



# Wellbeing Konferencia

Fókuszban a munkaerő megtartása

2017. 02. 20-21-22.

*Stressz-M gyakorlati tapasztalatok*

Előadó: Faragó István

Legjobb munkahely

Új trendek

Technológiai  
fejlődés

# Wellbeing - Stressz - Megtartás

Generációs  
problémák

Közösség

Wellbeing



Testi – Lelki – Fizikai Jóllét!

Energetizál!

## Terhelés / Stressz



Hogyan lehet ezt a folyamatot vizsgálni,  
OPTIMALIZÁLNI?

Kiégés, Depresszió



Testi – Lelki – Fizikális kiégés!

Kimerít!

# Kiindulási pontunk: a STRESSZ

1. A korábbi tesztek a stressz tüneteire fókuszáltak nem a kiváltó okokra
2. Vagy túl általános, vagy tudományos szakértői megoldásokat találtunk
3. Üzleti / vezetői szempontból, kevésbé voltak használhatóak

Hol van a probléma? – Milyen mértékű? – Hogyan tudok beavatkozni?

# *A Pszichoszociális kockázatok meghatározása*

## Magyarországi szabályozás

- „A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény 2008. január 1-jétől hatályos módosítása emeli be a munkavédelem törvényi szintű szabályozásába a pszichoszociális kockázati tényezők kezelésének munkáltatói feladatát.
- Az előírás lényegi tartalma az, hogy a munkáltató minden lehetséges módon igyekezzék elkerülni a káros stresszt okozó, tartós hatásokat. Ez egyedi mérlegelést, a konkrét helyzet minden irányú, a dolgozó tulajdonságaira, változó stressz tűrő képességére is tekintettel történő elemzését jelenti.”

# A Pszichoszociális kockázatok meghatározása

## EU-OSHA definíció

„Kölcsönhatás a pszichológiai és társadalmi tényezők között”

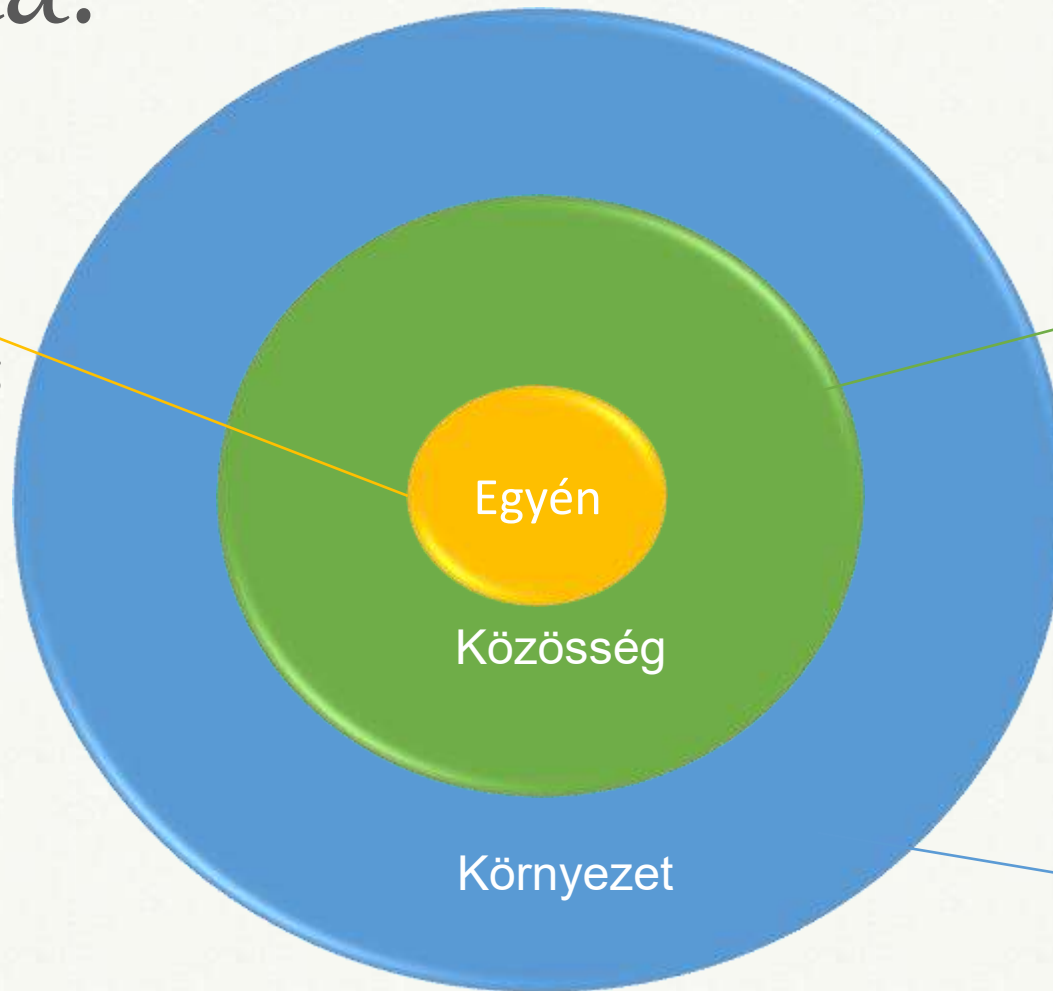
A pszichoszociális kockázatokat úgy lehet meghatározni, mint a munkatervezésnek és a munkaszervezésének, illetve a munka vezetésének olyan szempontjait, valamint szociális és környezeti összefüggéseit, melyek pszichés, szociális és fizikai ártalmakat okozhatnak.\*

*\*Forrás: EU-OSHA Munkahelyi Pszichoszociális kockázatok SLIC2012*

# Probléma:

*Stressz-M.*

- 1) Személyiség
- 2) Szokásrendszer
- 3) Megküzdési képesség



- 1) Családi
- 2) Baráti
- 3) Munkahelyi közösség

- 1) Munkafolyamatok
- 2) Technológiai folyamatok
- 3) Munkakörnyezet

2016  
Országos  
felmérés

Minta projekt

30 napos  
program

2015 BME

Országos  
felmérés

2014 alapítás EU-OHSA



# EU-OSHA ajánlás

*Stressz-M.*



# Stressz-M.

Kezeld a stresszt – Tegyd a jóllétedért

FŐOLDAL RÓLUNK EGYÉNEKNEK VÁLLALATOKNAK SZAKÉRTŐKNEK KAPCSOLAT



## Stressz-Menedzsment Barométer

ONLINE DIAGNOSZTIKAI ESZKÖZ

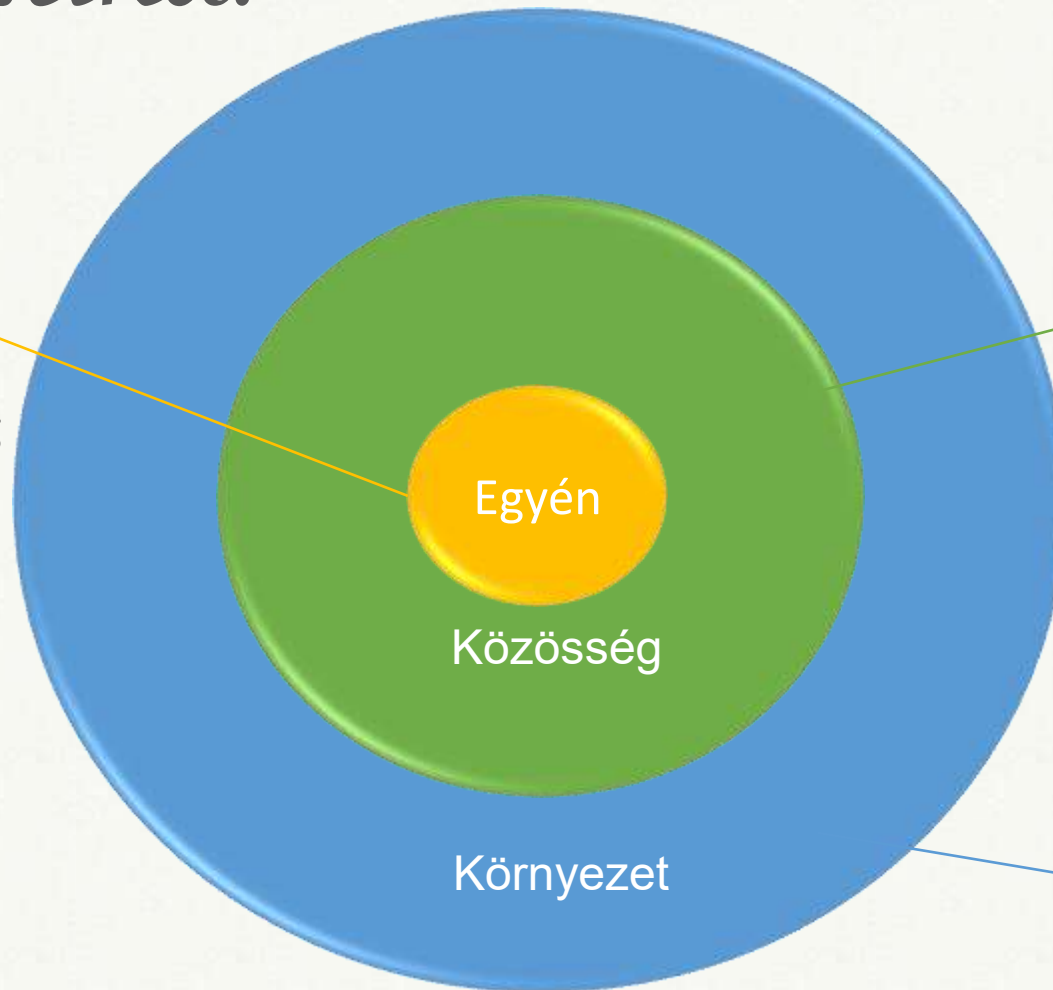


Feltérképezi, és konkrét számadatokkal jelzi vissza a stresszhatásokat egyéni, csoport és szervezeti szinten.

# Diagnosztika:

*Stressz-M.*

- 1) Személyiség
- 2) Egészségi állapot**
- 3) Szokásrendszer
- 4) Megküzdési képesség



- 1) Családi
- 2) Baráti
- 3) Munkahelyi közösség
- 4) Vezető beosztott viszony**

- 1) Munkafolyamatok /hatáskörök
- 2) Technológiai folyamatok
- 3) Munkakörnyezet
- 4) Elégedettség**

# Wellbeing - Stressz - Megtartás

1. A wellbeing az mára stratégiai kérdéssé vált
2. Kulcs szerepe van a HR-nek
3. Minden munkavállaló fontos

# A megtartás terhe a HR-en



Holistic approach

*Stressz-M.*



Multilevel intervention

# Stressz-M Barométer - online platform

|                            |                           |                         |                                     |
|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>Szintek / Területek</b> | <b>Felmérés</b>           | <b>Fejlesztés</b>       | <b>Menedzsment</b>                  |
| <b>Egyén</b>               | Egyéni Stressz-<br>leltár | Szokások /<br>Önismeret | Saját fiók, rögzített<br>eredmények |
| <b>Csoport</b>             | Csoport riport            | Csoport akcióterv       | <b>Vezetői admin</b>                |
| <b>Szervezeti</b>          | Szervezeti riport         | Szervezeti<br>akcióterv | Szervezeti admin                    |

# *A probléma feltárása nem elegendő!*

- ✓ A sikerhez elengedhetetlen a pozitív célállítás!
- ✓ Kezeld a stressz! – Tegyél a jóllétedért!

Eredményesen – Költséghatékonyan - Fenntarthatóan



# 30 nap a stressz csökkentéséért!



## 30/30-as program

A programban jelentkezők vállalják, hogy 30 napig naponta 30 perc egészségmegőrző tevékenységet végeznek :

- ✓ Napi feladatokkal / e-mail támogatással



- ✓ Webináriumai előadásokkal / heti 3x 30perc 3 fő témában
  - **Mentális egészség, Fizikális egészség, Pszichés jóllét**
- ✓ Online támogatással

# Online platform: Személyes fiók

Stressz-M.



## Stressz-M. 30 napos Egészség és Jólét program statisztikái

### Heti fizikális állapotod



## Napi Esemény

Programzáró videó  
Előadó: Faragó István

A mai nappal záródik a Stressz-M 30 napos Tegyél a Jólétedért program. A programzáró videóból megtudjátok, hogyan használhatjátok a zárást követően a fiókban elérhető anyagokat és szolgáltatásokat a saját ritmusotok, és igényeitek alapján.

A Médiatár amit a videóban említünk csak jövő hét folyamán lesz elérhető, erre a felületre a már a végleges videókat fogjuk feltölteni. Az első két hét anyagát (ez még élőben ment) jobb minőségű stúdió felvételekre cseréljük.



# Hiszünk abban hogy:

1. Ezt a jelenlegi helyzetet is lehet jól kezelni!
2. Az egyéni és közösségi jóllét megteremtése stratégiai kérdés!
3. A megvalósításhoz **elkötelezett vezetőkre és tenni akaró munkavállalókra van szükség!**

**A fent megfogalmazott célok támogatására hoztuk létre a Stressz-M platformot!**

*Stressz-M.*

Köszönöm a figyelmet!

*E-mail: [farago.istvan@stressz-m.hu](mailto:farago.istvan@stressz-m.hu)*

[www.Stressz-M.hu](http://www.Stressz-M.hu)