

Εργασιακό στρες;

Αντιμετωπίστε το αποτελεσματικά!

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αλματώδης αύξηση περιστατικών εργασιακού στρες με αμφίβολες συνέπειες τόσο για την απόδοση των εργαζομένων όσο και για την ομαλή πορεία των επιχειρήσεων. Γνωρίστε πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το στρες των υπαλλήλων σας αλλά και το δικό σας εξασφαλίζοντας τη σταθερότητα και την ανάπτυξη της επιχείρησής σας.

Επιμέλεια **Γιώργος Συμπολάτης**,
συνεργάτης της εταιρείας
επιστημονικών συμβούλων
Estiatio Plus



ΘΕΛΟΝΤΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΝ τα συμπτώματα του άγχους, οι επιστήμονες προχώρησαν καταρχήν στην από κοινού υιοθέτηση και αποδοχή των τριών κύριων κατηγοριών συμπτωμάτων που εμφανίζονται στους εργαζόμενους: α) τα σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, αυξημένη μυϊκή ένταση, πόνοι στο στήθος κ.λπ.) β) τα ψυχολογικά (ένταση, έλλειψη ενδιαφέροντος, φόβος, ανικανότητα για συγκέντρωση κ.λπ.), και γ) τις αλλαγές της συμπεριφοράς (αποφυγή εργασιών, κατανάλωση τοξικών ουσιών, επιθετικότητα).

Με μια απλή ματιά στα παραπάνω, μπορείτε σίγουρα να αναγνωρίσετε ορισμέ-

να στοιχεία συμπεριφοράς μερίδας του προσωπικού σας. Εξάλλου, οι εκτιμήσεις των ερευνητών αποκαλύπτουν ότι περίπου 400 εκ. άτομα εμφανίζουν στις μέρες μας ανάλογη συμπεριφορά, με αποτέλεσμα να χάνονται πολλές εργατοώρες, να πλήττει η εικόνα των επιχειρήσεων, αλλά και να αυξάνει το κόστος και να μειώνεται η απόδοση εργαζομένων και επιχειρήσεων.

Πηγές άγχους στην εργασία

Σύμφωνα με τους επιστήμονες που ασχολούνται με αυτό το ευαίσθητο ζήτημα, οι πηγές άγχους στην εργασία, όσο και αν διαφοροποιούνται ανάλογα με τον κάθε άν-

δρωπο, ταξινομούνται σύμφωνα με τους εξής παράγοντες:

- το ευρύτερο εργασιακό περιβάλλον
- τη θέση, τις ευθύνες και τις αρμοδιότητες που κατέχει το άτομο στην οργανωτική δομή της επιχείρησης
- τις ανδρώπινες σχέσεις που αναπτύσσονται στον χώρο εργασίας
- τις προοπτικές που δίνονται στο άτομο και την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του μέσα στον εν λόγω εργασιακό χώρο
- το κλίμα που επικρατεί στο οργανωτικό επίπεδο της επιχείρησης
- τη σχέση που έχει αναπτυχθεί ανάμεσα στην εργασιακή ζωή και την οικογένεια

του εργαζομένου και να πιανόταν προβλήματα που μεταφέρονται από την καθημερινότητα της εργασίας.

Αναγνωρίστε τα συμπτώματα

Όλοι είναι ευάλωτοι στο στρες και παρόλο που ορισμένοι άνθρωποι ισχυρίζονται ότι δουλεύουν καλύτερα κάτω από πίεση, αυτό σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι η υπερβολική πίεση κάνει καλό. Το στρες δεν αποτελεί ασθένεια, μπορεί όμως να προκαλέσει στο άτομο προβλήματα υγείας, να οδηγήσει σε παθολογικές καταστάσεις ή ακόμα και να οδηγήσει τους πάσχοντες να προχωρήσουν σε εξαρτήσεις που σχετίζονται με κατάχρηση αλκοόλ ή τοξικών ουσιών.

Η επιχείρηση βιώνει αντίστοιχα επαναλαμβανόμενες απουσίες των ατόμων που έχουν προσβληθεί από κρίσεις άγχους. Πολύ συχνά κάποιος από το προσωπικό αποχωρών μη μπορώντας να αντέξουν φαινόμενα, όπως αυτά που περιγράψαμε πιο πάνω. Οι σχέσεις με συναδέλφους, συνεργάτες, προμηθευτές, πελάτες επιδεινώνονται, ενώ η ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών υποβαθμίζεται δραματικά προσθέτοντας επιπλέον προβλήματα. Και σε όλα αυτά, συμπυκνωμένο ότι το άγχος των εργαζομένων μπορεί να είναι ιδιαίτερα αυξημένο χάρη στα προβλήματα της εποχής.

Πώς θα το διαχειριστείτε;

Οι άνθρωποι που ορίζουν τη λειτουργία της επιχείρησης ιδιοκτήτης ή διευθυντής του καταστήματος, θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη έμφαση στην επικοινωνία μεταξύ της διοίκησης και του προσωπικού. Οι βασικότερες δεξιότητες που πρέπει να χαρακτηρίζουν την ομάδα διοίκησης είναι η αποτελεσματική επικοινωνία τους με το προσωπικό, η ενδάρθρωση για ελευθερία έκφρασης και η εμπύχωση των εργαζομένων σε κάθε στιγμή της εκτέλεσης των καθηκόντων τους. Για να μπορέσετε να περιορίσετε, λοιπόν, τα φαινόμενα άγχους σε όλες τις βαθμίδες της επιχείρησής σας, δεν έχετε παρά να ακολουθήσετε μερικά απλά αλλά ουσιαστικά βήματα:

- Βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοί σας είναι ικανοί να τα καταφέρουν με την εργασία που τους αναθέτετε τόσο από άποψη δυνατοτήτων όσο και από άποψη ωραρίου.
- Να διασφαλίσετε στους εργαζόμενους ότι θα αποφευχθεί να δουλεύουν υπερβολικά πολλές ώρες, γιατί πολύ απλά είναι θέμα αντοχών του ανθρώπινου οργανισμού,



Το φαινόμενο του εργασιακού στρες επηρεάζει την παραγωγικότητα και κατά συνέπεια την κερδοφορία μιας επιχείρησης, αλλά με σωστή αντιμετώπιση μπορεί να μειωθεί σημαντικά...

- δειχτώντας τους έτσι, ότι τους σέβαστε.
- Να αυξάνετε την ποικιλία των καθηκόντων που απορρέουν από κάθε θέση και να δίνετε προτεραιότητα σε ορισμένα από αυτά.
- Όπου χρειάζεται, να παρέχετε στο προσωπικό σας επιπλέον εκπαίδευση ώστε να μπορούν να φέρουν σε πέρας την εργασία τους περιορίζοντας ταυτόχρονα τις πιθανές ηγές ανησυχίας τους.
- Να αλλάξετε τον τρόπο εργασίας των υπαλλήλων και να αναπροσαρμόσετε την λειτουργία της επιχείρησης, όταν βλέπετε ότι δεν χαρακτηρίζεται από ομαδικότητα και δεν είναι αποδοτική. Αυτό στην πράξη, μπορεί να διορθωθεί με ένα rotation των βαρδιών ή ακόμα και ορισμένων ευέλικτων πόσων της επιχείρησης.
- Να προσπαθείτε διαρκώς να βελτιώσετε την επικοινωνία με τους εργαζομένους

- του καταστήματος, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περάσετε κάποιο χρονικό διάστημα συζητώντας μαζί τους.
- Φροντίστε να επιδώσετε να λάβετε εισεις την κατάλληλη εκπαίδευση, έτσι ώστε να αναγνωρίσετε τα σημάδια στρες του προσωπικού σας, προκειμένου να είστε σε θέση να τα προλαμβάνετε έγκαιρα προτού δημιουργηθεί κάτι σοβαρό και μη αντιμετωπίσιμο στην επιχείρησή σας.
- Να δημιουργήσετε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο οι υπάλληλοι του καταστήματός σας θα νιώθουν άνετα και ελεύθεροι να συζητήσουν με τους προϊσταμένους τους τα προβλήματα εργασίας, που ενδεχομένως να παρουσιαστούν.