

МЕЃУНАРОДНА КОНФЕРЕНЦИЈА ЗА РЕГИОНАЛНА СОРАБОТКА

БОН - ТОН во безбедност и здравје при работа

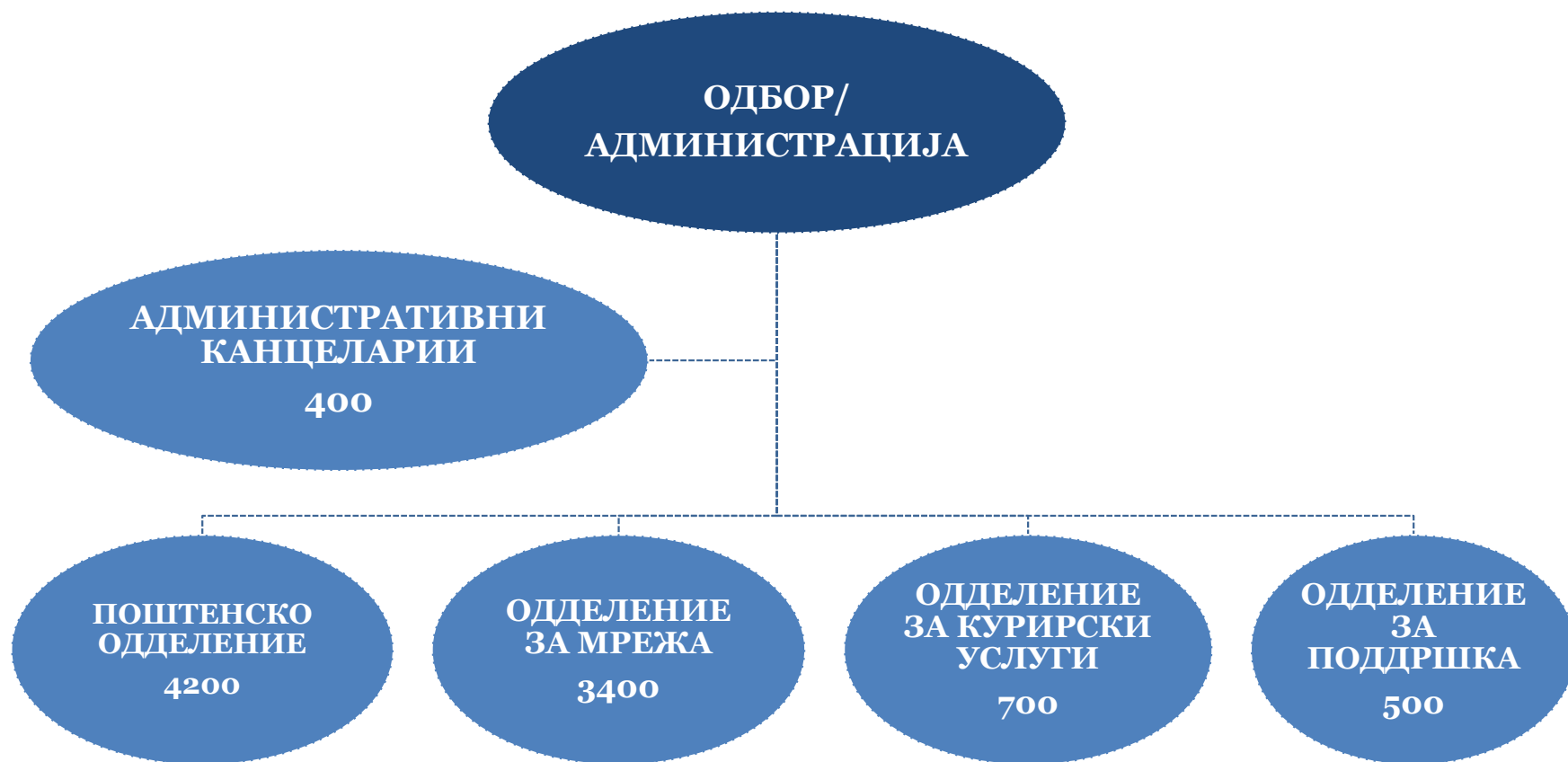
HP-Hrvatska pošta d.d., Zagreb, Hrvatska



ВЕШТИНА ЗА УПРАВУВАЊЕ СО РИЗИК

МИРНА БАЛКИЌ/АНТЕ ЛАЗАЊА

За компанијата...



За компанијата...





Зошто ја спроведуваме оваа програма за обука?

1. Отсуства: 50 – 60 % од сите отсуства се поврзани со стрес
2. Зголемен број на несреќи на работа и болести поврзани со работата
3. Повеќето вработени укажуваат на преоптовареност на работа, постојана достапност и нереални очекувања – сите можни стресори
4. Работењето под стрес доведува до помали резултати и намалена продуктивност



Hrvatska pošta dd.

Што проучуваме со обуката?

1. Да се разграничат мислењето и фактите за стресот
2. Како стресот ни влијае?
3. Дали стресот може да е позитивен?
4. Важноста на внатрешните стресори
5. Откривање области на работа каде се јавуваат повеќето стресови
6. Како да се утврдат цели за ослободување на стресот со пропратни активности



**Како ги поврзуваме
обуката и
работните
задачи?**

*- Кои впечатоци
сакаме да ги
споделиме -*

- Стресот може да е позитивен
- Сè е прашање на перцепција
- Научете како да го преобразите „мора“ во „сака“
- Не можеме да влијаеме на надворешните стресори, но може да влијаеме на нашиот став кон нив, како и на нашите реакции
- Ајде да излеземе од зоната на удобност и да донесеме одлука да се бориме, наместо да бегаме

Цел на програмата за обука



Hrvatska pošta dd.

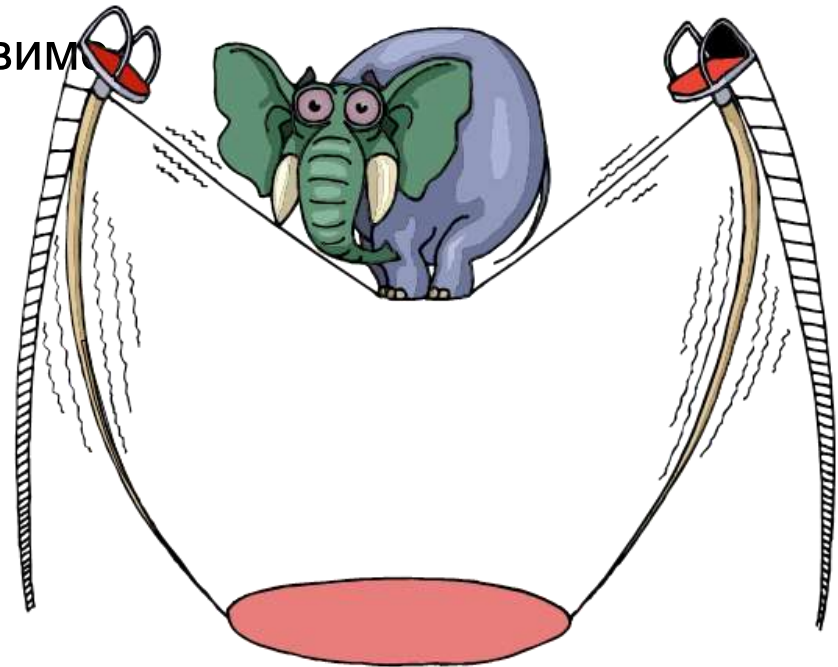


Сите посетители треба да станат свесни дека има низа ефикасни и практични алатки за спречување и намалување на стресот на работното место со една поголема цел, односно да се заштити здравјето и да се подобрат бизнис резултатите

Дефиниција на стресот



Стресот претставува перцепција дека
задачите кои ни се дадени се поголеми
од нашата способност да се справим
со нив!



Преобразете го „Морам“ во „Сакам“



„МОРА“ ПРЕДИЗВИКУВА СТРЕС,

А ВОЕДНО „МОРА“ Е ПРВЕНСТВЕНО

ПРАШАЊЕ НА ПЕРЦЕПЦИЈА

Наместо „Морам“  „Сакам“

Управувајте го вашиот стрес!



Речиси 60% од луѓето го користат стресот како мотивација за постигнување врвни резултати!



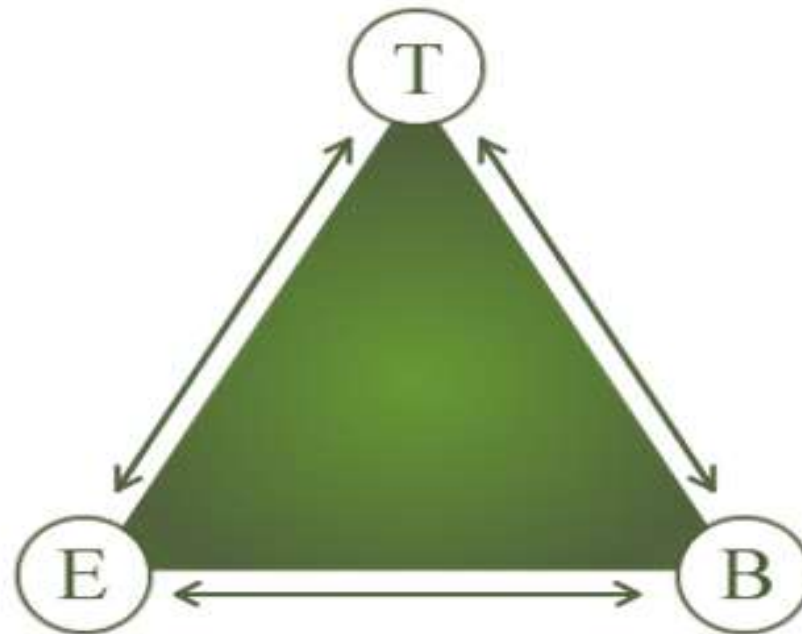
Бидете свесни за своите емоции!



Hrvatska pošta dd.



Она што го МИСЛИМЕ влијае
на тоа како постапуваме и како
се чувствуваме



Емоции

Како се ЧУВСТВУВАМЕ
влијае на она што го
мислиме и правиме

Однесување

Она што го ПРАВИМЕ влијае
на тоа како размислуваме и
како се чувствуваме

Матрица на важно и итно



Четири начина за управување со стресот



Hrvatska pošta dd.





Животот не е онаков како што би
требало да биде, туку е каков што е!

Разликата е во начинот на кој

се носиме со животот!

И како заклучок...



Досега имаме одржано 42 обуки и сме едуцирале 430 вработени меѓу кои: извршни директори, водачи и работници.

Нивните одговори се потврда на нашата заложба:

„Сега забележувам како со менување на моето размислување можам да влијаам на моите емоции, а со тоа и да избегнувам стресни ситуации.“

„Со подобро управување со времето, многу нешта може да се подобрат.“

„Сега сфаќам дека многу може да се промени едноставно само со саморазвој“



Hrvatska pošta d.d.



*Ви благодарам
на вниманието!*