fitManagers
ENHANCING NON-PROFESSIONAL COMPETENCES

Naujienlaiškis Nr. 4

EKSPERTŲ REKOMENDACIJOS DĖL STRESO DARBE

➤ **Metodologija:**

Norėdama nustatyti pagrindines efektyvios mokymo programos, skirtos kovoti su stresu darbe, ypatybes, FIT-MNG komanda apklausė 40 ekspertų ir tyrėjų iš šių sričių: medicinos, mitybos, sporto, mokymo, rizikos prevencijos darbe ir kt.

Ekspertų iš 4 projekte dalyvaujančių šalių (Lietuvos, Portugalijos, Rumunijos ir Ispanijos) buvo klausiama apie būdus, kuriais vadovai turėtų būti mokomi, kad įgytų ir palaikytų gerus su sveikata, sportu, mityba ir požiūrius susijusius įpročius bei dėl to sumažintų streso lydį.
Atsakymai bus naudojami tikslinei grupei (vadovams) skirtos mokymo programos kūrimui.

➤ **Pirmieji rezultatai:**

Kiekvienos srities ekspertai nurodė mokymo būdus:

Sveikata:

Šios srities ekspertai sutiko, kad vadovams reikia išaiškinti, kaip stresas yra sukuriamas fiziškai, kaip jis sukelia sveikatos problemų, atsipalaidavimo būdų, kokios yra prevencinės priemonės, kokios ir kada turi būti pertraukos darbe, kokis yra įmonių vaidmuo kalbant apie darbuotojų sveikatą.

Mityba:

Šios srities specialistai sako, kad pirmiausia reikia atlikti pradinį mitybos testą, o vėliau pateikti individualias rekomendacijas. Vadovus reikia išmokyti maitintis sveikai. Mokymas šios srities tema turėtų būti intensyvesnis nei kitose srityse.

Sportas:

Ekspertai sako, kad reikia įvertinti kiekvieno žmogaus fizinį aktyvumą. Fizine veikla reikia užsiimti kasdien, ji turi būti įdomi, nesudėtinga, vykti visą gyvenimą, nepriklausoma ir įvairi. Fizine veikla galima užsiimti individualiai, tačiau užsiėmimai komandoje gerina bendravimo įgūdžius.

Požiūris:

Kai kurie ekspertai pasiūlė požiūrių rinkinį, kuris padėtų sumažinti stresą ir padidinti profesinį našumą.

Remiantis visų šalių ataskaitomis, nustatyti šie mokymo etapai:

1. Esamos situacijos nustatymas, atliekant savianalizę;
2. teorija, įskaitant neigiamų patirčių ir ilgalaikių pasekmių pavyzdžius;
3. sukurti poreikį pokyčiams, įskaitant vadovų įsipareigojimą, aistrą ir dvasią;
4. rekomendacijos/mokymas: padidinti vadovų supratimą ir atsakomybę bei nustatyti sprendimus ir tolimesnius veiksmus.
5. tęsti stebėjimą, pasibaigus mokymams.

SVARBU: kokia mokymo programos struktūra

Ekspertų interviu pabrėžiama mokymo programos svarba padedant vadovams sumažinti stresą darbe palaikant gerą sveikatą, tinkamai maitinantis, sportuojant ir žvelgiant optimistiškai. Vis dėlto keletas nesutarimų tarp ekspertų lieka dėl šios mokymo programos metodologijos.
Procentinė teorijos ir praktikos dalis labai skiriasi, tačiau visi ekspertai sutinka, kad daugiau reikia praktikos nei teorijos.
Kalbant apie metodologiją, ekspertai rekomenduoja individualias pamokas, seminarus ir grupines pamokas praktikai bei internetines pamokas teorijai.

Teis. koord.:

Confederación de Cuadros y Profesionales
www.confuadros.com

Operac. koord.:

Instituto de Formación Integral—IFI
www.ifionline.com

Confédération européenne des Cadres
www.cec-managers.org

Fundação Escola Profissional Setúbal
www.eps.pt

Kauno technologijos universitetas
www.ktu.lt

SC ELITE Training S.R.L.
www.etcoaching.eu

Šį projektą finansuoja Europos Komisija.
Šis straipsnis atspindi tik autoriaus požiūrį ir Komisija negali būti atsakinga už čia esančios informacijos panaudojimą.

EACEA Education, Audiovisual & Culture Executive Agency
Education and Culture DG
Lifelong Learning Programme
Education and Training