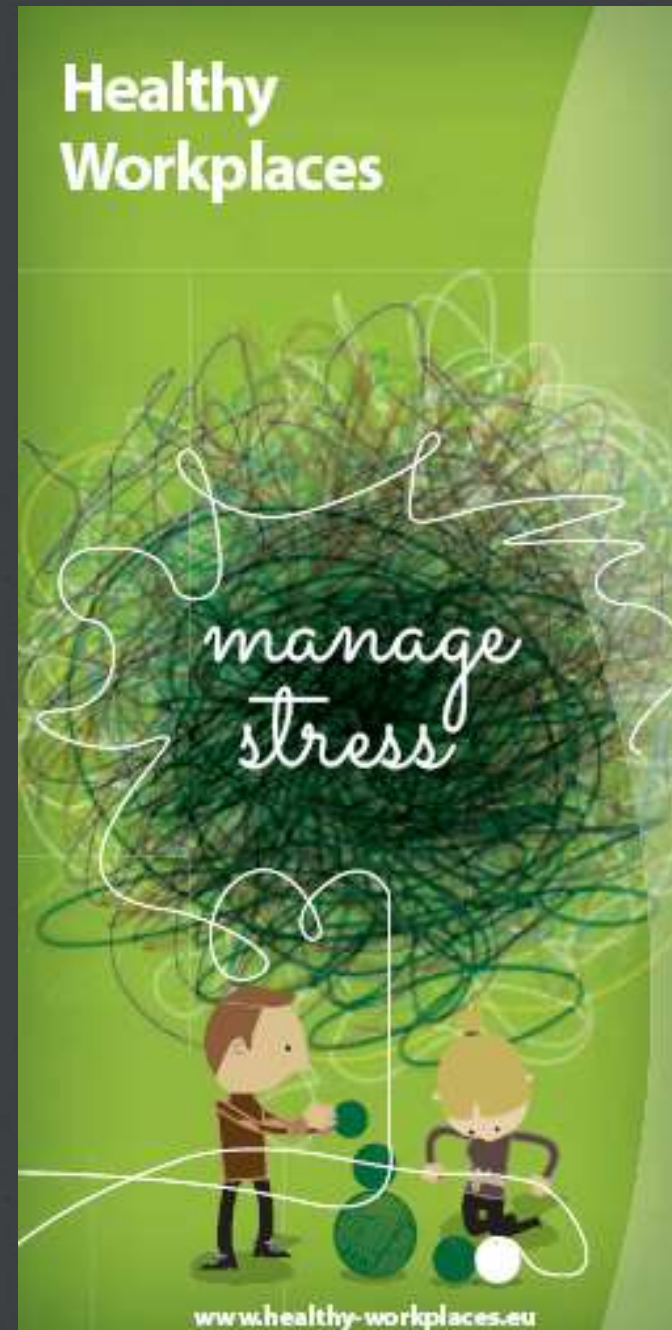


Stressz-M.

Mérj - Mozogj - Meditálj

„Kezeld jól a stresszt!”



Cégtörténet

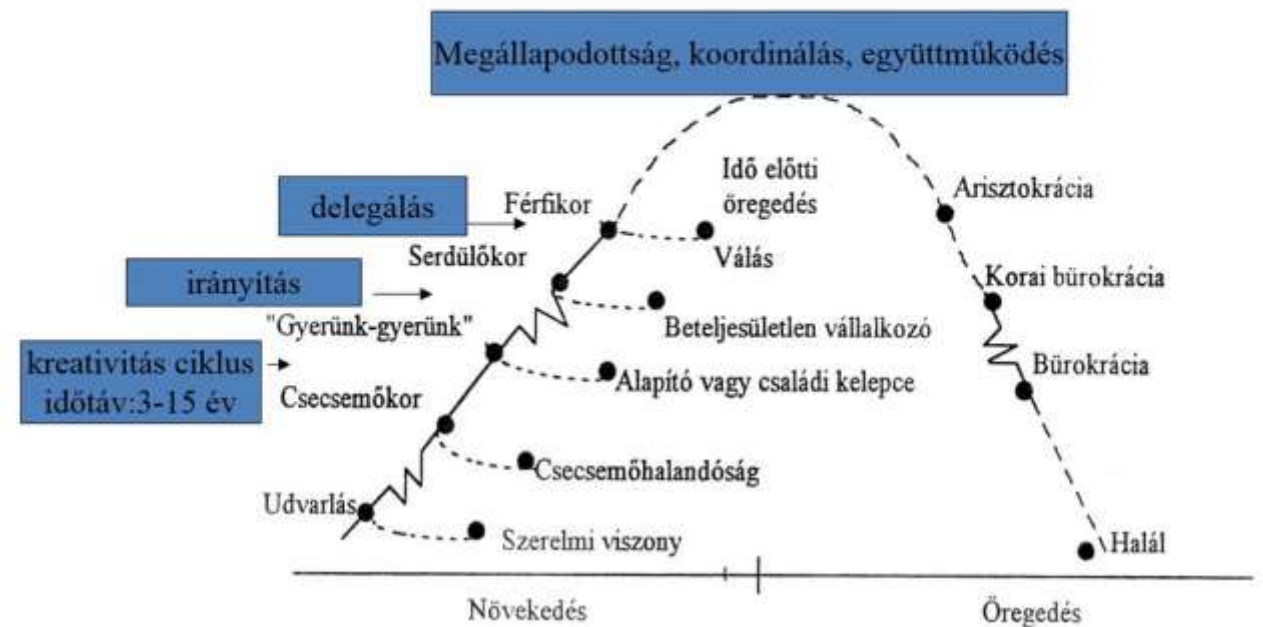


Modellek: Egyéni és Szervezeti

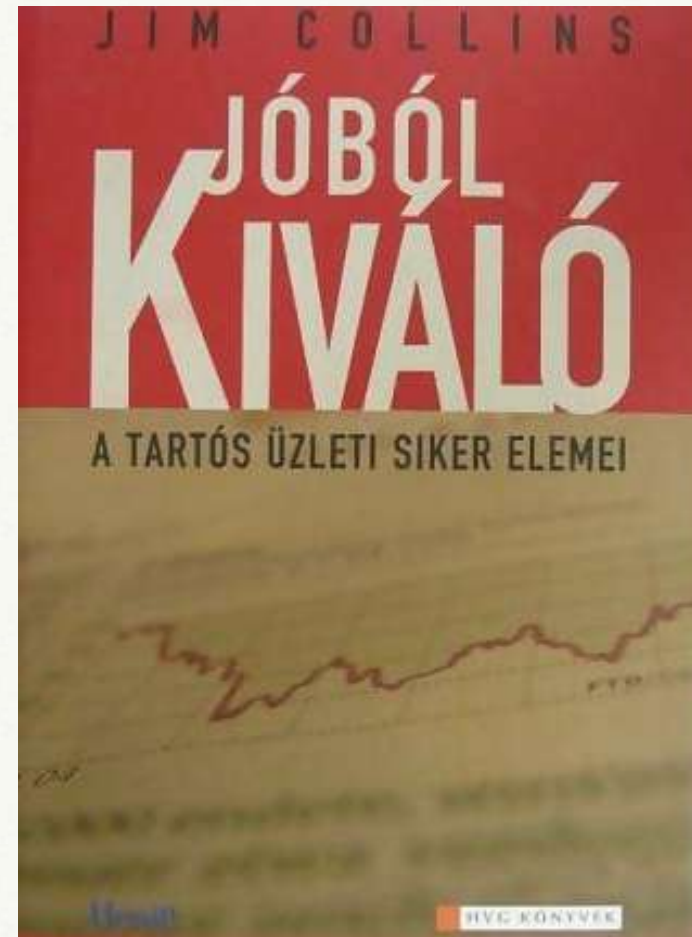
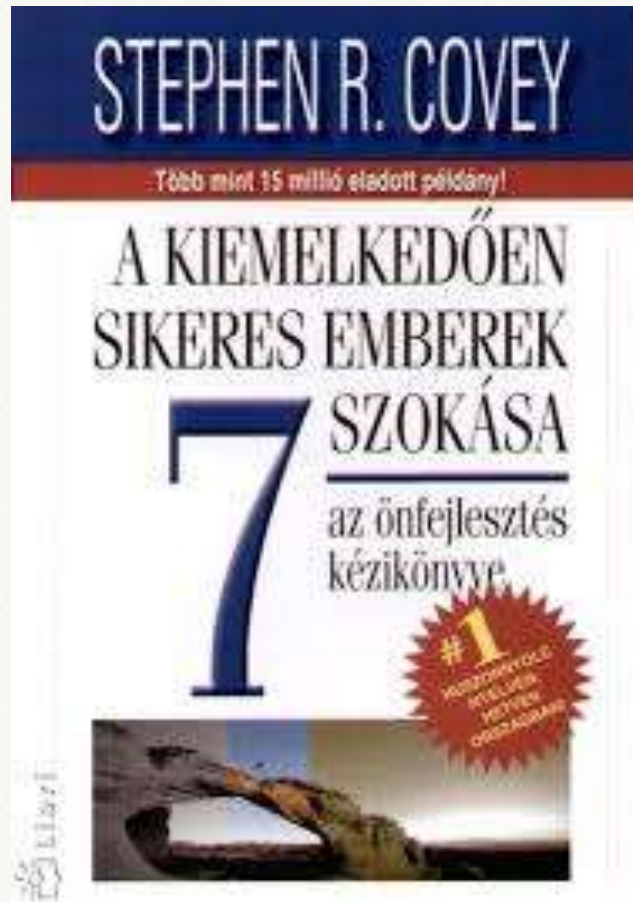
WILBER FÉLE LÉTRA-MODELL
A tudatfejlődés szintjei



Adizes: Vállalati életciklus model



Kiválóság kutatása: Egyéni / Szervezeti



Egészségfejlesztés

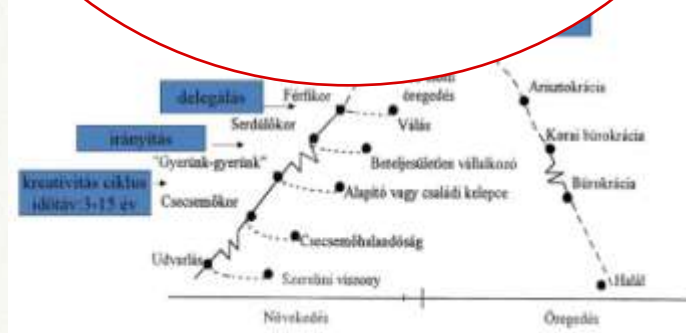
Stressz-M.



Egészségfejlesztés

Pszichoszociális kockázatok
felmérés
2010 első verzió

ESENER tanulmány 2010



Juhász Ágnes:
Oktatási segédanyaga

A kérdőív összeállításában/véleményezésében részt vett kollégák

1. Béhm Zsuzsanna (tréner, tanácsadó, e-learning fejlesztő)
2. Dr. Jakab Julianna (közgazdász- pszichológus)
3. Juhász Ágnes (Pszichológus, egészségfejlesztési szakértő)
4. Dr. Kun Ágota (Pszichológus, Egyetemi adjunktus)
5. Faragó István (közgazdász, Integrál pszichológiai tanácsadó)
6. Kaszás Máté (programozó, média tanácsadó)

2014 Újra gondolás éve + EU-OSHA kampány

- 1. Lean, Folyamatfejlesztés –Best Practice fórumok**
- 2. Támop 6.1.2. Egészségfejlesztési programok**

EU-OSHA ajánlás

Stressz-M.

A pszichoszociális kockázatok felmérésére



Egészséges munkahelyek – Kezeljük a stresszt kampány!

2014. április – 2015. november

<https://www.healthy-workplaces.eu/hu/>



Mit mérünk? (Jelenlegi rendszerek)

1. Szakértői szempontú problémamegoldás
2. Nagyrészt papír-ceruza tesztek
3. Mindenki másként készíti el és értelmezi ki
4. Interdiszciplináris probléma (egészségügyi/ munkaügyi/ szervezeti/ szociális/ egyéni)

A Stressz-M Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

Cél:

1. Pszichoszociális kockázatok felmérésére használható eszköz elkészítése
2. **Egyéni szinten azonosítja be a főbb pszichoszociális kockázatokat**
3. **Többszintű visszajelzést biztosít (egyéni/csoport/szervezeti) szinten**

A Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

Visszajelzés szempontja:

- ✓ A könnyű értelmezhetőség
- ✓ Standard formátum
- ✓ Áttekinthetőség
- ✓ Gyakorlati alkalmazhatóság

Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

Mérési dimenziók / Kérdések összeállítása:

- ✓ Meghatároztuk a mérési dimenziókat
- ✓ Dimenziókhoz kérdéseket rendeltünk és súlyoztuk
- ✓ Hatos skálát használtunk
- ✓ Válaszok % értéket kaptak
- ✓ Az eredményeket 3 kategóriába soroltuk
 - 0 – 35 % **Probléma**
 - 36 – 65 % Fejlesztendő
 - 66-100% **Megfelelő**

Kérdőív mérési dimenziói 1

Egészségi állapot

Egészségi állapot		
Érzelmi tünetek	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Testi tünetek	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Test-tömeg index	Súlyozás összege: 0.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Gyógyszerhasználat	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>

Kérdőív mérési dimenziói 2

Stressz-M.

Szokások, jellemzők

Szokások / jellemzők		
Alvás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Dohányzás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Alkoholfogyasztás	Súlyozás összege: 0.0	<i>Kérdések száma: 2</i>
Mozgás/sport, napi aktivitás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Stresszkezelő technikák ismerete, használata	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Tudatos stresszkezelés	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>

Megküzdés / Coping

Kontrollképesség	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Optimizmus	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Rugalmasság	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Kitartás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>

Kérdőív mérési dimenziói 3

Stressz-M.

Stresszhatások

Objektív-Szubjektív

Egyéni stresszhatások	
Családi viszonyok, párkapcsolat	Súlyozás összege: 2.0
Anyagi állapot, pénzügyi helyzet	Súlyozás összege: 2.0
Közlekedés alatt fellépő stressz	Súlyozás összege: 2.0

Munkahelyi kollektíva	
Közösségi, kollegiális viszonyok	Súlyozás összege: 2.0
Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás	Súlyozás összege: 2.0
Belső konfliktusok / konfliktuskezelés	Súlyozás összege: 2.0
Problémamegoldás / problémakezelés	Súlyozás összege: 2.0
Mobbing / munkahelyi erőszak	Súlyozás összege: 2.0
Szexuális zaklatás	Súlyozás összege: 2.0

Szervezeti szint		
Szervezeti légkör	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Befolyásolhatatlan, megjósolhatatlan események	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Szabályozottság, világos célok, keretek	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Vezetői / vezetési stílus	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 5
Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Együttműködés más osztályokkal	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 3
Célok elérési képessége, célmegvalósítás	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 2
Munka-magánélet egyensúlya / Work-life balance	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 4
Elégedettség		
Munkakör / képesség / illeszkedés	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 3
Karrier / előrelépési lehetőség	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 3
Elégedettség a juttatásokkal	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 3
Munkakörnyezettel, eszközökkel való elégedettség	Súlyozás összege: 2.0	Kérdések száma: 3

Kérdőív mérési dimenziói 4

Vezetői kompetenciák / Szervezeti folyamatok értékelése

A kérdőív utolsó szakasza további 4 feleletválasztós kérdés:

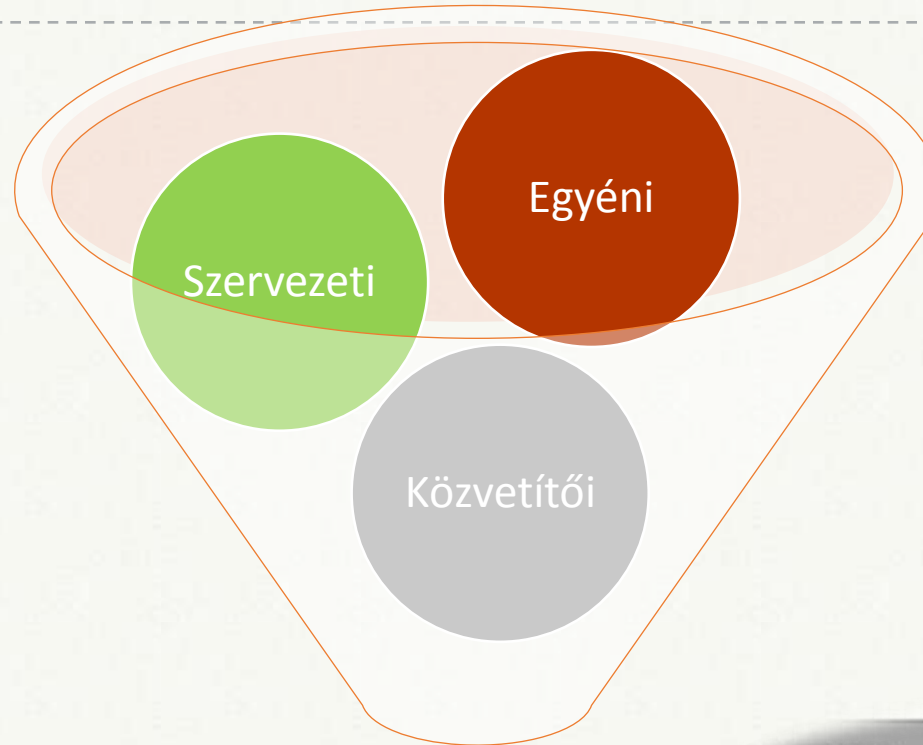
- Vezetői kompetenciák
- Szervezeti működést

6 kifejtős kérdés:

- A főbb munkahelyi problémákat pontosítja
- Magánélet fejlesztendő területeire kérdez rá
- A beazonosított problémákhoz összegyűjti az egyéni javaslatokat is

Kérdőív

Input – Output



Egyéni visszajelzés

Egészségi állapot	Összesített eredmények		
	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Érzelmi tünetek			X
Testi tünetek		X	
Test-tömeg index	X		
...	X		

Stressz-M. Kérdőív

KEZELD JÓL A STRESSZT!

Vállalatoknak

INDULÁS NOVEMBER 25-ÉN!

Műegyetemnek

Célszámok: Taglétszámok

Szervezeti Riport



Kérdőív Egyéni visszajelzés

Stressz-M.

STRESSZHATÁSOK		
100-66%	65-36%	35-0%
27%		

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT		
0-35%	36-65%	66-100%
42%		

SZOKÁSOK /JELLEMZŐK		
0-35%	36-65%	66-100%
58%		

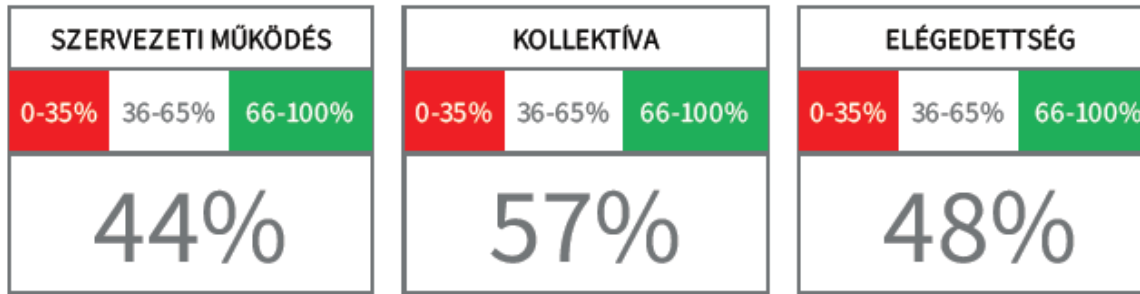
Egészségi állapot	Összesített eredmények		
	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Érzelmi tünetek			X
Testi tünetek		X	
Test-tömeg index	X		
Gyógyszerhasználat	X		
Általános jellemzők, szokások			
Alvás	X		
Dohányzás	X		
Alkohol	X		
Mozgás, sport, napi aktivitás			X
Stresszkezelő technikák ismerete / használata	X		
Tudatos stresszkezelés	X		

Kérdőív

Szervezeti riport 1

Stressz-M.

Összesített eredmények



Demográfiai adatok

1) Hány éve dolgozik a jelenlegi munkahelyén?

Válaszadók:	7	fő
Több mint, 15 éve	2	28.6%
10-15 éve	0	0.0%
5-10 éve	0	0.0%
2-5 éve	3	42.9%
1-2 éve	1	14.3%
Kevesebb mint, 1 éve	1	14.3%
Kevesebb mint 0,5 éve	0	0.0%

VEZETŐI RIPORT

118) Kérjük jelöljön be minimum EGY maximum HÁROM olyan fejlesztendő területet a munkáltatójáról ami Önnek problémát okoz.

1. Kollégák közti kapcsolati problémák (pl. hatalmi harcok, rivalizálás, kivételezés, személyes ütközések) **29%**
2. A közvetlen felettséssel való kapcsolat. **0%**
3. Tisztázatlan vagy változó prioritások, ellentétes utasítások a munkavégzés során (pl.: mások sürgős ügyei, krízisei, ellentmondó igények, váratlan feladatok). **57%**
4. Hatásköri kérdések (pl. a döntéshozáshoz és cselekvéshez szükséges hatáskör hiánya, tisztázatlan döntési jogosultságok). **43%**

Kérdőív

Szervezeti riport 2

A mérési dimenziók , kérdések átlagos eredményi és a válaszadók megoszlása

Célok elérési képessége, célmegvalósítás

Dimenzió összpontszám	Objektív	Szubjektív
100) Elégedett vagyok a munkáltatóm célmegvalósító /célelérsi képességével.	45.2%	60.1%
101) Okoz-e Önnek problémát, belső feszültséget a megadott személyes célok elérése, a kitűzött feladatok/normák teljesítése?		60.1%

Objektív - Veszélyzóna Objektív - Fejlesztendő Objektív - Rendben

10

18

7

Szubjektív -
Veszélyzóna

Szubjektív -
Fejlesztendő

Szubjektív -
Rendben

8

9

18

Javaslatok összegyűjtése

120) Milyen ötlet e javaslat a van a megadott problémára? (Ezt a vezetők fogják látni)

Újraszabályozás: hatékonyság.

Felelősségi körök tisztázása és mindenki számára elérhetővé tétele.

Dolgozók, munkavállalók diverzitásának növelése (nők, férfiak, külföldi-magyar) illetve tapasztaltabb világlátottabb kollégák foglalkoztatása.

1

Hosszútávú tervek megosztása, ismertetése és az érezhető morál csökkenésének megállítása, lelkesítés.

Javasolnám a vízfejű vezetés lecserélését egy döntésképes vezetői kollektívára, akiknek van tapasztalatuk vegyipari üzem irányításában. Továbbá kissé furcsa, hogy a managerek és főnökök létszáma túlmutat az effektíve produktív munkát végző dolgozók létszámán (vízfejű vezetés).

Stressz-M kommunikációs felületek

1) Honlap



www.stressz-m.hu

2) Online stressz-kutató rendszer



<http://stresszm.bevisible.hu/>

Fontosabb dátumok

- 1) 2015. április 16. **Program tájékoztató**
- 2) 2015. május 7. **Üzleti reggeli**
- 3) 2015. Június 24. **Konferencia**

Részletek: <http://stressz-m.hu/program-tajekoztato/>

Stressz-M.



Faragó István

Tel: +36 709 678 110

E-mail: farago.istvan@stressz-m.hu

Web: www.stressz-m.hu

Köszönöm a figyelmet!