

Направления управления стрессом на уровне организации

*Изюмский Павел
Акбарджон Кадиров
1121-МАО*



Стресс-менеджмент в организации

Управление стрессом в организации относится к числу основных управленческих проблем в современной мировой практике. Высокая изменчивость и неопределенность среды, в которой мы живем и работаем приводит к тому, что стрессы все чаще сопровождают нас. Этот факт определяет актуальность для большинства организаций внедрения процесса по управлению стрессом — **стресс-менеджмента**.

Организациям необходима научно обоснованная и действенная технология управления стрессом, включающая:

- предотвращение воздействия стрессогенных факторов (стрессоров);
- уменьшение последствий от воздействия действующих стрессоров;
- сокращение числа стрессогенных факторов.



Стратегия управления стрессом

01

Подбор и
расстановка кадров

02

Постановка
конкретных и
выполнимых задач

03

Взаимодействие и
групповое принятие
решений

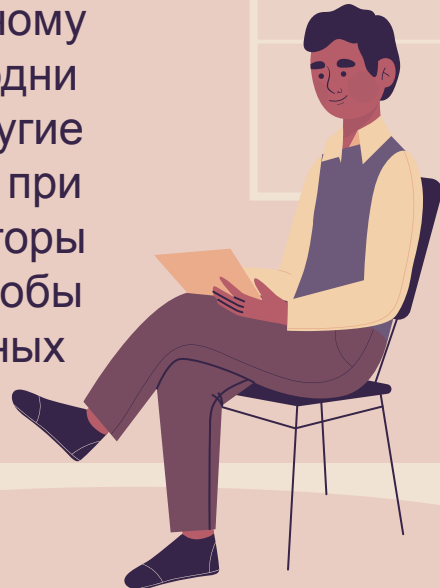
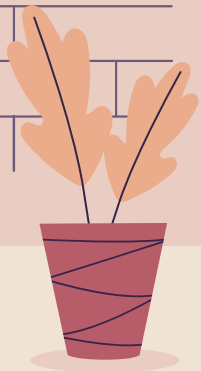
04

Программы
оздоровления
работников



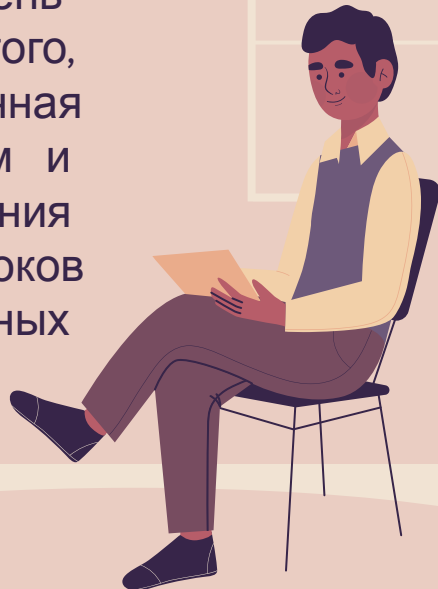
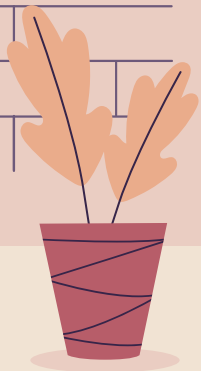
Подбор и расстановка кадров

Известно, что различные по характеру и содержанию работы в разной степени влияют на создание стрессовой ситуации. Кроме того, и работники по-разному реагируют на такого рода ситуации: одни подвержены стрессу в значительной, другие – в гораздо меньшей степени. Поэтому при подборе и расстановке кадров эти факторы должны быть приняты во внимание, чтобы впоследствии избежать негативных экономических и социальных явлений.



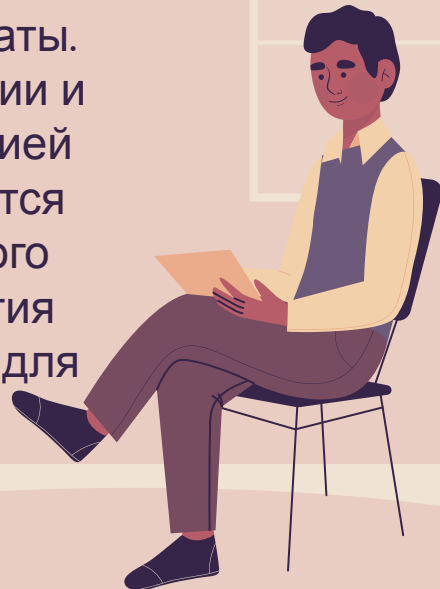
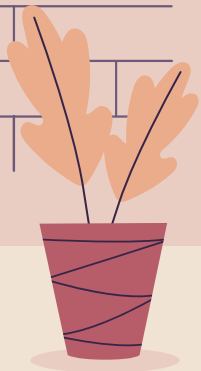
Постановка конкретных и выполнимых задач

- даже достаточно сложных, не только снижает опасность возникновения стресса, но и обеспечивает высокий уровень мотивации работников. Кроме того, позитивным фактором является постоянная обратная связь между руководителем и подчиненными относительно выполнения конкретных работ (например, оценка сроков выполнения и качества промежуточных этапов работы).



Взаимодействие и групповое принятие решений

Как уже отмечалось, стресс часто возникает в том случае, когда работник не имеет четко установленных задач, не знает, чего от него ждут в работе, на основе каких показателей и критериев будут оценены ее результаты. Если же работник участвует в обсуждении и принятии стоящих перед организацией (подразделением) задач, то создаются условия для самостоятельного планирования работы, развития самоконтроля и тем самым для предупреждения и развития стресса.



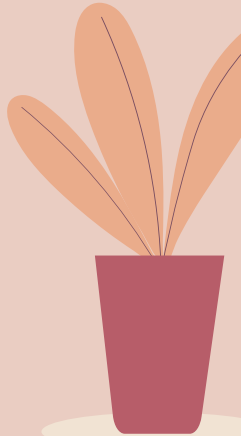
Программы оздоровления работников

это обеспечение полноценного питания сотрудников, занятий спортом, разнообразных форм проведения досуга, а также осуществление специфических программ поддержки (например, лиц, страдающих алкоголизмом).





Руководству по мере
возможности нужно
уделять как можно
больше внимания своим
работникам, для того
чтобы не допустить
патологического уровня
стресса, поскольку стресс
легче предупредить, чем
потом бороться с его
негативными
последствиями.



Дополнительные элементы стресс-менеджмента



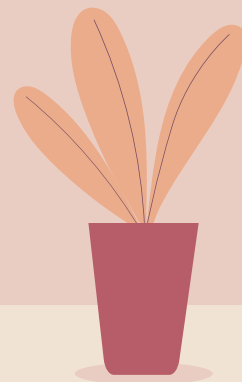
Тренинги

Проведение психокоррекционного тренинга стрессоустойчивости.



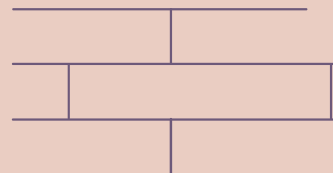
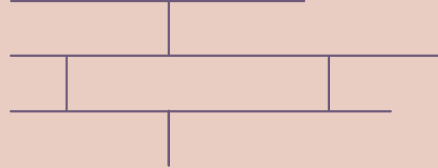
Мотивация

Разработка системы стимулирования труда работников



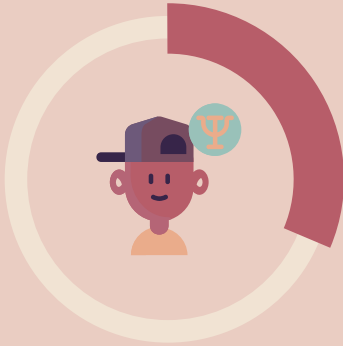


Психокоррекционные мероприятия с персоналом. К ним относятся различные тренинги и тренинговые занятия. Одно тренинговое занятие занимает от 45 до 135 минут, как правило, тренинг состоит из 3-5 занятий, которые выполняются с разной частотой. Психологический тренинг - это способ функциональной реабилитации организма. Основной целью функциональной реабилитации является сохранение здоровья и работоспособности различных категорий персонала.



KEY NUMBERS

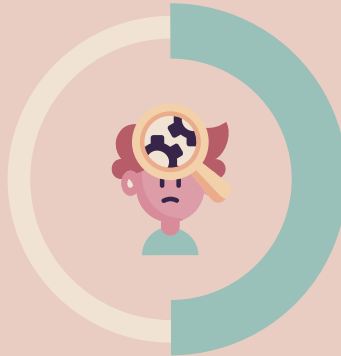
30%



MERCURY

It's the closest planet to the Sun and the smallest too

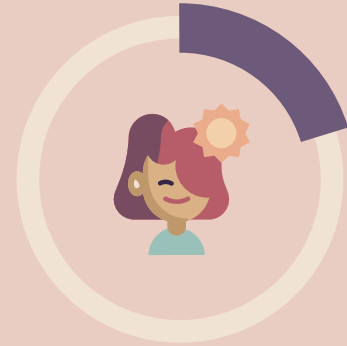
50%



VENUS

Venus has a beautiful name and is the second planet

20%



MARS

Despite being red, Mars is actually a cold place



Тренинги стрессоустойчивос и

Психотерапевтический тренинг

направлен на получение психотерапевтического эффекта. Наиболее эффективное средство коррекции в данном виде тренинга - эмоциональный фактор. Участие в играх, упражнениях помогает слушателям через соответствующие эмоциональные переживания понять себя, найти наиболее приемлемые решения существующих у них проблем. В тренинге стрессоустойчивости могут использоваться упражнения, заимствованные из психоанализа, гештальт-терапии, психодрамы, арт-терапии, музыкотерапии, танцевальной терапии, телесной терапии и других направлений психологической коррекции.



Тренинг личностного развития

разновидность психокоррекционного
тренинга -- направлен на
совершенствование личностных качеств
участников. Задачи
психотерапевтического тренинга и
тренинга личностного роста близки.



Обучающий тренинг

направлен на приобретение участниками новых знаний, умений, навыков в определенных областях социальной активности человека. И тренинг стрессоустойчивости призван дать участникам такие знания, умения и навыки, которые повысят их стрессоустойчивость, облегчат деструктивное состояние.



Организационный тренинг

направлен на совершенствование
совместной деятельности
коллектива, на получение
организационного эффекта.



Стимулирование труда

На основе
критериев
эффективности
труда

Премии



Субсидирование
деловых
расходов

**Доп.
выплаты**



**Участие в
прибыли**

Создание
коллективного
поощрительного
фонда



**Социальны
й пакет**

Льготы для работников, как
стимулирование роста
эффективности

Управление нагрузками и отношениями



Управление отношениями

01

Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе напрямую зависит от эффективности системы организационных коммуникаций. Развитие корпоративных ценностей, традиций, проведение корпоративных праздников, формирование корпоративного духа



Управление нагрузками

02

При управлении нагрузками следует проанализировать режим работы сотрудников или выстроить новый с учетом индивидуальных потребностей работника и содержания работы



AREAS WE COVER



MERCURY

It's the closest planet to the Sun and the smallest in the Solar System



VENUS

Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun



MARS

Despite being red, Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust

Дополнительные методы

	Методы	Описание
	Релаксация	Освоение методик релаксации, расслабления, снятия напряжения
	Неопределенность	Формирование достоверных каналов обратной связи, исключить дистанцирование от ответственности
	Консультирование	Введение в штат ставки психолога-консультанта с целью оказания психологической помощи сотрудникам
	Отреагирование	Специальные регулярные мероприятия по снятию напряжения посредством отложенной реакции на стрессогенные ситуации

Литература

Бодров В. Л.

Информационный стресс :
учеб, пособие для вузов. М.
: ПЕР СЭ,2000.

Кокс Т., Маккей К.

Транзактный подход к
изучению производственного
стресса М.: Радикс, 1995.

Чех Н. В.

Теоретические
предпосылки совладания
со стрессом в
экстремальных условиях
жизнедеятельности в
отечественной и
зарубежной психологии.

URL:

[http://www.rusnauka.com/9_KP
SN_201
I/Psihologia/7_82434.doc.htm](http://www.rusnauka.com/9_KP
SN_201
I/Psihologia/7_82434.doc.htm)

