

ASSESSMENT SYSTEMS CZECH PRESENTATION:  
JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU STRESU NA PRACOVÍŠTI

ASSESSMENT SYSTEMS



# Jak předcházet riziku stresu na pracovišti

Mgr. Martina Vašířová  
Assessment Systems Czech

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL



# STRES

Psychický stres chápeme jako mentální, emocionální a fyziologickou odezvu organismu na psychogenní zátěžové podněty větší intenzity.

Ve své podstatě tedy přirozená reakce na jakoukoliv zátěž.



GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

## STRES dělíme podle kvantitativního a kvalitativního hlediska na 4 typy (podle J.Křivohlavého):

**Hyperstres** - stres překračující hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem

**Hypostres** – stres, který ještě nedosáhl obvyklých tolerancí (např. u ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy, frustrace)

**Distres** - stres negativní (obavy, vztek, úzkost apod.)

**Eustres** - kladně působící stres, například je-li člověk v očekávání něčeho příjemného, např. příchod milované osoby.



# STRES A PRACOVNÍ VÝKONNOST

- silná orientace na výkon
- tlak na dosahování výsledků
- organizační a jiné změny ve firmě
- obava z potrestání při nesplnění úkolů
- potvrzení vlastní konkurenceschopnosti
- „soutěž“ na trhu práce

Neřešený nadměrný stres způsobuje:

- úzkost, tenzi, podrážděnost
- v krajních případech rozvoj těžkých psychických poruch
- zhoršená funkce imunitního či nervového systému



# NA KOLIK NÁS VYJDOU DOPADY STRESU VE FIRMÁCH

- náklady na léčení poruch duševního zdraví v celé Evropě dosahují více než 240 miliard EUR/rok
- 136 miliard EUR připadá na ztrátu produktivity včetně absencí z důvodu pracovní neschopnosti
- stres v práci je 2. nejčastěji uváděný zdravotní problém související s prací v Evropě
- 50-60% všech zameškaných pracovních dnů lze přičíst pracovnímu stresu

*Zdroj: Ekonomické důvody řízení stresu a psychosociálních rizik [online]. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2014.*

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

## JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU STRESU NA PRACOVÍŠTI

- Podle výzkumu Psychiatrické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze se v ČR 34% respondentů se cítí ohroženo syndromem vyhoření, na jehož vznik má stres nepopiratelný vliv
- Závažnost se pravděpodobně odrazí v české legislativě – plánovaná novela zákona č. 262/2006 sb. Zákoníku práce by měla nově ukládat zaměstnavatelům povinnost předcházet riziku stresu spojeného s prací



GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

# NEJÚČINNĚJŠÍ JE PREVENCE – STRESU PŘEDCHÁZET

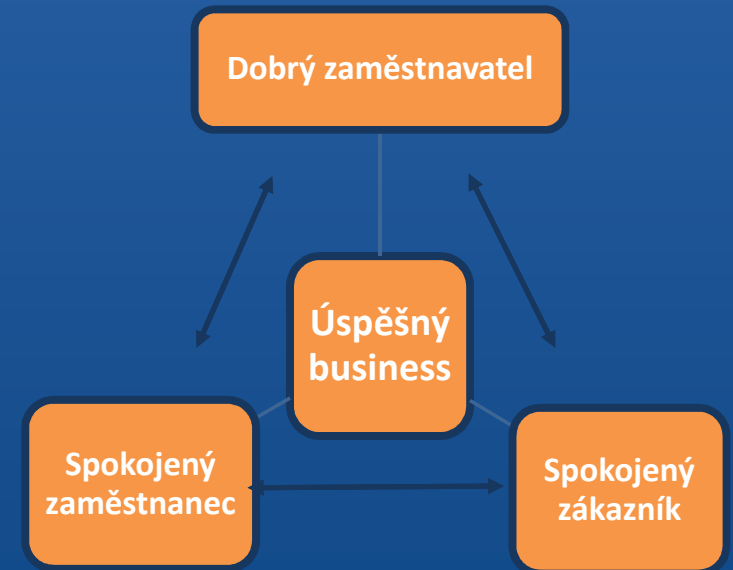
- **nácvik protistresových technik (relaxace, imaginace, dechová cvičení) formou workshopů, seminářů na pracovišti**
- **zkvalitnění pracovního prostředí (např. relaxační místnosti, menší kanceláře)**
- **nabídka mimopracovních aktivit (např. skupinové pohybové aktivity)**
- **vyvážení pracovního a osobního života (práce z domova)**
- **Employee Assistance Program (podpora zaměstnanců)**

## Co je Employee Assistance Program (EAP)?

Program, který nabízí pomoc zaměstnancům v různých složitých životních situacích

### K čemu EAP přispívá :

- Zvyšování produktivity práce a výkonnosti organizace
- Redukce stresu na pracovišti
- Zlepšení atmosféry a interpersonálních vztahů
- Prevence burn-out efektu
- Snižování fluktuace
- Redukce absentérství



Ve výsledku k snížení nákladů, které jsou spojené s nežádoucími jevy

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL



## Employee Assistance Program (EAP)

### 40. - 60. letech v USA

- hlavní téma alkoholismus v práci

### 70. léta

- vznik v dnešním pojetím
- rozšíření témat důvěrnost, externí poskytovatelé

### 80.- 90. léta

- profesionalizace služby (speciální tréninky pro poskytovatele)
- rozšíření do Evropy, výzkumy

### 21. století

- služby prostřednictvím internetu,
- 11. září a posttraumatické poruchy



# OBSAH EAP SLUŽBY

## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

- Konzultace v oblasti stresu, konfliktů, sladění pracovního a rodinného života
- Emailové poradenství
- Nepřetržité telefonické poradenství 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Osobní schůzka s psychologem do 5 dnů

## PRÁVNÍ A FINANČNÍ PORADENSTVÍ

- Konzultace v oblasti daňových předpisů, rodinného a pracovního práva
- Emailové a telefonické poradenství do 48 hodin

## WORKSHOPY A PROPAGACE

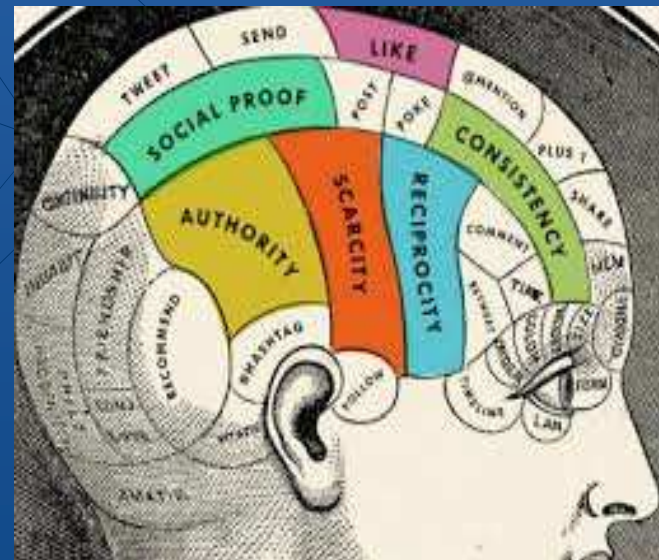
- Při zavádění služby workshop zdarma
- Následné workshopy na témata vzešlá z využívání EAPu
- Interní propagace ve formě newsletterů

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

# ROZSAH EAP SLUŽEB

## PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTÍ

- Problémy spojené s rodičovstvím a výchovou dětí
- Problémy spojené s péčí o stárnoucí rodiče
- Stres
- Sladění rodinného a pracovního života
- Zvládání emocí, konfliktů
- Šikana, obtěžování apod. nejen na pracovišti
- Krizové a traumatické situace
- Psychické problémy
- Závislosti



# ROZSAH EAP SLUŽEB

## PRÁVNÍ A EKONOMICKÉ PORADENSTVÍ

- Daňové předpisy
- Rodinné právo
- Obchodní právo
- Občanské právo
- Trestní práce
- Pracovně právní vztahy



GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

# JAK TO FUNGUJE ?

- Komunikace s odborníky probíhá: telefonicky, e-mailem, osobní schůzkou
- 5 telefonických konzultací k jednomu psychologickému problému
- Služby Employee Assistance jsou poskytovány na zaměstnancům bezplatně. Mohou být určeny všem zaměstnancům, nebo pouze vybraným skupinám, případně i rodinným příslušníkům



**GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL**

# BENEFITY PROGRAMU PRO ZAMĚSTNANCE

- **Přímý přístup:** Zaměstnanec volá přímo psychologa
- **Rychlost:** První poradenství probíhá během několika hodin a v případě krize je pomoc okamžitá
- **Profesionalita:** Službu poskytují výhradně psychologové, nejčastěji i se vzděláním a praxí v oblasti krizové intervence
  - **Důvěrnost:** Zaměstnavatel se nedozví, kdo ze zaměstnanců službu využil
  - **Přímá péče:** Osobní setkání a další doporučení psychologa pokud je potřeba dlouhodobá péče
  - **Nepřetržité pokrytí:** psycholog je k dispozici 24 hodin/365 dní

# DOSTUPNOST

## DOSTUPNOST SLUŽEB

<b>Telefonické psychologické poradenství</b>	24/7/365, nejpozději do hodiny
<b>Osobní schůzka s psychologem</b>	na základě dohody max. do 5 pracovních dnů v Praze nebo podle dohody
<b>Právní poradenství – e-mail/telefon</b>	do 48 hodin
<b>Finanční poradenství – e-mail/telefon</b>	do 48 hodin

**GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL**

# OBVYKLÉ PROBLÉMY, KTERÉ EAP ŘEŠÍ

- rodinné záležitosti (25%) – např. partnerské vztahy, vztahové problémy, výchova dětí
- stres (23%) – interpersonální konflikty, nadměrná pracovní zátěž
- deprese (21%)
- zneužívání látek (16%)
- konflikt na pracovišti (9%)



# NAŠE ZKUŠENOSTI

Průmysl	Počet zaměstnanců	Délka využívání služby EAP - počet případů / Pro naplnění 5% * - počet případů za 1 rok (vzhledem k počtu zaměstnanců ve firmě)
Farmaceutický	1000	Za 1,5 měsíce – 16 případů / Pro naplnění 5% - 50 případů za 1 rok
FMCG	300	Za 6 měsíců – 18 případů / Pro naplnění 5% - 15 případů za 1 rok
IT	250	Za 5 měsíců – 8 případů / Pro naplnění 5% - 12,5 případů za 1 rok
* FMCG	1000	Za 1 měsíce – 4 případy / Pro naplnění 5% - 50 případů za 1 rok

EAP se zaměstnavateli vyplácí v případě, že jej využije 5 % zaměstnanců za rok

ASSESSMENT SYSTEMS CZECH PRESENTATION:  
JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU STRESU NA PRACOVÍŠTI

Děkuji za pozornost

[www.e-a.cz](http://www.e-a.cz)

MARTINA.VASIROVA@ASYSTEMS.AS

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL



ASSESSMENT SYSTEMS CZECH PRESENTATION:  
JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU STRESU NA PRACOVÍŠTI



[WWW.ASYSTEMS.AS](http://WWW.ASYSTEMS.AS)

GROW BY GROWING HUMAN CAPITAL

