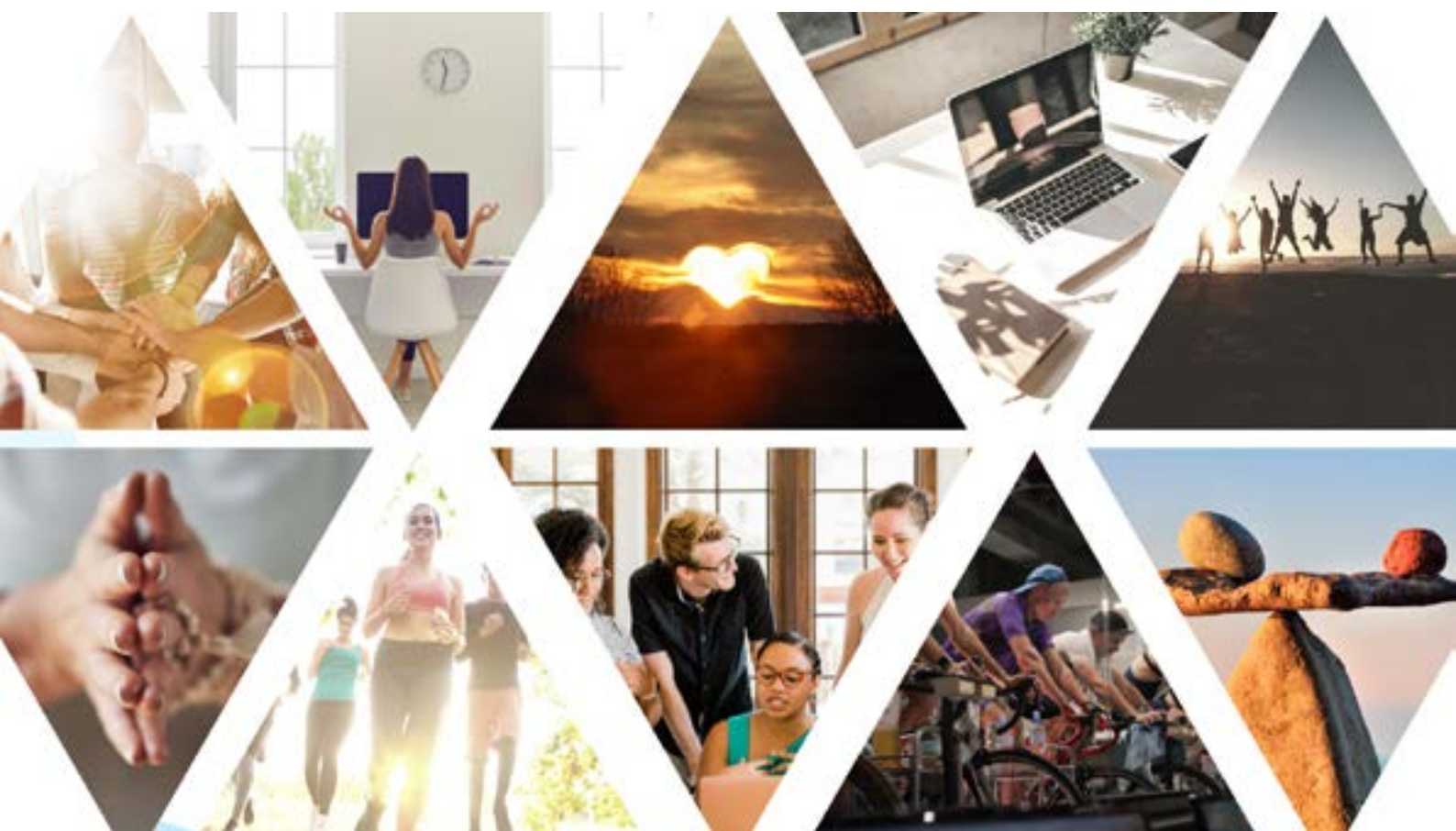




PeopleProvide

Affärsdriven HR - Framgångsfaktorn för lönsamma bolag

STRESSHANTERING PÅ ARBETSPLATSEN



Strategier & Verktyg

Introduktion

Arbetsrelaterad stress är en utmaning som många anställda möter i dagens hektiska arbetsmiljö. Denna guide syftar till att erbjuda chefer praktiska råd för att hjälpa deras anställda att minska stressnivåerna på jobbet. Genom att implementera dessa strategier kan du inte bara skapa en produktiv arbetsplats utan också främja engagemang och övergripande välbefinnande bland dina teammedlemmar. Viktigt att notera är att varje anställd är unik, och det är därför avgörande att skraddarsy dessa rekommendationer för att tillgodose individuella behov.

I dagens digitaliserade värld är det också viktigt att använda moderna verktyg för att stödja ditt arbete som chef. Denna guide inkluderar därför även länkar till digitala resurser som kan ytterligare förbättra de tillgängliga verktygen för både dig och ditt team.



Arbetsrelaterad Stress och dess påverkan

Arbetsrelaterad stress kan ha en betydande inverkan på både den fysiska och mentala hälsan hos anställda. Det kan manifestera sig som ångest, sömnproblem, och i vissa fall även utbrändhet.

Ångest är en vanlig reaktion på konstant stress och påfrestningar på arbetsplatsen. Det kan yttra sig som en känsla av oro, rastlöshet och svårighet att koppla av, vilket i sin tur kan påverka koncentration och arbetsprestation.

Sömnproblem är en annan vanlig följd av arbetsrelaterad stress. Konstant stress kan leda till sömnlöshet, då tankar om arbete och ansvar kan hålla anställda vakna på natten. Den brist på sömn som följer kan ytterligare förvärra stress och minska arbetsförmågan.

Strategier för att minska arbetsrelaterad stress

1.1 Främja en positiv arbetsmiljö:

- Uppmuntra öppen kommunikation och skapa en kultur av förtroende, där anställda känner sig bekväma med att diskutera sina stressfaktorer.
- Erkänn och uppskatta dina anställdas ansträngningar och prestationer för att öka moralen och minska stress.
- Identifiera tidiga tecken på konflikter och ingripa där det är möjligt.

1.2 Hög arbetsbelastning

Förtydliga förväntningar och mål:

- Kommunicera tydligt arbetsansvar, deadlines och prestationsförväntningar för att undvika onödig stress orsakad av oklarheter.
- Bryt ner större mål i hanterbara uppgifter, se till att medarbetarna förstår de steg som krävs för att uppnå dem

Övervaka och adressera utbrändhet:

- Håll utkik efter tecken på utbrändhet, såsom minskad produktivitet, ökad frånvaro eller beteendeförändringar.
- Ta itu med utbrändhet proaktivt genom att erbjuda support, justera arbetsbelastningar eller tillhandahålla ytterligare resurser.

1.3 Främja balansen mellan arbete och privatliv

Främja balansen mellan arbete och privatliv genom att uppmuntra raster, semesterar och flexibla arbetstider när det är möjligt.

- Övervaka arbetsbelastningar för att säkerställa att de är hanterbara och realistiska.
- Undvik att överbelasta anställda med överdrivna arbetsuppgifter eller orealistiska deadlines.
- Överväg att omfördela arbetet eller anställa ytterligare resurser vid behov.
- Uppmuntra anställda att sätta gränser mellan arbete och privatliv.

Föregå med gott exempel:

- Visa sunda arbetsvanor och stresshanteringstekniker själv
- Behåll ett lugnt uppträdande under utmanande situationer för att sätta en positiv ton för ditt team.

Uppmuntra regelbunden feedback:

- Ge konstruktiv feedback till medarbetarna om deras prestationer och lyfta fram styrkor och förbättringsområden.
- Kontrollera regelbundet med anställda för att mäta deras stressnivåer och åtgärda eventuella problem eller bekymmer omgående.

Stödja yrkesutveckling:

- Tillhandahålla möjligheter till kompetensutveckling och utbildning för att öka medarbetarnas självförtroende och minska stressrelaterad till arbetskompetens.
- Ge tydliga karriärtillväxtvägar och stödja anställda i deras karriärsträvanden.

Uppmuntra till stressavlastande aktiviteter:

- Främja aktiviteter som hjälper anställda att slappna av och minska stress, såsom mindfulnessövningar, stretchpauser eller teambuilding-aktiviteter.

Verktyg och inspirationsresurser

Samarbetspartner med digital plattform för mental hälsovård, designad efter varje anställd.



- Minska antalet sjukskrivningsdagar med 30%.
- Upptäck psykisk ohälsa i tid och erbjud professionellt stöd direkt.
- Psykologstöd inom 24 timmar
- Förebyggande stöd
- Alla anställda får tillgång till självtester, utbildande material och övningar inom områden som stress, ångest och sömnproblem.
- Skräddarsydda hälsoplaner efter behov och livsschema
- Psykologsamtal och iKBT kombineras efter varje persons behov.

www.ahum.se

Resurser för stresshantering:

Interaktiva webbplatser som innehåller olika verktyg, träningsmetoder och program för att hjälpa dig hantera stress:

American Institute of Stress: <https://www.stress.org/>
AIS uppdrag är att förbättra samhällets och världens hälsa genom att sätta standarden för excellens för stresshantering inom utbildning, forskning, klinisk vård och på arbetsplatsen.

HelpGuide - Stress Management: en oberoende ideell organisation som driver en av världens ledande webbplatser för mental hälsa <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

Meditation och Mindfulness-appar:

Dessa appar ger guidade meditationssessioner, avslappningstekniker och mindfulnessövningar som hjälper individer att hantera stress effektivt. Regelbunden träning kan leda till förbättrat fokus, ökad självmedvetenhet, minskad ångest och bättre känslomässig reglering.

- Headspace: www.headspace.com
- Calm: <https://www.calm.com/>
- Insight Timer: <https://insighttimer.com/>
- 5 minute recharge exercise: <https://insighttimer.com/heidianna/guided-meditations/5-minute-brain-recharge>

Verktyg för produktivitet och tidshantering:

Todoist: <https://todoist.com/>

Todoist tillhandahåller verktyg som appen Todoist som hjälper individer och team att organisera och prioritera sitt arbete. En annan produkt är Twist, en teamkommunikationsapp designad för asynkron kommunikation, som hjälper team att samarbeta effektivt över olika tidszoner och platser.

Toggl: <https://toggl.com/>

ett tidsspårings- och produktivitetsverktyg utformat för att hjälpa individer och team att spåra och hantera sin tid effektivt. Den erbjuder ett användarvänligt interface och en rad funktioner för att effektivisera tidsregistrering och förbättra produktiviteten.

RescueTime: <https://www.rescuetime.com/>

Den erbjuder insikter och rapporter om dagliga aktiviteter, så att användare kan förstå sina digitala vanor och fatta mer välgrundade beslut om hur de fördelar sin tid.

Samarbets- och kommunikationsverktyg:

Slack: <https://slack.com/>

en molnbaserad samarbetsplattform utformad för att underlätta teamkommunikation och produktivitet. Den erbjuder en rad funktioner och integrationer som gör det möjligt för team att samarbeta, dela information och effektivisera arbetsflöden på ett centraliserat och organiserat sätt.

Microsoft Teams: <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams>

Artiklar och guider:

Harvard Business Review - Managing Stress: <https://hbr.org/topic/managing-stress>

Forbes - How to Manage Stress: <https://www.forbes.com/advisor/life-advisor/manage-stress/>

”

Genom att aktivt arbeta att främja hälsa och välbefinnande minskar ni risken för psykisk och fysisk ohälsa på arbetsplatsen och därigenom även risken för långtidssjukskrivningar.



PeopleProvide startade 2014 och är specialister inom HR-kompetens. Vi providar såväl små som stora organisationer med den kraft och kunskap som krävs inom HR för att utvecklas lönsamt och hållbart.

Genom processinriktad rekrytering, kompetenta konsulter, löpande support och kompetensutveckling providar vi alltid med högsta kvalitet och trygg garanti. Enkelt och engagerat.

HR-KONSULTER
SEARCH & REKRYTERING
HR-BUSINESS SUPPORT

Varmt välkommen att kontakta oss för HR-kompetens!

Tel: 070-388 81 44 E-post: info@peopleprovide.se

www.peopleprovide.se