

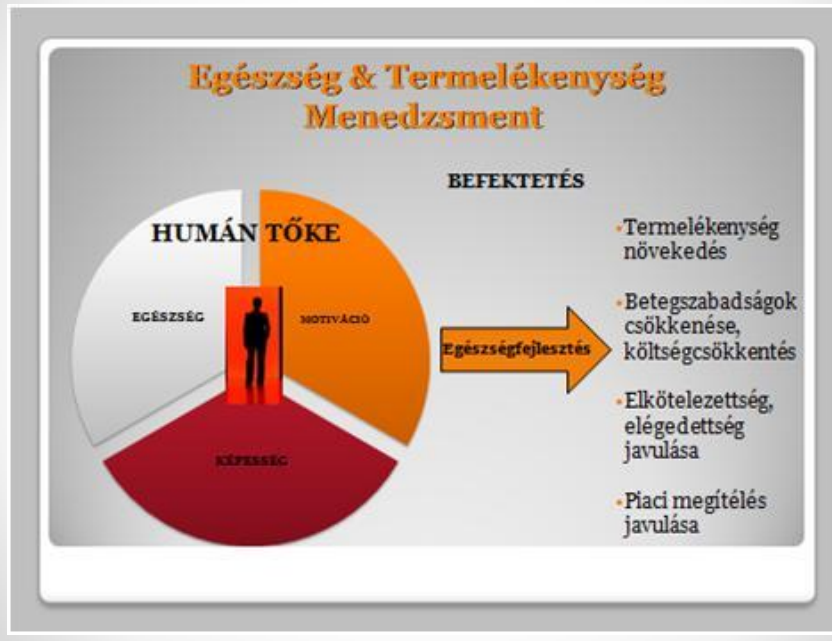
Munkahelyi egészségfejlesztés

Szentes Erzsébet
HEM
2014

Egészségfejlesztés & HEM

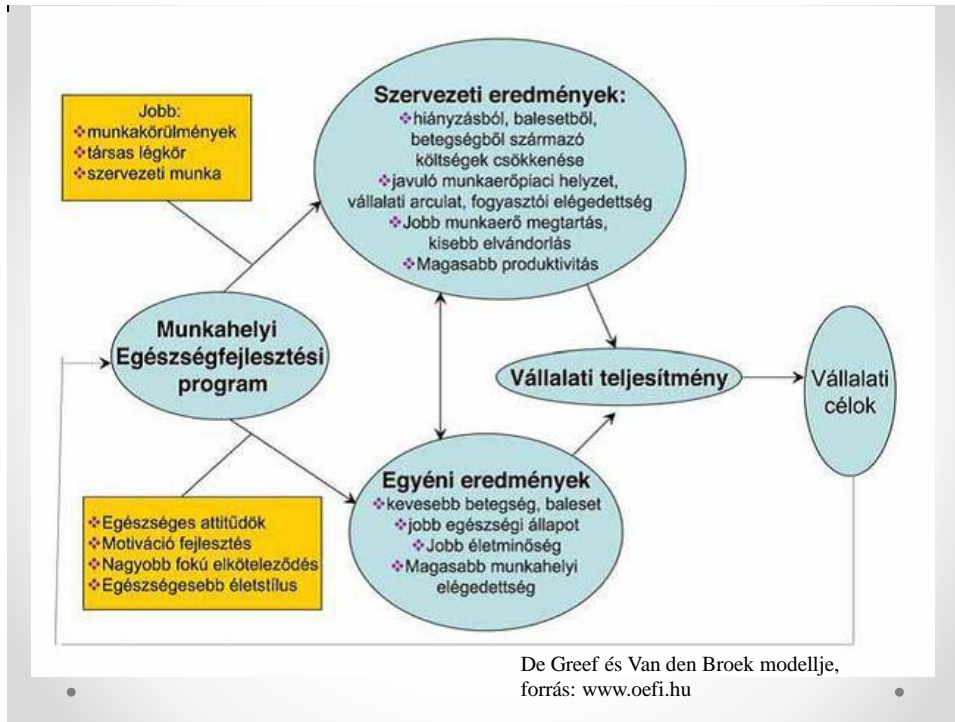
- a szervezeti humánfolyamatok optimalizálásához az egészségfejlesztés és stressz kezelés is hozzátartozik
- egyre fontosabbá váló HR-funkciók:
 - stressz és kiegész megelőzése
 - egészségfejlesztés
- ezek elsősorban nem is az anyagiaktól, hanem az egészséggel kapcsolatos háttértudástól és elköteleződéstől függenek
- pozitív hozama:
 - megóvja a munkavállalók fizikai és pszichés erőnlétét
 - csökken a munkahelyi hiányzások okozta gazdasági kiesés
 - megőrzi a teljesítőképességet, a motivációs és innovációs tőkét
 - hatékonyabb, egészségesebb szervezeti működéshez vezet

Egészséges humántőke = többszörösen megtérülő befektetés



Munkahelyi egészségfejlesztés, mint megtérülő beruházás

- a munkaerő egészsége **érdeke** mind a munkavállalónak, mind a munkáltatónak
- a munkavállalók egészségvédelme napjainkban nemcsak létfontosságú, hanem **stratégiai kérdéssé is vált** a szervezetek életében
- fontos a jól végzett **munkahelyi egészségfejlesztés**
- az egészséget nem veszélyeztető, biztonságos, egészséges munkahely biztosítása kiemelt prioritást élvez **az európai munkavédelmi és egészségpolitikában**
 - ld. Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata (European Network for Workplace Health Promotion, ENWHP)
 - „Munka: Lélekre Hangolva kampány
 - a munkahelyi lelki egészségfejlesztés szükségességét és fontosságát kívánja tudatosítani a munkáltatók és munkavállalók körében



Meghatározások

A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan közös tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jóllét javítására irányul.

A cél eléréséhez három eszközrendszer együttes alkalmazása szükséges:

- a munkaszervezet javítása,
- az aktív dolgozói részvétel biztosítása és támogatása,
- valamint az egyéni kompetencia erősítése.

ENWHP, 1997

A **munkahelyi egészségfejlesztés (MEF)** olyan modern vállalati/intézményi stratégia, amely megcélozza, hogy a betegségeket a munkahelyen előzzék meg, növeljék az egészségesség lehetőségeit és a munkahelyi jóllétet.

E célok elérése érdekében szélesebb eszköztárat kell bevetni, mint a hagyományos munkavédelemnek: a munkaszervezet ez irányba történő orientálását és a személyiségfejlesztést.

Kiss – Makara, 2011

Egészségfejlesztés: a munkáltatók aktívan segítik munkavállalóikat egészségük és jólétük fejlesztésében

- munkahelyi egészségfejlesztés \neq munkavédelem
- de hatékony munkavédelem nélkül nem lehet munkahelyi egészségfejlesztési programokat indítani
- **Munkavédelem:**
 - a szervezett munkavégzésre vonatkozó biztonsági és egészségügyi követelmények, a törvénykezési, szervezési, intézményi előírások rendszere, és mindezek végrehajtása
- **Területei:**
 - egészséges munkahelyek kialakítása, a megfelelő műszaki és higiéniai követelmények biztosítása,
 - munkaeszközök,
 - veszélyes anyagok,
 - munkaszervezés és munkaidő,
 - kiemelt csoportok védelme,
 - munkavédelmi szervezet.

Legfontosabb egészségfejlesztési kihívások

- a munkahelyek károsító tényezőinek lehetőség szerinti megszüntetése, illetve minimalizálása
- az egyének megbirkózási képességének növelése
- általában az egészséggel és biztonsággal kapcsolatos egyéni kompetenciák fejlesztése



Kulcsszerepet kapnak az alábbi folyamatok:

- a **munkakörök, szerepek, feladatok és a felelősség** pontosítása, tisztázása
- a befektetett munkavállalói erőforrásokat kellőképpen ellensúlyozó **jutalmazási- motivációs rendszer** kifejlesztése
- folyamatos **pozitív visszacsatolás** biztosítása a jó teljesítményről, sikerekről
- az **értelmes és hasznos munka** élményének biztosítása
- a kollegáknak legyen lehetősége pozitívan **irányítani, fejleszteni saját munkavégzését, képességeit** kibontakoztatni
- **vezetői és kollegiális támogatás**, segítségnyújtás biztosítása a sikeres helytállás érdekében
- **vezetőfejlesztés**: pszichoszociális kompetenciafejlesztés, stresszmenedzsment stb.
- a **kollegák kompetenciafejlesztése**: pl. a munkahelyi stresszel való megküzdési készségek, erőforrások

Stressz-kezelést, egészségfejlesztést elősegítő módszerek, technikák a HR-fejlesztés terén

- hatékony időbeosztás készítése, **időgazdálkodás** tréning – „time-management technics”
- **prioritás** felállítás, rangsorolás készítése a munkafeladatok, munkaszervezés terén
- az **asszertív viselkedés, kommunikáció fejlesztése**
- **konfliktuskezelés és problémamegoldás fejlesztése**
- **cél-, és megoldás-orientált működés** elősegítése
- a társas támogatás, **együttműködés**, csapatmunka fejlesztése
- az **érzelmek kifejezésének támogatása**, érzelmi-indulati önszabályozás fejlesztése
- **prevenációs programok** (pl. alkohol- és drogmegelőzés, egészséges táplálkozási és energiaegyensúlyt támogató programok)
 - *pályázati lehetőségek!*

A téma felhasznált és ajánlott szakirodalma

- Kállai János - Oláh Attila - Varga József:
Egészségpszichológia a gyakorlatban, Medicina Kiadó, Budapest, 2007
- Klein Sándor: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2012
- Klein Balázs- Klein Sándor: *A szervezet lelke*, EDGE 2000 Kiadó, Budapest, 2012
- *Útmutató a munkahelyi stressz kezeléséhez HR - szakemberek részére*, Upstairs Consulting, 2010
- Gyökér I., Finna H., Krajcsák Z. *Emberi erőforrás menedzsment. Oktatási segédanyag*, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem. Budapest, 2010

Tematika - 2014

1. A munka fogalma
2. A munkatevékenység és a személyiség kapcsolata
3. A foglalkoztatás aktuális jellemzői (az új foglalkoztatási modell)
4. A munkaerő-piac definíciója
5. A humán tőke legfontosabb elemei
6. Az emberi erőforrás menedzsment célja és fő tevékenységeinek felsorolása
7. A munkaerő-toborzás formái
8. A jó álláshirdetés szerkezete
9. Egy interjústratégia bemutatása

10. A szakmai végzettségeken túlmutató kulcsképeségek jelentősége a munkavállalásban
11. Az informális álláskeresés legfontosabb jellemzői és lépései
12. A szakmai önéletrajz lehetséges típusai, fő alkotóelemei
13. A munkaköri leírás
14. A formális és az informális teljesítményértékelés
15. A teljesítményértékelés céljai
16. A menedzsmentfejlesztés legismertebb formái
17. A karrier új felfogása
18. Munkahelyi egészségfejlesztés, mint megtérülő beruházás
19. Stressz-kezelést, egészségfejlesztést elősegítő módszerek, technikák a HR-fejlesztés terén