

36% polskich pracowników oczekuje od swoich pracodawców więcej wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Ponad połowa (51%) respondentów oczekuje większej liczby dni urlopu w ramach zapobiegania wypaleniu zawodowemu. W jakich nastrojach są pracownicy i co odczuwają w miejscu pracy? W jaki sposób pracodawcy mogą zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

Jak wynika z nieopublikowanego jeszcze raportu ManpowerGroup „Czego pragną pracownicy”, 47% polskich pracowników odczuwa w miejscu pracy pewność siebie, niemal połowa (45%) bezpieczeństwo, a 39% motywację. Z drugiej jednak strony 3 na 10 (27%) respondentów jest znudzonych i brakuje im motywacji, 19% czuje się niepewnie, a 18% brakuje poczucia bezpieczeństwa. Z analizy wynika, że 30% pracowników odczuwa stres w pracy – jest to o 9 punktów procentowych mniej, niż rok temu (39% w marcu 2021), ale też więcej, niż przed pandemią (24% w marcu 2020).

– *Pandemia miała niebagatelny wpływ na pracowników i zauważalnie zmieniła ich hierarchię wartości. Wraz z wybuchem globalnego zagrożenia zdrowotnego, dbałość o dobrą kondycję psychiczną i fizyczną dla wielu osób stała się priorytetem. Szukając jednak rozwiązań na zapobieganie wypaleniu wśród pracowników należy się pochylić przede wszystkim nad jego przyczynami. Warto tutaj zaznaczyć, że są one bardzo różnorodne i zależą zarówno od indywidualnych predyspozycji danej osoby, jak i środowiska biznesowego, w którym się obraca – mówi Jolanta Jastrzębska, ekspertka ds. rozwoju i zarządzania karierą z Right Management w ManpowerGroup.*

Co możemy zaliczyć do głównych przyczyn wypalenia zawodowego? Zdaniem ekspertki są to między innymi nieskuteczne strategie radzenia sobie ze stresem, a także stawianie sobie zbyt wysokich wymagań. Należy więc zwracać szczególną uwagę na te dwa powyższe obszary. Warto zadbać o równowagę pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym, efektywny wypoczynek, taki który sprawi, że naprawdę pocujemy się zrelaksowani.

W momencie pojawienia się pierwszych symptomów świadczących o wypaleniu lub złym samopoczuciu psychicznym, należy pochylić się nad zadaniami realizowanymi w pracy oraz nad tym, jak organizujemy sobie dzień, a także czy nie bierzemy na swoje barki zbyt dużo. W przypadku, gdy jesteśmy przytłoczeni zadaniami, warto popracować nad asertywnością.

Z badania wynika także, że 36% pracowników w Polsce oczekuje od firm więcej wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. W jaki sposób mogą zapobiegać wypaleniu zawodowemu zatrudnionych osób? Ponad połowa (51%) pracowników wskazała, że pomocna byłaby tutaj większa pula dni urlopowych, a 44% mówi o zapewnieniu elastyczności w pracy, jak na przykład wybór czasu i miejsca pracy. 39% zatrudnionych chciałoby się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności, a 36% oczekiwałoby od organizacji dodatkowych dni wolnych w celu zadbania o zdrowie psychiczne.

Zdaniem ekspertki, managerowie chcący zatroszczyć się o zdrowie psychiczne pracowników i zapobiec ich wypaleniu zawodowemu powinni wziąć pod lupę między innymi przejrzystość procedur, jakie obowiązują w zespole oraz sposób codziennego działania, by nie generować dodatkowego napięcia oraz stresu. – *Bardzo istotna przejrzysta komunikacja, która bezpośrednio przekłada się na pozytywną atmosferę w pracy, będącą często kluczowym aspektem dobrego samopoczucia pracowników w firmie. Ważne jest także przydzielanie zadań zgodnie z poziomem kompetencji pracownika, a w przypadku pojawienia się trudności należy o nich rozmawiać i wspierać pracowników w radzeniu sobie ze stresem. Liderzy mogą także zadbać o wzmacnianie poczucie własnej wartości pracowników zauważając osiągnięcia i udzielając pozytywnej informacji zwrotnej – podsumowuje Jolanta Jastrzębska.*

## Pracownicy oczekują większego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 26, sierpień 2022 12:10

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 745

---

*Źródło: ip*