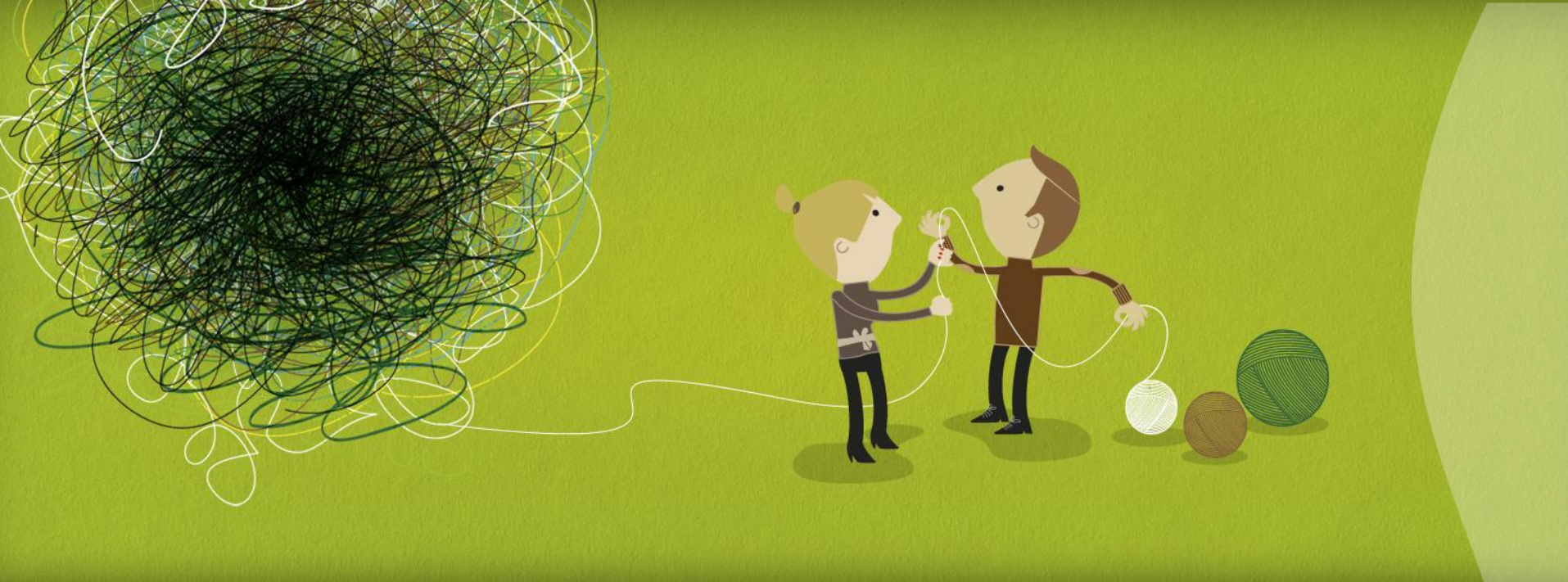




Egészséges munkahelyek – Kezeljük a stresszt!

A munkahelyi stressz és a pszichoszociális kockázatok kezelése

Balogh Katalin EU-OSHA Nemzeti Fókuszpont

Stressz-M Kutatási tájékoztató Budapest BME Q 2015. április 16.



Küldetés

- ✓ Az európai munkahelyek biztonságosabbá, egészségesebbé és termelékenyebbé tétele
- ✓ A tudás, a helyes gyakorlat és az információ megosztásával
- ✓ A kockázat-megelőzés kultúrájának előmozdításával, a tudatosság növelésével
- ✓ Munkavédelmi információ, helyes gyakorlatok gyűjtése, elemzése, terjesztése
- ✓ Új és felmerülő kockázatokat azonosítanak az Európai Kockázatkutató Központban
- ✓ Egészséges Munkahelyek kampány



Kampányok 1



Kampányok 2



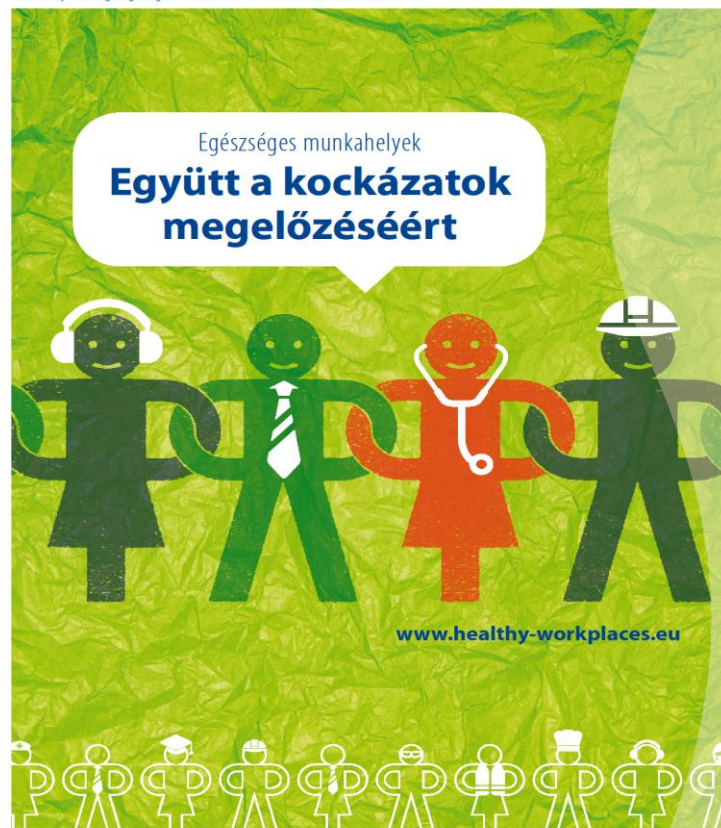
A European campaign on Risk Assessment

2010-2011



2012-2013

A munkahelyi biztonság és egészségvédelem mindenkit érint. Jó Önnek. Jó a vállalkozásoknak.

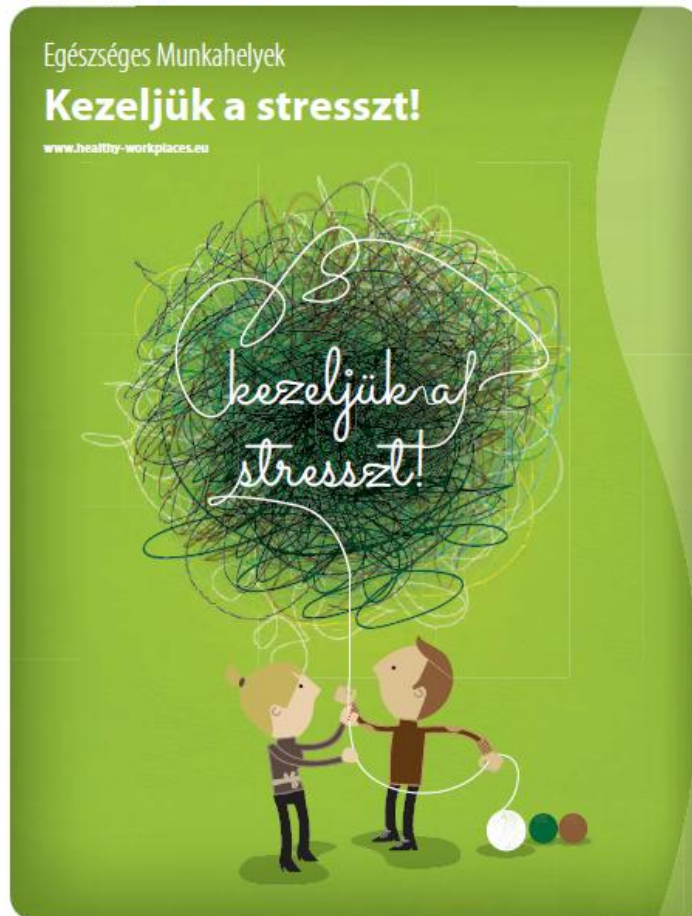


Európai Munkahelyi
Biztonsági és Egészségvédelmi
Ügynökség



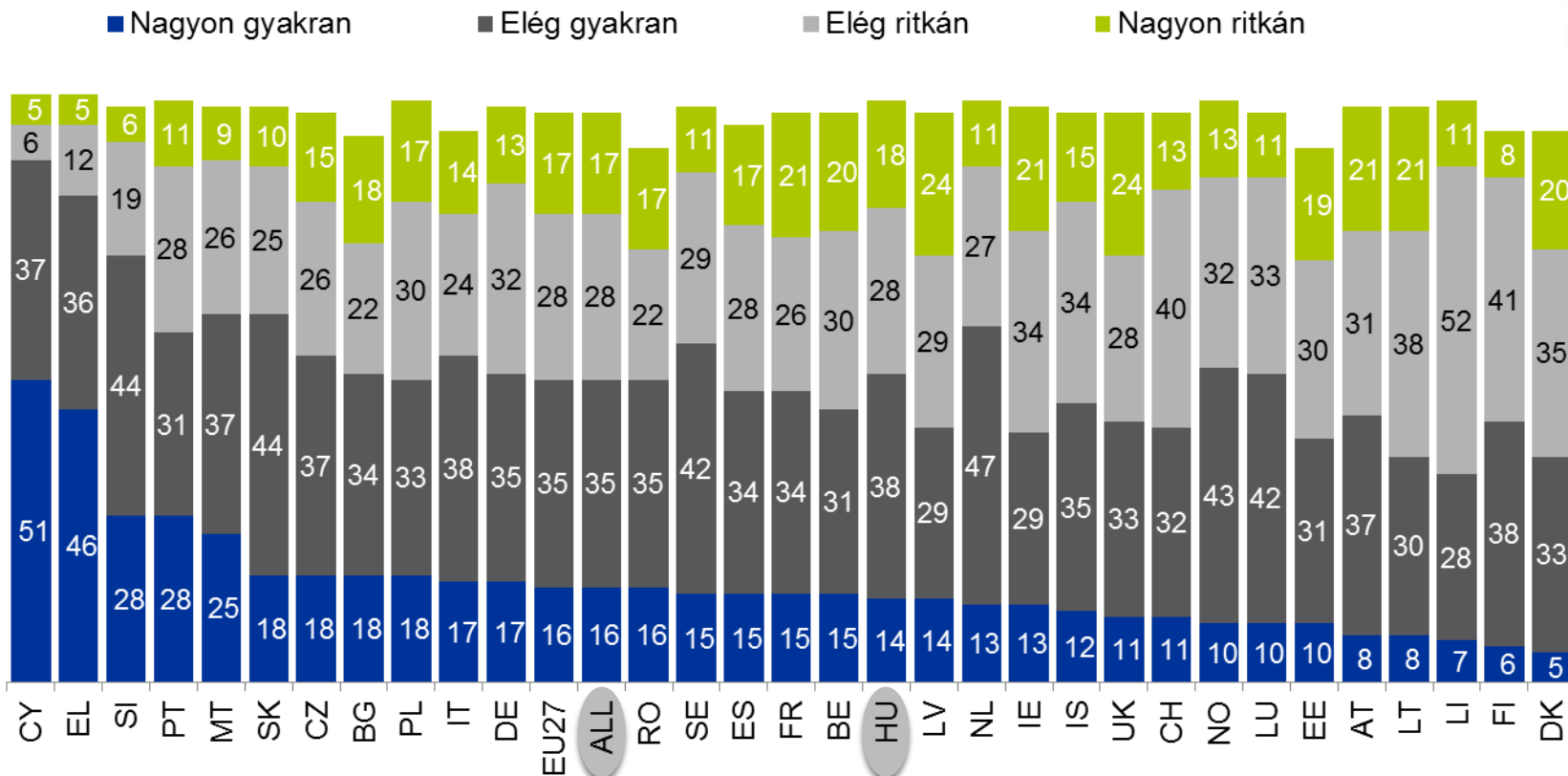
2014-15

A munkahelyi biztonság és egészségvédelem mindenkit érint. Is Önnek. Is a vállalkozásának.



A munkahelyi stressz esetei

Az Ön munkahelyén vannak-e, és milyen gyakran munkahelyi stresszel kapcsolatos esetek ? (%)



Különbség 100%, a „Nem tudom” és „Egyik se” válaszok kizárva;

Statisztikai tömeg 18. életévüket betöltött dolgozók

A munkahelyi stressz leggyakoribb okai (Magyarország)

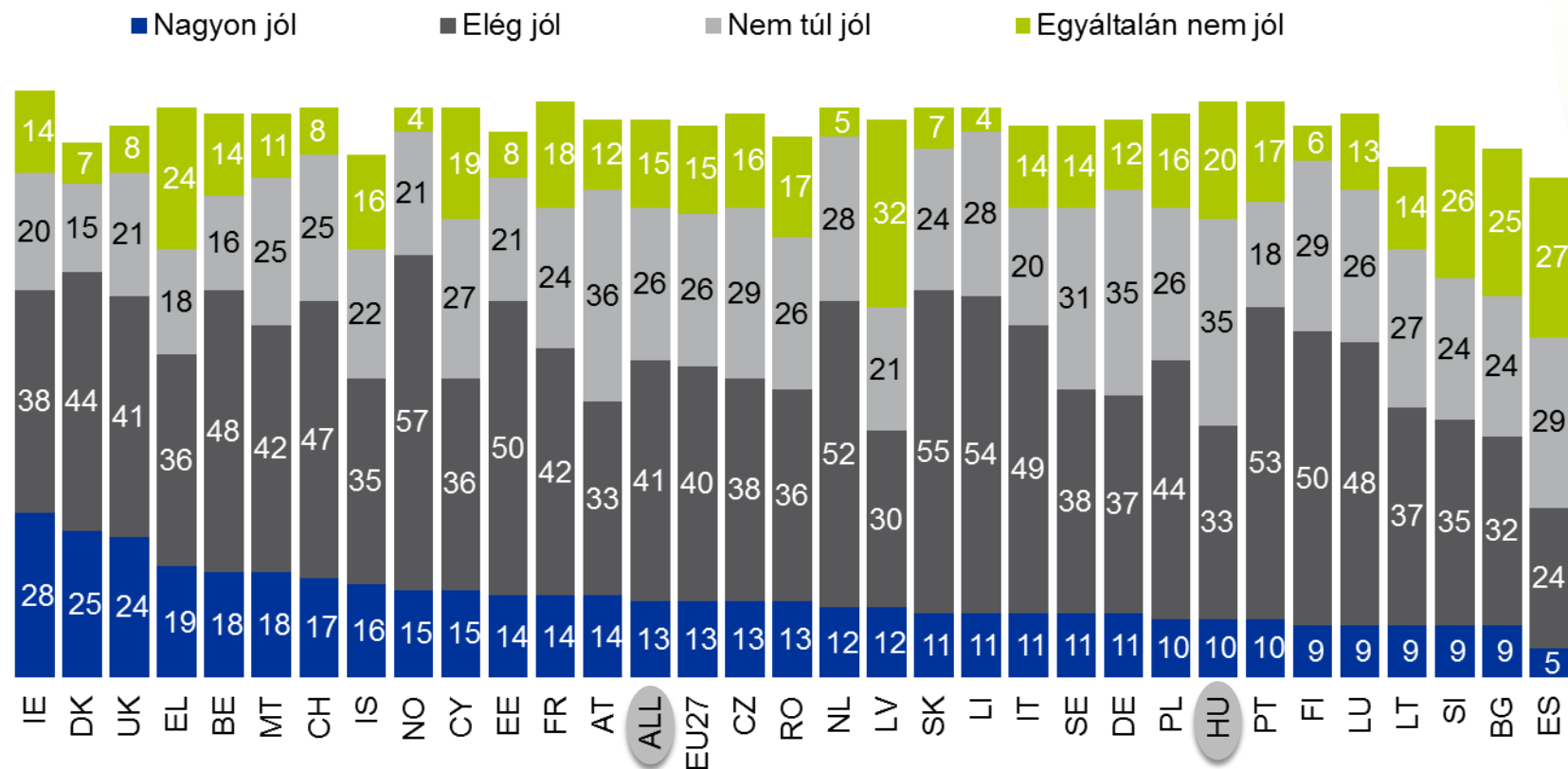
Ön szerint manapság melyek a munkahelyi stressz leggyakoribb okai az alábbiak közül? (%)



Statistikai tömeg 18. életévüket betöltött dolgozók

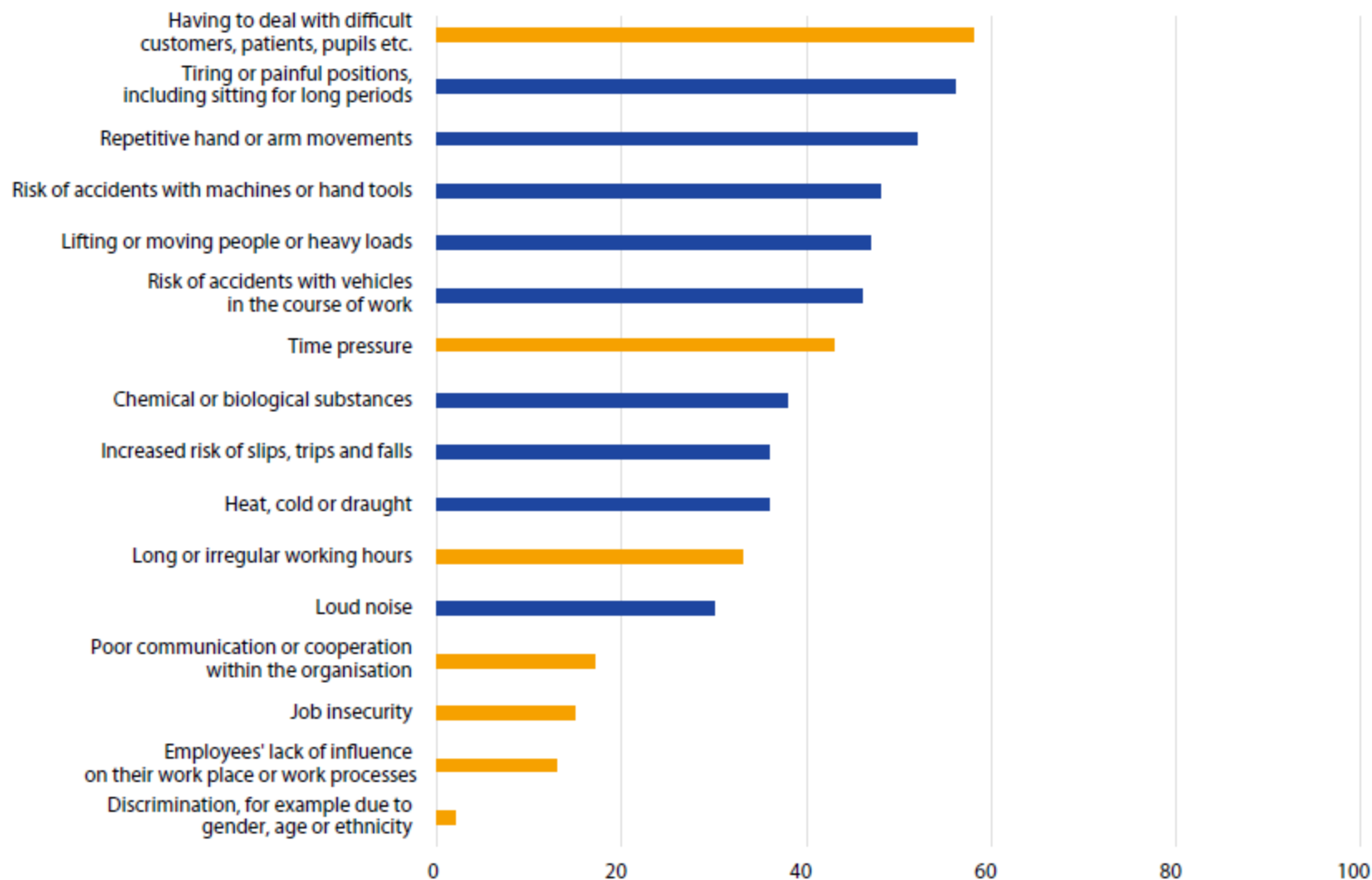
A munkahelyi stressz eseteinek kezelése

Ön szerint mennyire kezelik jól (ha egyáltalán kezelik) a munkahelyi stresszt az Ön munkahelyén? (%)



Különbség 100%, a „Nem tudom” válasz kizárva; Statisztikai tömeg 18. életévüket betöltött dolgozók

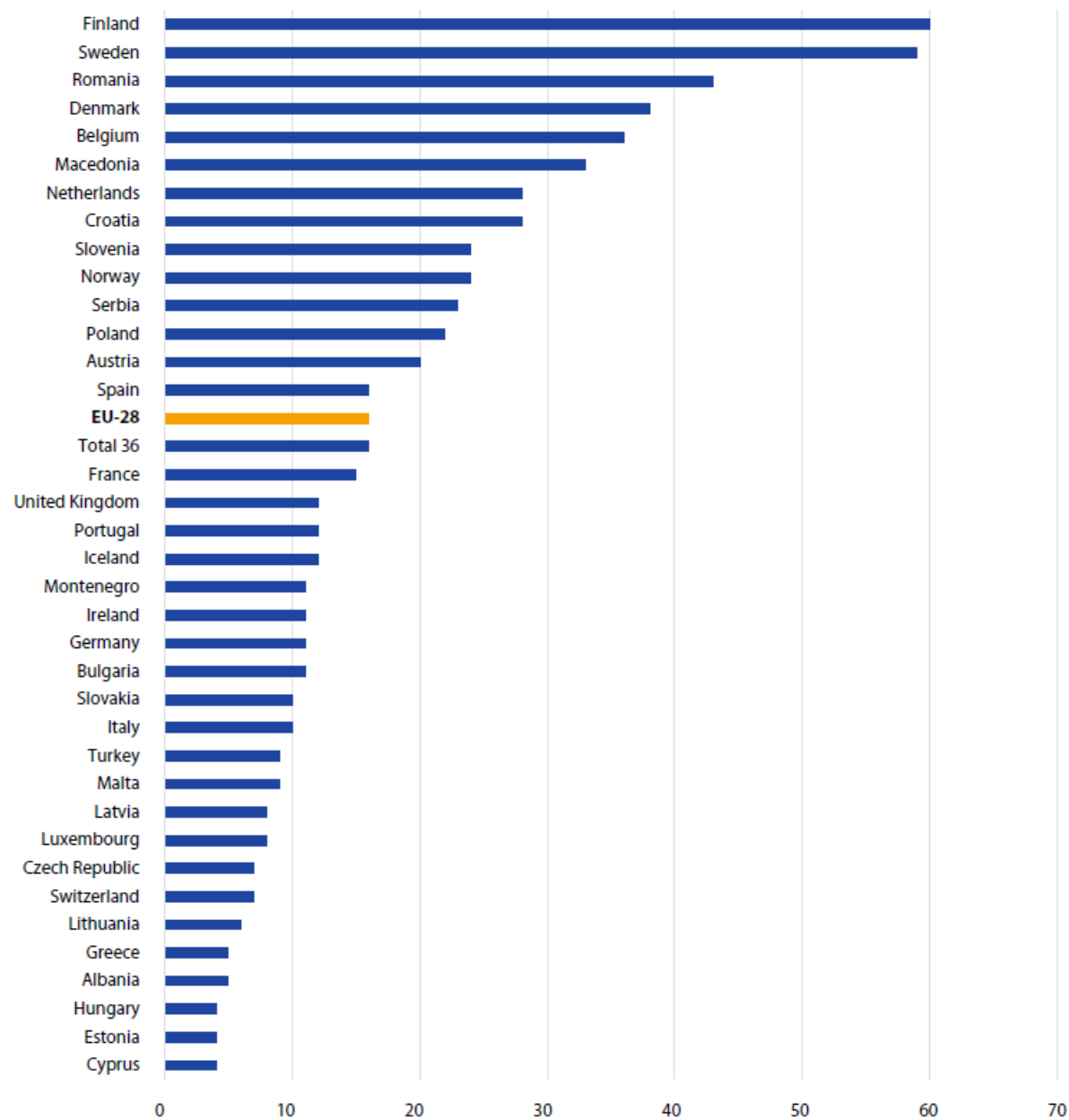
Figure 1: Risk factors present in the establishment (% establishments, EU-28).



Base: all establishments in the EU-28.

Note: psychosocial risk factors shaded in orange.

Figure 6: Use of a psychologist, in-house or contracted externally, by country (% establishments).



Base: all establishments, all 36 countries.



Egészséges munkahelyek

Források

EU-OSHA Közvéleménykutatás 2013

<https://osha.europa.eu/en/safety-health-in-figures/eu-poll-press-kit-2013.pdf>

ESENER1 2009

ESENER2 2014 felmérések

<https://osha.europa.eu/en/esener-enterprise-survey/enterprise-survey-esener>

A kampány bemutatása

- Az Európai Munkavédelmi Ügynökség (EU-OSHA) koordinálja
- Megszervezésére több mint 30 országban kerül sor
- **Partnerek hálózata segíti**
 - Nemzeti Fókuszpontok
 - Szociális partnerek
 - Hivatalos kampánypartnerek
 - Médiapartnerek
 - az Enterprise Europe Network (Európai Vállalkozói Hálózat)
 - Uniós intézmények



Az európai kampány célja

- A munkával kapcsolatos stressz és a pszichoszociális kockázatok jobb megértése, a munkáltatókkal és a munkavállalókkal egyaránt
- A kockázatok kezelésének előmozdítása, segítése
- A jelentős negatív hatások, egészségi problémák megelőzése
- Támogatás és iránymutatás a munkavállalók és a munkáltatók számára
- Praktikus és felhasználóbarát eszközök alkalmazásának ösztönzése



Okok és körülmények

Kinek mi a kötelezettsége/feladata?

A szervezet – az egyén felelőssége

A pszichoszociális kockázatok okai pl.

- Időhiány, a képességeknek, képzettségnek nem megfelelő elvárások, személyi konfliktusok, az egyén vélt vagy valós érzései, motivációja és elvárásai között kialakuló feszültség, nem megfelelő munkafeltételek, munkakörnyezet
- Munkahelyi erőszak, zaklatás
- Rossz kommunikáció, támogatás hiánya
- A munka nem megfelelő kialakítása, szervezése és irányítása;

A munkahelyi stressz

- nem az egyén hibája, hanem szervezeti probléma;
- akkor alakul ki, amikor a munkavállaló nem tud megbirkózni a munkahelyi elvárásokkal.



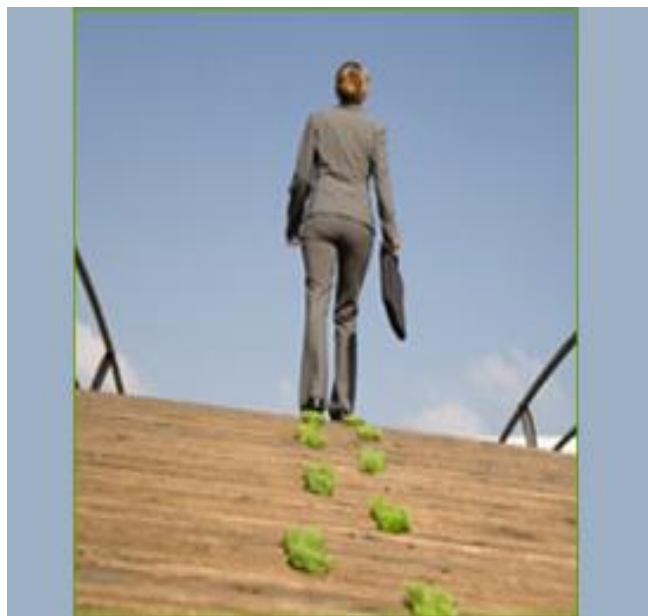
Lehet és érdemes

- Az európai szervezetek csak körülbelül 30%-ánál alkalmaznak eljárásokat a pszichoszociális kockázatok kezelésére.*
- Gyakran nehezebbnek tartják ezeknek a kockázatoknak a kezelését, mint a „hagyományos” munkavédelmi kockázatok kezelését.
- De...
- A pszichoszociális kockázatok ugyanolyan szisztematikusan értékelhetők és kezelhetők, mint más munkavédelmi kockázatok.
- A pszichoszociális kockázatok és a munkahelyi stressz kezelésének előnyei egyértelműen meghaladják a végrehajtási költségeket a szervezet méretétől függetlenül.

***ESENER 2009**

Kinek és milyen előnyökkel jár a pszichoszociális kockázatok kezelése?

- Munkavállaló: jobb közérzet, magasabb munkával való elégedettség
- Vezetők: egészséges, motivált, produktív munkaerő
- Szervezet: javul a teljesítmény, csökken a hiányzások száma, a presenteeism, a munkabalesetek és megbetegedések száma
- Társadalom: az egyének és a közösség egésze számára kevesebb költség és teher



A vezetőség szerepe

- A pszichoszociális kockázatok megelőzésére/csökkentésére vonatkozó **terv** végrehajtásáért a munkáltatók felelősek.
- A vezetőknek támogató munkahelyi környezet kialakulását kell elősegíteniük, és a munkavállalókat aggályaik, javaslataik megosztására kell ösztönözniük.
- A **középvezetők** fontos szerepet töltenek be e téren, mivel ők vannak napi kapcsolatban a munkavállalókkal.
- A jó vezetés és az emberek megfelelő kezelése segít a jó pszichoszociális munkakörnyezet megteremtésében; ezek **a készségek is tanulhatók és fejleszthetők.**
- A mentális jóllét előmozdítását célzó önkéntes intézkedések végrehajtása jelentős mértékben hozzájárulhat az egészséges munkahelyek kialakításához.

A munkavállalói részvétel fontossága

- Miközben a jó vezetés elő tudja segíteni a munkával kapcsolatos stressz és a pszichoszociális kockázatok csökkentését, a munkavállalók részvétele is kulcsfontosságú.
- A munkáltatók és a munkaerő között **párbeszédre** van szükség.
- A munkavállalók és képviselőik ismerik legjobban a munkahelyükön előforduló problémákat, és segíteni tudnak a megoldások megtervezésében és megvalósításában.
- A munkavállalókkal való konzultáció javítja a közhangulatot, és biztosítja, hogy a bevezetett intézkedések megfelelőek és hatékonyak legyenek.

A stressz és a pszichoszociális kockázatok kezelése

- A pszichoszociális kockázatok **még korlátozott források esetén is** hatékonyan értékelhetők és kezelhetők.
- A kezdeményező hozzáállás és a problémák megelőzésére szolgáló terv jelenti a munkahelyi pszichoszociális kockázatok leghatékonyabb kezelési módját.
- **A kockázatértékelés létfontosságú** a veszélyek és a megfelelő megoldások meghatározása tekintetében.
- A pszichoszociális kockázatok hatékony kezelésének elősegítésére **gyakorlati eszközök** és iránymutatások is **rendelkezésre állnak**.

Kampánypartneri felhívás

- Páneurópai és nemzetközi szervezetek számára
- A kampánypartnerek népszerűsítik és nyilvánosan ismertetik a kampányt.
- Lehetséges előnyök:
 - bevezető csomag
 - partneri státusz igazolása
 - külön kategória az Európai Helyes Gyakorlat Díjak versenyben részt vevő partnerek számára
 - uniós szintű és a médián keresztül történő támogatás
 - hálózatépítés és a helyes gyakorlatok cseréje a többi kampánypartnerrel
 - meghívás az EU-OSHA rendezvényeire.

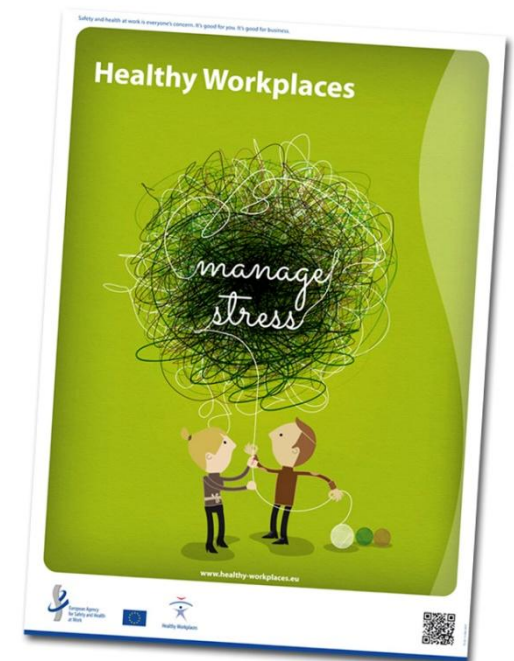


Európai Helyes Gyakorlat Díjak

- A kiemelkedő és innovatív helyes gyakorlatok elismerése
- Megoldások a munkahelyi stressz és a pszichoszociális kockázatok kezelésére
- Szervezetek és vállalkozások számára egyaránt nyitva áll
- Uniós tagállamok
- Európai Gazdasági Térség
- a Nyugat-Balkán országai és Törökország
- A nevezéseket a fókuszpontok és az EU-OSHA koordinálja két lépésben:
- Kiválasztási eljárás nemzeti szinten
- Értékelés európai szinten
- A Helyes Gyakorlat Díj díjkiosztó rendezvénye

Kampányanyagok

- Kampányútmutató
- Szórólap
- A Helyes Gyakorlat Díj röplapja
- A kampány eszközkészlete
- Promóciós anyagok és reklámajándékok
- Jelentések
- Gyakorlati útmutatók és eszközök
- Napo-film
- www.healthy-workplaces.eu



További információk

- További információért keresse fel a kampány honlapját
www.healthy-workplaces.eu

- A kampány eszközkészlete
<https://osha.europa.eu/en/campaign-toolkit>



- Tudjon meg többet a saját országában zajló eseményekről a helyi fókuszpontjától
www.healthy-workplaces.eu/fops