

**Jméno:**  
Michaela  
Pavlisová

**Studijní program:**  
Ekonomika a  
management

**Vedoucí práce:**  
Mgr. Tomešková  
Kateřina, Ph.D.

**Pracoviště:**  
Masarykův ústav  
vyšších studií,  
ČVUT v Praze

**Akademický rok:**  
2020/2021



**ČVUT**  
**ČESKÉ VYSOKÉ  
UČENÍ TECHNICKÉ  
V PRAZE**

# REDUKCE STRESU NA PRACOVÍŠTI V DOBĚ (KORONAVIROVÉ) KRIZE PROSTŘEDNICTVÍM VHODNÝCH ZPŮSOBŮ KOMUNIKACE

## Abstrakt

Bakalářská práce přináší téma z oblasti personalistiky zaměřené na snižování stresu u zaměstnanců ve vybraném podniku. Cílem práce je analýza stresu na pracovišti při zhoršené komunikaci v době současné koronavirové krize a posouzení její míry, včetně následného navržení vhodnějších způsobů komunikace.

Předložená práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou charakterizovány formy a způsoby komunikace v podnicích, definice stresu a výskyt stresových faktorů na pracovišti a způsoby jejich zvládnutí a metody marketingového výzkumu, které byly využity pro výzkum k práci. V praktické části je nejprve popsána společnost, ve které výzkum probíhal a za pomoci výzkumného šetření v podobě dotazníků a rozhovorů.

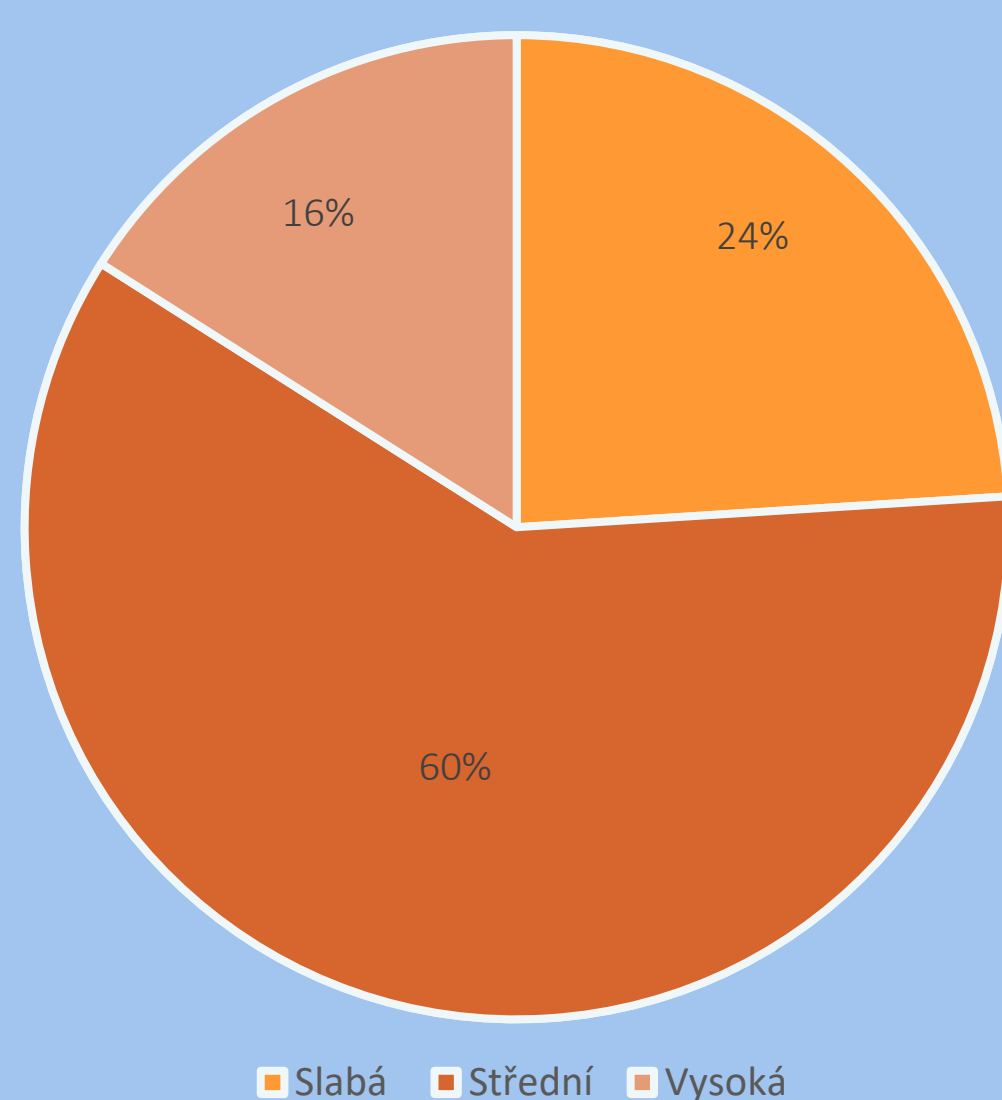
Následně je zde analyzována míra stresu u zaměstnanců a problémy v komunikaci, které stres způsobují. Na závěr jsou na základě těchto zjištění navržena opatření, pro efektivnější podnikovou komunikaci.

## Abstract

The bachelor thesis deals with a lowering of stress which is prevalent aspect in everyday life of employees in a selected company. The aim of thesis is to analyse a level of stress in the workplace while the internal communication is deteriorated during the current coronavirus pandemic and to assess its extend, including the subsequent suggestion of more expedient methods of the internal communication.

The thesis is divided into two sections, the theoretical and the practical one. The forms and methods of communication used by companies are summarized in the theoretical section. A definition of stress, an occurrence of its factors and the forms how to cope with stress in the workplace are also included. It eventually covers the methods of marketing research which were used for an achievement the results of the practical research. The practical section describes a selected company which was a subject to the research using the questionnaire and interviews with employees. The communication issues and the level of stress are subsequently analysed and the suggestion how to achieve more efficient internal communication is presented.

Míra stresu u zaměstnanců



■ Slabá ■ Střední ■ Vysoká

**Z výsledků šetření vyplynulo, že komunikace ve společnosti Schneider Electric CZ s.r.o. byla velmi dobrá již před koronavirovou krizí. Z důvodu působení firmy v elektrotechnickém průmyslu v celosvětovém měřítku byla již s příchodem krize většina zaměstnanců zvyklá na komunikaci pomocí emailů a online meetingů se zahraničními kolegy. Proto se komunikace ve společnosti zhoršila jen mírně a zároveň míra stresu zaměstnanců nestoupala oproti původním očekáváním tak radikálně.**

**Praktické doporučení vedoucí ke snížení míry stresu u zaměstnanců**

### Praktická doporučení pro firmu

Dodržování pracovní doby	<ul style="list-style-type: none"><li>plánovat online meetingy, tak aby nemohly překročit stanovenou pracovní dobu</li><li>tolerovat hranice profesního života zaměstnanců omezení komunikace mimo pracovní dobu</li><li>omezit telefonní hovory po skončení pracovní doby</li></ul>
Rychlejší zpětná vazba	<ul style="list-style-type: none"><li>eliminovat nedůležité emailové korespondence</li><li>stanovit dobu pro vyřizování urgentních telefonních hovorů</li><li>omezit emaily s větším množstvím adresátů v kopii</li><li>poskytnout zaměstnancům větší množství času omezením příliš dlouhých a nepotřebných online meetingů</li></ul>
Pravidelné online schůzky ohledně firemních plánů	<ul style="list-style-type: none"><li>plánovat pravidelné schůzky ohledně budoucích plánů společnosti</li><li>více zaměstnancům předkládat vize a mise společnosti</li><li>snažit se podnítit jejich motivaci a zvýšit míru eustresu pocitem sounáležitosti a důležitosti</li></ul>