**10 sposobów na poradzenie sobie ze stresem w pracy**

**Większości Polakom aktywnym zawodowo w miejscu pracy towarzyszy stres. Co zrobić, by zespół poczuł się lepiej?**

Niekiedy **stres** staje się swego rodzaju **siłą napędową**, pobudza do działania a nawet zwiększa kreatywność i pewność siebie. **Pracownik,** któremu nieustannie **towarzyszy napięta atmosfera**, zaczyna natomiast odczuwać negatywne skutki. Często korzysta ze zwolnień, nie pracuje efektywnie, zapomina o dokonanych ustaleniach i popełnia znacznie więcej błędów.

**Wśród najczęstszych przyczyn** stresu w pracy wyróżnia się przede wszystkim **stałą presję czasu**, charakter wykonywanych zadań (np. przekraczający kompetencje, monotonny) i **niewłaściwe relacje interpersonalne.** Należy mieć jednak na uwadze, iż są to tylko **przykładowe aspekty**, które mogą różnić się **w zależności od firmy,** profilu jej działalności bądź też zajmowanych stanowisk.

Faktem jest, że stres to naturalna reakcja na pojawiające się przeszkody i nie można go całkowicie wyeliminować. Warto jednak zastanowić się nad sposobami, które pomogą redukować jego szkodliwe efekty. **Przyjrzyj się 10 prostych krokom, które z pewnością ułatwią to zadanie:**

**1. Komunikuj się!**

Pobudzaj dyskusję, rozmawiaj, słuchaj co mówią inni oraz zapobiegaj sytuacji, w której pracownicy boją się wyrażać własne zdanie. Dobrym sposobem jest organizowanie okresowych (np. comiesięcznych) spotkań, przeprowadzanie ankiet czy korzystanie z ogólnodostępnej platformy. Pomoże to zidentyfikować ewentualne problemy.

**2. Informuj pracowników!**

Nowych – o strukturze firmy, strategii, celach, szczegółowo określ zakres obowiązków na danym stanowisku, prawa pracownika i system oceny efektywności.

Obecnych – o planowanych zmianach, decyzjach, możliwościach czy ryzyku zawodowym.

Przyszłych – w jasny sposób formułując ogłoszenia rekrutacyjne oraz dbając o renomę przedsiębiorstwa.

**3. Zapewnij wsparcie!**

Upewnij się, iż pracownicy wiedzą do kogo zwrócić się w razie napotkania trudności. Zadbaj też o odpowiednie wdrożenie nowych osób. Warto zainwestować w pakiet powitalny, opracowanie “przewodnika” czy wyznaczyć opiekuna, który pomoże zapoznać się z firmą. Pierwsze dni determinują budowanie przywiązania i wpływają na kształtowanie opinii.

**4. Wprowadź elastyczny czas pracy!**

Pewne sytuacje, często niezależne od pracownika, przekładają się na jego spóźnienia, a nawet absencję w pracy. Elastyczny grafik z pewnością zostanie przez nich doceniony. Ponadto sprawi, iż przedsiębiorstwo nie będzie ponosić dodatkowych kosztów.

**5. Pamiętaj o wyposażeniu biura!**

Udostępnij pracownikom narzędzia niezbędne do wykonywania zadań oraz na bieżąco uzupełniaj braki. Co więcej, zadbaj o oświetlenie, upewnij się iż panuje odpowiednia temperatura, a pracy nie zakłóca zbyt duży hałas z ulicy czy inne czynniki zewnętrzne.

**6. Pobudzaj integrację zespołu!**

Odpowiednie relacje między pracownikami mają duży wpływ na jakość pracy, zwiększają bowiem zaangażowanie i poprawiają skuteczność. Wprowadź zwyczaj obchodzenia urodzin czy świąt (np. wigilia firmowa), organizuj cykliczne gry integracyjne lub wspólne wyjścia i wyjazdy.

**7. Stwórz możliwości rozwoju!**

Jasno określona ścieżka kariery nie tylko pozwala wyznaczać cele i stymuluje aktywność, ale może również zapobiec przesadnej rywalizacji lub podejrzeniom o dyskryminację. Na motywację pracowników wpływa również możliwość udziału w kursach czy szkoleniach podnoszących kwalifikacje.

**8. Zauważaj sukcesy!**

Pracownikom udało się sfinalizować trudny projekt, zawrzeć umowę z wartościowym partnerem lub wykonać inne działania pobudzające rozwój firmy? Doceń to! Czasami wystarczy po prostu pochwalić daną aktywność na forum lub podziękować.

**9. Reaguj na potrzeby!**

Benefity pozapłacowe często przekładają się na osiągane przez pracowników wyniki. Bilety na wydarzenia kulturalne, karnety na siłownię, masaże relaksacyjne czy darmowe posiłki w trakcie pracy z pewnością spotkają się z przychylnym odbiorem.

**10. Organizuj!**

Sesje coachingowe, treningi antystresowe, warsztaty z udziałem specjalistów... Pomogą one radzić sobie nie tylko z zawodowymi, ale i prywatnymi problemami - gdyż często to właśnie sfera życia osobistego negatywnie oddziałuje na jakość wykonywanej pracy.

Należy mieć na uwadze, że **zaangażowanie pracowników** w realizację powierzonych zadań jest w dużej mierze **uzależnione od panującej atmosfery** i poczucia komfortu. Co więcej, realizując skuteczną kampanię **employer brandingową** dbasz nie tylko o to, jak postrzegają Cię obecni bądź przyszli pracownicy, ale i całe **otoczenie zewnętrzne**. Osiągnięcie **pożądanego wizerunku pracodawcy** może więc przynieść firmie  **korzyści**, a ograniczenie stresu w zespole stanowi **krok w stronę sukcesu**.