



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ 28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ: ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

### Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΑΠΑΙΤΕΙ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ, ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ, ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

*Γιατί το έντονο στρες:* Προκαλεί ψυχικές και σωματικές διαταραχές,  
Ελαττώνει την παραγωγικότητα, υπονομεύει την οικονομία,  
Μειώνει τη συμβολή των ατόμων στην κοινωνική εξέλιξη.

#### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΟΥ;

*Να φροντίζει για:*

- Τακτική σωματική άσκηση, σωστή διατροφή, αρκετό ύπνο, αποφυγή κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών, ψυχαγωγία και εξωεργασιακές ασχολίες.

*Να εφαρμόζει στη δουλειά του:*

- Προγραμματισμό με διαχειρίσιμα χρονοδιαγράμματα και προτεραιότητες, με διαλείμματα για αναπόληση και προσδοκία ευχάριστων δράσεων,
- Απαλοιφή κωλυσιεργίας, μη ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών εργασιών, ελαχιστοποίηση εκκρεμοτήτων,
- Καταγραφή ψυχοφθόρων εργασιακών παραγόντων και συζήτησή τους με συναδέλφους ή προϊστάμενο,
- Υιοθέτηση ρεαλιστικών προσδοκιών.

#### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ;

*Να ορίζει:* Σαφές καθηκοντολόγιο και διαχειρίσιμο φόρτο εργασίας με ρεαλιστικές προθεσμίες για κάθε εργαζόμενο,  
Επιχειρησιακό σχέδιο για κάθε τμήμα του οργανισμού ή της επιχείρησης,  
Πρωτόκολλα εργασίας με πρόβλεψη και για διαχείριση εκτάκτων περιστατικών, εργασίες με δυνατότητα πρωτοβουλίας & μερικού ελέγχου του χρόνου εκτέλεσής τους από τον εργαζόμενο,

*Να φροντίζει για:* Υγιεινές και ασφαλείς συνθήκες εργασίας, αξιοκρατική υλική και ηθική ανταμοιβή των εργαζομένων,  
Δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και υποστήριξης των εργαζομένων,  
Καλή επικοινωνία, κατάλληλες προσλήψεις, μεταθέσεις, προαγωγές και κατάρτιση των εργαζομένων,  
Επαρκή διαβούλευση πριν από οποιαδήποτε εργασιακή αλλαγή, την κατάρτισή του με σκοπό την αναγνώριση του εργασιακού στρες στους εργατοϋπαλλήλους.