



COMPETENȚĂ - Managementul stresului ELEBO



ABILITATE - MANAGEMENTUL STRESULUI



BOOST
TRAIN & RETAIN

- 1) Înțelegerea stresului la locul de muncă
- 2) Importanța bunăstării angajaților
- 3) Strategii de comunicare eficientă
- 4) Dezvoltarea rezilienței și a abilităților de adaptare
- 5) Crearea unui mediu de lucru favorabil
- 6) Măsurarea și evaluarea programelor de gestionare a stresului



CK



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Înțelegerea stresului la locul de muncă

Stresul este o experiență comună la locul de muncă și poate avea un impact semnificativ asupra bunăstării și productivității angajaților. Pentru a gestiona stresul în domeniul resurselor umane, este foarte important să înțelegem cauzele, cum ar fi, de exemplu:

- Volum mare de muncă
- Orele lungi
- Comunicare slabă
- Nesiguranța locului de muncă
- Lipsa de sprijin





BOOST
TRAIN & RETAIN

Importanța bunăstării angajaților

Starea de bine a angajaților ar trebui să fie o prioritate pentru toate organizațiile, deoarece are un impact direct asupra productivității, angajamentului și retenției. Departamentul de resurse umane are un rol cheie în acest aspect, oferind resurse și sprijin pentru gestionarea stresului. Acestea pot include:

- Program de lucru flexibil
- Formare în domeniul comunicării
- Introducerea "programelor de competențe energetice"
- Consolidarea echipei





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Strategii eficiente de comunicare

Comunicarea deficitară este principalul factor care contribuie la stresul de la locul de muncă și, de asemenea, poate duce la conflicte. Punerea în aplicare a strategiilor de comunicare și a cursurilor de formare din partea resurselor umane poate contribui la îmbunătățirea situației. Ca exemplu de strategii de îmbunătățire a comunicării putem menționa:

- Briefing cu angajații
- Încurajați dialogul și feedback-ul
- Mesaj clar





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Dezvoltarea rezilienței și a abilităților de adaptare

Reziliența este o abilitate esențială pentru gestionarea stresului la locul de muncă și în general. Este capacitatea de a reveni din situații dificile. Cel mai bun mod de a include abilitățile de reziliență și de adaptare este prin includerea unor ateliere de lucru despre gestionarea stresului, gestionarea timpului și inteligența emoțională și dotarea în acest fel a angajaților cu instrumentele de care au nevoie pentru a gestiona eficient stresul.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Crearea unui mediu de lucru favorabil

Un mediu de lucru favorabil este esențial pentru gestionarea stresului și promovarea bunăstării angajaților, iar departamentul de resurse umane îl poate crea prin încurajarea respectului pentru incluziune și programe de formare adaptate la circumstanțe.

De asemenea, ar putea implica:

- Recompensarea realizărilor angajaților
- Oferirea de oportunități de creștere profesională
- Crearea unui sentiment de comunitate
- Prioritizarea nevoilor angajaților





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Măsurarea și evaluarea programelor de gestionare a stresului

Pentru a asigura eficiența programelor de gestionare a stresului, trebuie măsurat impactul asupra bunăstării și productivității angajaților. Aceste măsurători ar putea implica:

- Efectuarea de sondaje
- Analiza datelor
- Solicitarea de feedback din partea angajaților

În acest fel, resursele umane pot identifica zonele de îmbunătățire și pot ajusta strategia la nevoile reale. Procesul de evaluare este esențial pentru menținerea unei forțe de muncă productive pe termen lung.





Funded by
the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

