



# LELKI EGÉSZSÉG STRESSZ ÉS A JÓLLÉT HATÁSA AZ EREDMÉNYESSÉGRE

Előadó: Faragó István

2018. 09.14. GE



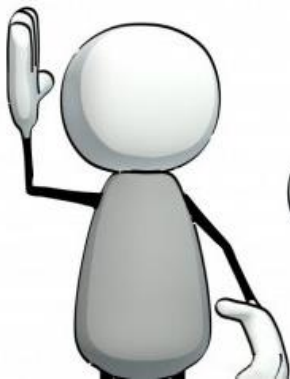




# HOGYAN KEZDJEK NEKI?



Hogyan?



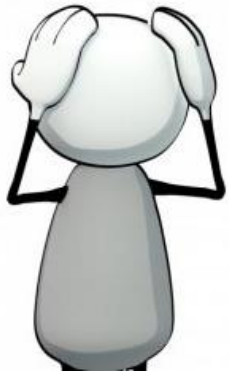
Miért?



Kinek?



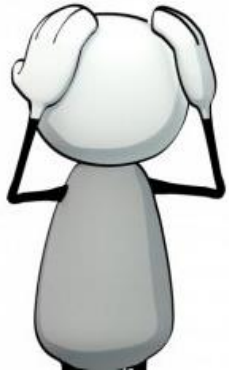
Mit?



Hogyan?



Teljesítmény: -3      0      1      2      3      5



Hogyan?  
(1)





Miért?





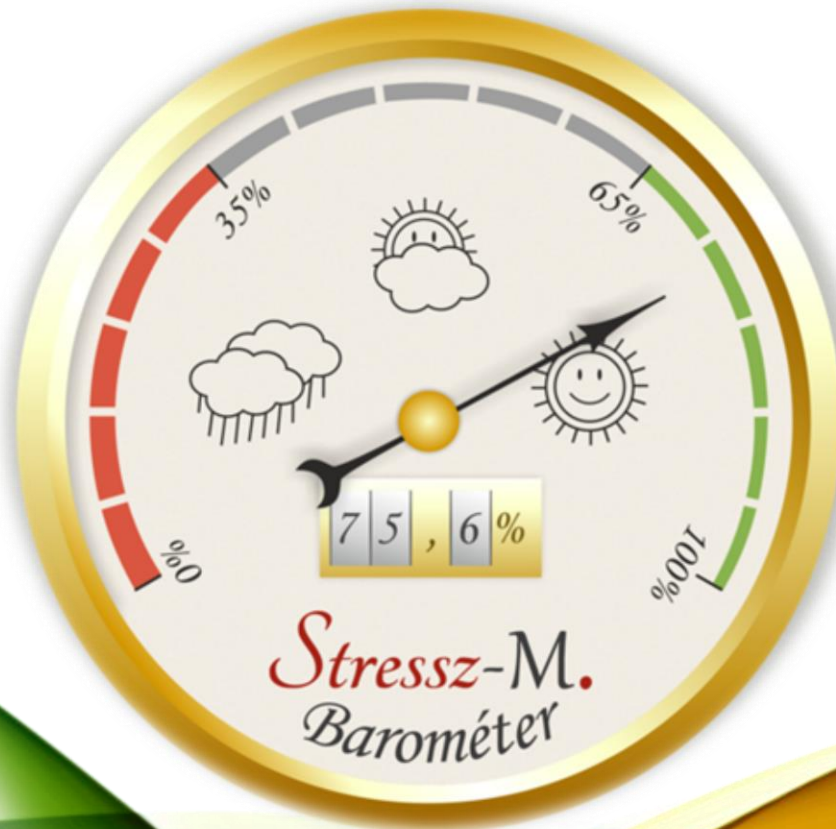


Kinek?

Mit?



# RENDSZERSZEMLÉLET



TÖBBSZINTŰ BEAVATKOZÁS

# 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”

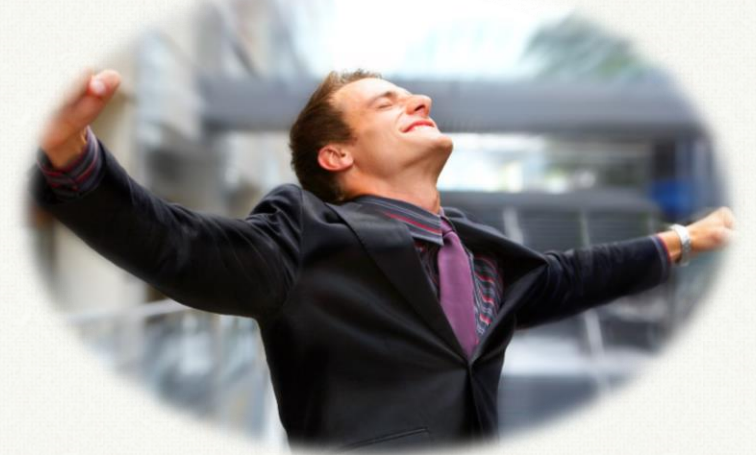
A pszichoszociális kockázatokat úgy lehet meghatározni, mint a munkatervezésnek és a munkaszervezésének, illetve a munka vezetésének olyan szempontjait, valamint szociális és környezeti összefüggéseit, melyek pszichés, szociális és fizikai ártalmakat okozhatnak.\*

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



**Terhelés / Stressz**

Hogyan lehet ezt a folyamatot vizsgálni,  
OPTIMALIZÁLNI?



Testi - Lelki - Szellemi kiegés!

Kimerít!

Testi - Lelki - Szellemi Jóllét!

Energetizál!

# Stressz-M Barométer - online platform

Szintek / Területek	Felmérés	Fejlesztés	Fenntarthatóság
Egyén	Egyéni Stressz- leltár	Szokások / Önismeret	Saját fiók, rögzített eredmények
Csoport	Csoport riport	Csoport akcióterv	Vezetői admin
Szervezeti	Szervezeti riport	Szervezeti akcióterv	Szervezeti admin

# Programok/ Események

## II. Wellbeing konferencia

HOGYAN ÉPÍTSÜNK VONZÓ  
MUNKAHELYET, AHOL A  
MUNKAVÁLLALÓ ÉRTÉK

2018. 11. 15-16.



Early Bird: 2018. 09. 21-ig!



A Stressz-M bemutatja:

# Challenger Agency

Reality in Cartoon

30 napos Stresszkezelő és Szemléletformáló program

2018. 10. 08-tól!

**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

