opravili strokovnjaki iz Ekonomsko-poslovne fakultete Univerze v Mariboru in Karl-Franzes Univerze v avstrijskem Gradcu. »Rezultati mednarodnih primerov dobrih praks so pokazali, da se je skoraj pri polovici podjetij povečalo zadovoljstvo, zaupanje, lojalnost in motivacija zaposlenih«, je povedala **mag. Simona Šarotar Žižek iz Ekonomsko poslovne fakultete Univerze v Mariboru.** In dodala: »Ostala podjetja poročajo o zmanjšanju bolniške odsotnosti, o pozitivnih učinkih na dobro počutje zaposlenih ter o izboljšanju poslovne in delovne klime, o ozaveščenosti zaposlenih glede duševnega zdravja, stresa, izgorelosti, kakor tudi o zmanjšanju stopnje fluktuacije.« Pri tem je nujna podpora vodstva, participacija in predlaganje idej zaposlenih ter sistematičen pristop na podlagi ciklusa projektnega menedžmenta.

Podjetja lahko uporabijo še vrsto ukrepov, ki so vidni tudi iz te raziskave, dostopne brezplačno na spletnem mestu projekta Chance4Change.eu. V Sloveniji je žal še premalo primerov dobre prakse, da bi jih lahko kot zgledne predstavili v mednarodnem merilu, zato bodo v okviru projekta v naslednjih mesecih pripravili še delavnice za podjetja in zaposlene ter bazo ponudb za izboljšanje dobrega počutja prebivalcev mest.

Zbrane na novinarski konferenci je pozdravil tudi **sekretar SKEI za KP in plačni sistem, Bogdan Ivanovič**: »SKEI bo storil vse, kar je v njegovi moči, da bodo lahko sindikalni zaupniki izkoristili prispevke in znanja, ki jih nudi ta projekt in da se bodo aktivno vključili v izobraževalne seminarje tega projekta, kar jim bo omogočilo, da bodo pri svojem sindikalnem delu uporabljali pridobljena znanja in gradiva, ki jih bo pripravila stroka. Slovenski menedžerji namreč v povprečju v poslovodenju zaostajajo za 10 let za sodobnimi načini vodenja. Zaradi tega bi se tudi menedžerji morali zavedati, da napredka ni brez pridobivanja novih znanj in prenašanja novih praks,« je še zaključil Ivanovič.

Dodatne informacije:

IRDO - Inštitut za razvoj družbene odgovornosti
Anita Hrast, direktorica
gsm: 031 344 883
e-pošta: nagrada.horus@irdo.si
www.chance4change.eu

Mariborska razvojna agencija (MRA),
mag. Amna Potočnik, vodja projekta in vodja pisarne za Mednarodno sodelovanje
Tel: 02 33 313 13, e-pošta: amna.potocnik@mra.si

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