

# Biti učinkovit na delovnem mestu

**dr. Eva Boštjančič**

BRIO svetovalni center, d.o.o.

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta

april – maj, 2012



# Kako si ljudje postavljamo prioritete?

- ① Delo
- ② Še več dela!
- ③ Vsakodnevna opravila
- ④ Socialna odgovornost
- ⑤ Bližnji medosebni odnosi in družina
- ⑥ Jaz



# Strategije osebnega spoprijemanja

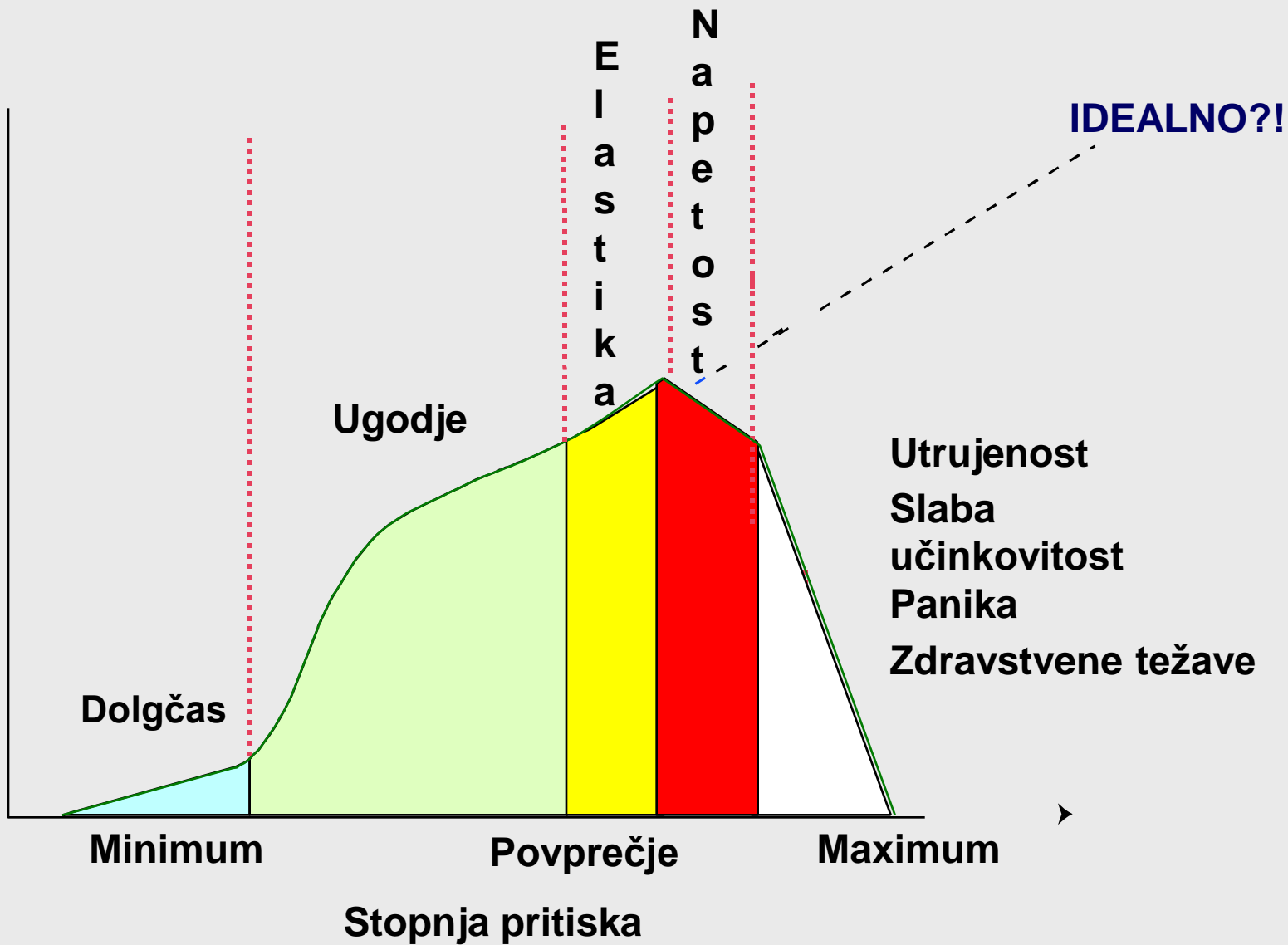
- Pogovor z družino, prijatelji (63%)
- Prijetno obedovanje (41%)
- Pitje alkohola (38%)
- Prošnja prijateljem in družini za pomoč (34%)
- Poraba denarja za nakupovanje oblek ali drugih razvad (32%)
- Ignoriranje težav in upanje, da bodo same od sebe izginile (21%)

*(Pharmaceutical Field: May 2005)*



# Pozitiven & negativen pritisk

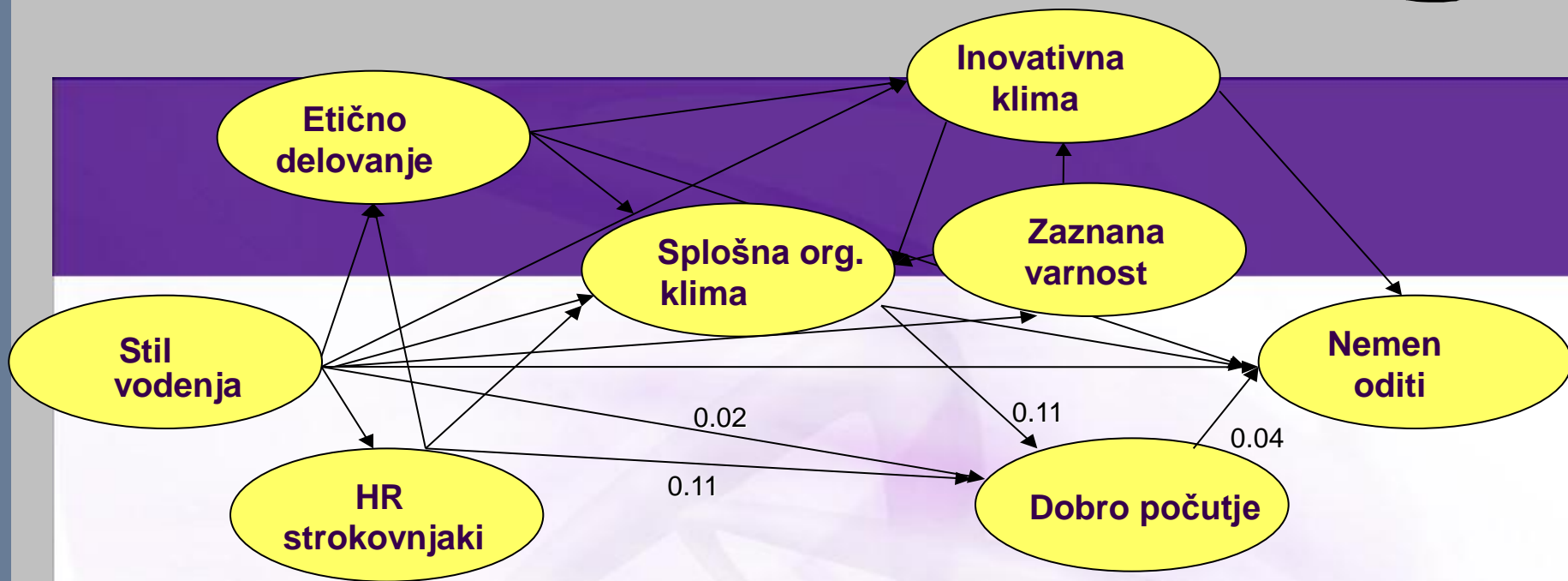
Učinkovitost



# Primeri iz naših organizacij

- Prepoznani talent odkloni napredovanje zaradi pomembnosti lastnega prostega časa
- Absentizem zaposlenih – zdravstvene težave zaradi izgorelosti
- Visoka stopnja fluktuacije in nezmožnost privabiti najboljših/različnih kadrov
- Nepripadnost zaposlenih

# Vpliv dobrega počutja na posameznika in organizacijo



(Chi Square = 14.8, df = 10, P value = .14, RMSEA = 0.004)

## Kaj je zdravje in dobro počutje?

“Stanje popolne blaginje, ne le odsotnost bolezni ali hibe.”  
*WHO*

“... lastna izkušnja veselja do življenja...”  
*Dalzell Ward and Pirie*

“Ko sem v službi, me ne skrbi, kako je doma in ko sem doma, ne mislim na službo...”  
*zaposleni*

# Vsaka organizacija išče zaposlene, ki so. . .

1. Zdravi in motivirani
2. Cenjeni, njihovo delo je spoštovano, predstavljajo dodano vrednost organizacije
3. Imajo energijo in so pripadni
4. Nadarjeni in ostajajo znotraj organizacije
5. Odporni in učinkoviti v okolju sprememb
6. Njihovo delo je koristno in so čim manj odsotni



# Kaj je odpornost

- POZITIVIZEM - izražanje občutka varnosti in samozavest
- CILJNA USMERJENOST - jasnost pri izražanju ciljev
- FLEKSIBILNOST - prilagodljivost tudi v času negotovosti
- ORGANIZIRANOST - razvoj jasnega pristopa pri nestrukturiranih nalogah, okoljih
- PROAKTIVNOST - vključevanje sprememb, raje kot pa bran obstoječega stanja
- ŽIVLJENJSKO RAVNOVESJE - na vseh področjih življenja in pri načrtovanju prihodnosti
- DOBRO FIZIČNO POČUTJE - dobra fizična kondicija in stalna skrb za krepitev duševnih in čustvenih virov



# Entuziazem



- Imej entuziazem kot vodja – ne moreš zanetiti ognja z vlažno vžigalico.....
- Zaposleni bodo lahko pozabili, kar jim boš povedal.....ne bodo pa pozabili občutkov, ki jim jih boš obudil.

# Dobro počutje

## 1. Inteligentno vodenje

Spoštovanje posameznika in različnih potreb. Prepoznavanje in opora posameznikom z različnimi potrebami. Spodbujanje in vzgled učinkovitega vedenja za dobro počutje, usklajevanje poklicnega in privatnega življenja.

## 2. Pozitivno okolje

Dobro in jasno dodeljene vloge, ki omogočajo, da vsak prispeva pozitiven vložek, da je le-ta prepoznan in nagrajen. Varno in udobno delovno okolje. Možnosti za socialno interakcijo, počitek in sprostitvev na delovnem mestu.

# Dobro počutje

## 3. Usmerjenost k zdravju

Poklicni zdravstveni programi usmerjeni k virom zdravja in dobrega počutja. Vzpodbujanje zdravega načina življenja (tudi diete, vadba). Učinkovitek povratek k delovnim nalogam. Svetovanje in opora posameznikom.

## 4. Optimalno usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

Pogovor o fleksibilnih delovnih možnostih (npr. delitev delovnih nalog, fleksibilen delovni čas, časovna opredelitev nalog, krajši delovnik, delo od doma).

Družini prijazno okolje (načrtovanje potovanj, skrb za otroke, porodniški dopust).



# Raven posameznika

## Proaktivne strategije soočanja s stresom

1. upravljanje z viri
2. sprostitvev
3. upravljanje z mislimi
4. preventiva



# Raven posameznika

1. Preverjanje svoje stopnje izgorelosti
2. Preverjanje okoliščin, ki pomenijo tveganje za izgorelost
3. Preverjanje osebnostnih značilnosti in vrednot, ki pomenijo tveganje za izgorelost
4. Delitev aktivnosti na tiste, ki vas izčrpavajo in tiste, ki vam zapolnjujejo potrebe
5. Zagotavljanje dovolj velike količine počitka
6. Postavljanje omejitev in postavljanje realnih ciljev
7. Prepoznavanje in nagrajevanje za svoje dosežke

# Raven organizacije

1. zadovoljevanje potreb zaposlenih
2. zagotavljanje ustreznih pogojev dela
3. ustrezna organizacijska struktura
4. sistematično spremljanje zaposlenih
5. ugotavljanje zadovoljstva pri delu
6. izobraževanje in zagotavljanje možnosti razvoja
7. management stresa
8. programi za zmanjšanje izgorelosti
9. varnost pri delu



# Energija

	0 - 10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%+
Na delovnem mestu							
S partnerjem							
Z otroki							
Širša družina							
S prijatelji							
Prosti čas							
Sam							



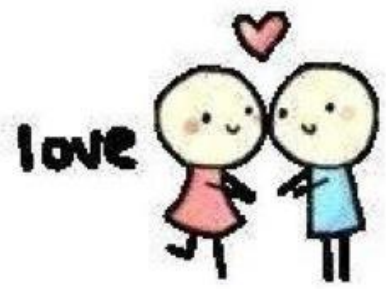
# Samooocena

2012	Doma	Družina	Prijatelji	Prosti čas	Delo, kariera	Denar	Zdravje	Notranje življenje
Pozitivne lastnosti								
Negativne lastnosti								
Stvari za spremembo								
Akcija								

# Uravnoveženo življenje

	NAMEN	OVIRE	REŠITEV	NAGRADA
<b>FIZIČNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ redna vadba</li> <li>▪ dieta za zdavje</li> <li>▪ dovolj počitka</li> </ul>				
<b>SOCIALNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ druženje z drugimi</li> <li>▪ ohranjanje stikov</li> <li>▪ vrednost družine</li> <li>▪ gostoljubnost</li> </ul>				
<b>ČUSTVENO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ čas za srečo, veselje</li> <li>▪ pomoč drugim</li> <li>▪ sprejemanje pomoči</li> <li>▪ čas zase</li> </ul>				
<b>MISELNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nenehno učenje</li> <li>▪ razvoj spretnosti</li> <li>▪ biti kreativen</li> <li>▪ miselne igre</li> </ul>				
<b>ETIČNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vrednote</li> <li>▪ glasba, umetnost, branje</li> <li>▪ uživanje v naravi</li> <li>▪ aktivnosti za skupnost</li> </ul>				
<b>POKLICNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zadovoljeni poklicni interesi</li> <li>▪ ustrezna obremenjenost</li> <li>▪ tim, odnosi</li> <li>▪ karierna usmerjenost</li> </ul>				

# the best things in life are free.



# Smo na dobri poti!

- Povečano zavedanje sebe in sprejemanje sebe
- Vsak dan si vzeti čas zase, sposobnost izstopiti
- Sposobnost ohranjanja tesnih stikov
- Sposobnost prilagajanja spreminjajočim se pogojem
- Entuziazem za fizično aktivnost
- Redni napadi smeha
- Veliko zadovoljstva in zabave
- Prisotnost upanja in optimizma



# Aktivnosti za uravnoteženo življenje



- Fleksibilno delo
- Poslovna potovanja
- Kvalitetno privatno življenje
- Vodenje sestankov
- Izobraževanje o prepoznavanju stresa
- Politika zdravja in dobrega počutja