



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**PRASME – Stresa vadība  
ELEBO**



## PRASME – Stresa vadība



**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

- 1) Izpratne par stresu darba vietā
- 2) Darbinieku labklājības nozīme
- 3) Efektīvas komunikācijas stratēģijas
- 4) Izturības un pārvarēšanas prasmju veidošana
- 5) Atbalstošas darba vides veidošana
- 6) Stresa vadības programmu mērīšana un novērtēšana



CK



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Izpratne par stresu darba vietā

Stress ir izplatīta pieredze darba vietā, un tas var būtiski ietekmēt darbinieku labklājību un produktivitāti. Lai pārvaldītu stresu cilvēkresursu jomā, ir ļoti svarīgi saprast cēloņus, piemēram:

- Liela darba slodze
- Ilgas stundas
- Slikta komunikācija
- Darba nedrošība
- Atbalsta trūkums





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Darbinieku labklājības nozīme

Darbinieku labklājībai ir jābūt visu organizāciju prioritātei, jo tai ir tieša ietekme uz produktivitāti, iesaistīšanos un noturēšanu. Personāla nodaļai ir galvenā loma šajā aspektā, piedāvājot resursus un atbalstu stresa pārvaldībā.

Tas var ietvert:

- Elastīgu darba programmu
- Apmācības komunikācijā
- Iepazīšanos ar “spēka prasmju programmām”
- Komandas veidošanu





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Efektīvas komunikācijas stratēģijas

Slikta komunikācija ir galvenais stresa cēlonis darba vietā, kā arī var izraisīt konfliktus. Komunikācijas stratēģiju īstenošana un personāla apmācības var palīdzēt uzlabot situāciju.

Kā komunikācijas uzlabošanas stratēģiju piemērus varam minēt:

- Instruktažas ar darbiniekiem
- Veicinot dialogu un atgriezenisko saiti
- Sakārtojot ziņojumu apmaiņu





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Izturības un pārvarēšanas prasmju veidošana

Noturība ir kritiska prasme stresa pārvarēšanā darba vietā un kopumā. Tā ir spēja atspēlēties no sarežģītām situācijām. Labākais veids, kā iekļaut noturības un pārvarēšanas prasmes, ir iekļaut seminārus par stresa pārvaldību, laika pārvaldību un emocionālo inteligenci, tādējādi nodrošinot darbiniekus ar rīkiem, kas viņiem nepieciešami, lai efektīvi pārvarētu stresu.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Atbalstošas darba vides veidošana

Atbalstoša darba vide ir būtiska, lai pārvaldītu stresu un veicinātu darbinieku labklājību, un HR departaments to var izveidot, veicinot iekļaušanas cieņu un apstākļiem pielāgotas apmācību programmas.

Tas varētu ietvert arī:

- Darbinieku sasniegumu apbalvošanu
- Profesionālās izaugsmes iespēju nodrošināšanu,
- Kopības sajūtas veidošanu,
- Prioritātes noteikšana darbinieku vajadzībām



.....

## Stresa vadības programmu mērīšana un novērtēšana



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Lai nodrošinātu stresa vadības programmu efektivitāti, ir jāmēra ietekme uz darbinieku labklājību un produktivitāti. Šie mērījumi var ietvert:

- Aptauju veikšana
- Datu analīze
- Atsauksmju pieprasīšana no darbiniekiem

Tādā veidā HR var noteikt uzlabojumu jomas un pielāgot stratēģiju reālajām vajadzībām. Novērtēšanas process ir ļoti svarīgs, lai ilgtermiņā saglabātu produktīvu darbaspēku.







Funded by  
the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidei nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

