

# Firmy řeší, jak lidi zbavit stresu

Začíná to plíživě. Sem tam si člověk přečte článek o „módním“ syndromu vyhoření, změně zaměstnání nebo desatero, jak si rozvrhnout práci. Za pár měsíců už tyto rady začne vyhledávat. Má pocit, že on už „dohořívá“, on je zralý na změnu místa a on má v práci chaos. Často ale tento stav způsobí prachobyčejný stres.

Bohdana Jarošová  
redaktorka MF DNES

Podle odborníků vlivem robotizace a digitalizace řada profesí zanikne. Zato se objeví nové. Například happiness manažer, český manažer štěstí. On bude zodpovědný za to, že v podniku budou pracovat spokojení zaměstnanci, kterým bude na práci záležet, budou do ní chodit rádi a bude je bavit. Zní to možná trochu nerealisticky, ale už dnes v řadě firem najdete v oddělení takzvané interní komunikace ně-



Foto: Shutterstock

koho, kdo tuto funkci zastává. Plánuje teambuildingy, psychologické kurzy, sportovní lekce tak, aby při nich zaměstnanci dokázali odbourat nahromaděný stres.

Vyplatí se to. Z analýzy pracovního trhu agentury Grafton Recruitment vyplývá, že až 60 procent Če-

chů si stěžuje na velké množství práce a téměř dvě třetiny cítí stres a vyčerpání. „Nejčastěji jsou to ženy a lidé se základním vzděláním. Právě tato skupina pak obvykle cítí i napětí a vyčerpání. Z naší analýzy vyplývá, že pouze 14 procent lidí v práci stres nepocituje,“ říká Jitka Součková, marketingová manažerka Grafton Recruitment. Naopak 18 procent se stresuje v práci každodenně, více než polovina dotázaných pak napětí pocituje občas, ovšem pravidelně.

Možná by stresovaní zaměstnanci tolik firmy nezajímali, kdyby z toho neplýnuly další problémy. „Vysoká míra pracovního stresu výrazně ovlivňuje produktivitu a spokojenost zaměstnanců a způsobuje vysokou fluktuaci. V době nedostatku pracovní síly je to velmi nežádoucí jev,“ dodává Jitka Součková.

#### Jóga a dlouhé obědy

Vnitřní pohodu pro své lidi je to, co se dnes zaměstnavatelé snaží v benefitech zachytit. Někdo sází na sport, jiný na vzdělávací programy o duševním zdraví, další ladí délku pracovní doby.

„Více než polovina center podnikových služeb poskytuje svým zaměstnancům možnost účastnit se nejrůznějších programů a kurzů zaměřených na odbourání stresu anebo zlepšení soustředění a přes 20 procent zaměstnavatelů z tohoto

#### Když se řekne stres...

nebo také napětí či tlak je stav organismu, který tak reaguje na **mimorádné podmínky**, takzvané stresory. Z těch psychologických, které mohou vyvstat z práce, je to například hodné úkolů, **velká zodpovědnost**, brzké termíny, obavy ze ztráty zaměstnání, nespokojenost s **konflikty mezi kolegy**, šikana. Ale napětí může způsobit i **hlučné prostředí** nebo velké teplotní výkyvy.

Existuje i takzvaný **pozitivní stres**, který bývá krátkodobý, například **před uzávěrkou**, dokončením projektu, před zkouškou a podobně, kdy se takřikajíc vybíjíme k lepšímu výkonu a většinou z něj plynule **cítíme uspokojení**. Tento motivující typ stresu podle analýzy Grafton Recruitment zažívá 17 procent zaměstnanců.

oboru má dedikovanou osobu, manažera či konzultanta, zodpovědného za psychickou pohodu pracovníků,“ říká Jonathan Appleton, ředitel asociace ABSL, která sdružuje firmy z oboru podnikových služeb. Podle něj tak firmy reagují nejen na unavené tváře, ale hlavně chtějí vyváženým osobním a pracovním životem předejít, aby stres v práci vůbec nastal. „Zaměstnanci oceňují, když jim v tomto ohledu firma po-

skytne podporu třeba tím, že je naučí lépe se soustředit, a tím zvládat práci, a správně odpočívat,“ míní Jonathan Appleton.

Typickými benefity, které jsou k dispozici přímo v kancelářích, jsou kurzy jógy, odpočinkové koutky, vzdělávací lekce zaměřené na stress management, work-life balance, relaxaci nebo zdravý životní styl. K protistresovým opatřením ale náleží například i delší obědové pauzy, práce z domova, pružný začátek a konec pracovní doby.

#### Psycholog 24 hodin denně

Větší zaměstnavatelé posílají na plac rovnou firemní psychology. Ale i to jsou jen ojedinělé případy. Podle tří roky staré studie pouze 16 procent podniků v zemích Evropské unie uvádí, že využívají služeb psychologa. Mezi prvními figurují Švédsko a Finsko, kde interního či externího odborníka na duševní zdraví využívá více než polovina podniků. Pro srovnání - v Česku se může pochubit touto službou jen 7 procent firem.

Jednou z nich je například SAP Services. „Všichni naši zaměstnanci mají volný přístup k odbornému poradenství, které pomáhá vypořádat se s obtížnými situacemi v osobním a pracovním životě. Zavolat o radu si tedy může nejen pracovník, ale i jeho rodinní příslušníci. Manažer může takto například získat in-

„Téměř pětina Čechů pocituje v práci stres pravidelně.“

Jitka Součková,  
Grafton Recruitment

formace, jak psychicky podpořit a povzbudit podřízeného, který se dostal do těžké životní situace,“ popisuje Lenka Pospíšilová z lidských zdrojů společnosti SAP Services.

Podle ní vědecké studie jen potvrzují, že takto zaopatrění lidé lépe spí a jsou schopni provést ve svém životě další pozitivní změny. „Psychologové jsou zaměstnancům k dispozici na telefonu 24 hodin. Podporujeme je i v dalších oblastech, například pokud potřebují vyřešit problém z oblasti financí, jsou jim k dispozici finanční experti a podobně,“ doplňuje Lenka Pospíšilová.

#### Mindfulness, nový trend

Stejně tak jen hrstka českých společností - většinou poboček nadnárodních korporací - spouští pro zaměstnance nový benefit, takzvané mindfulness programy. „Mindfulness je vědecká metoda, díky které je možné naučit se pracovat se svými myšlenkami. Hlavními přínosy programu z pohledu zaměstnavatele jsou spokojenější a výkonnější zaměstnanci, kteří lépe spolupracují se svým okolím, jsou méně ve stresu, lépe se soustředí a jejich práce je efektivnější,“ vysvětluje Jitka Součková z Grafton Recruitment.

Unikátní projekt zaměřený na péči o duševní zdraví Mental Health Allies vyvinula pro svých 1 500 zaměstnanců společnost Accenture. „Snažíme se vytvořit kulturu, kde si každý může promluvit o svém duševním zdraví a ví, jak pomoci kolegovi, který se potýká s problémy,“ představuje novinku Šárka Vránová z Accenture ČR.

Program zahrnuje bezplatnou poradnu, on-line kurz, jenž se seznamuje se základními pojmy a způsobem, kterými mohou podpořit svou psychickou kondici, aplikaci zaměřenou na zlepšení kvality spánku i anonymní chat.

„Chceme umožnit lidem, aby dělali, co je pro ně správné, pokud jde o duševní pohodu. A technologie může být důležitým kanálem pro ty, kteří nejsou připraveni o svých problémech mluvit, stejně jako pro ty, kteří pracují mimo domov,“ dodává Šárka Vránová.

INZERCE

## Nabídka zaměstnání v Pardubickém kraji

### OZNÁMENÍ O VOLNÉ PRACOVNÍ POZICI



Starosta města Ústí nad Orlicí

vyhlašuje výběrové řízení na obsazení funkce

## ŘEDITEL/ŘEDITELKA

Domova důchodců Ústí nad Orlicí.

Jmenování do funkce možné od 01. 11. 2019, nebo dle dohody.

Příhlašku lze podat do 01. 10. 2019.

Bližší informace naleznete na  
[www.ustinadorlici.cz](http://www.ustinadorlici.cz)

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

#### Stavebnictví, projekce, architektura

Pomocný stavební dělník

Elektrikář

Dělníci v oblasti výstavby budov

Dělníci v oblasti výstavby budov

Kvalifikovaní stavební dělníci hlavní stavební výroby

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

#### Management

VEDOUcí STAVBY

OBCHODNÍ MANAŽER/KA

ŘEDITEL/KA SPOLEČNOSTI

Stavbyvedoucí

Vedoucí směny

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

#### Obchod, prodej, nákup

Obchodní zástupce s NJ

KUCHAŘ/KA

Konzultant/ka prodejny T-Mobile

ČIŠNÍK/SERVÍRKA

Kuchař/ka

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

#### Zdravotnictví, sociální služby, farmacie

Lékař/lékařka - Nefrolog

Lékař/lékařka - Nefrolog

Pracovník/ce v soc.sloužbách - přímá péče pro pobytovou a terénní službu

Sanitář

Všeobecná sestra pro chirurgické oddělení

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)