



Stres na pracovišti a vedlejší důsledky

Student: Mai Khanh Le

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Emrová

Studijní rok: 2019/2020

ČESKÉ VSOKE UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE, MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDÍÍ

Výzkumné otázky

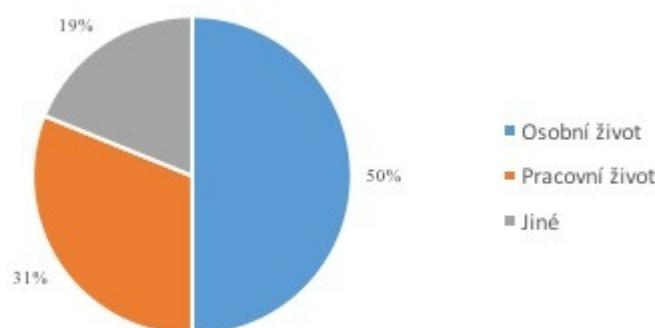
ABSTRAKT

Problematika, kterou se zabývá tato bakalářská práce, je v dnešní době závažným a často se vyskytujícím fenoménem. Stres se objevuje na každém pracovišti bez ohledu na jeho velikosti, působiště či zaměření. Sběr dat probíhá ve společnosti XYZ prostřednictvím anonymních dotazníků, z jejichž výsledků je sestaven návrh prevence stresu na pracovišti.

ABSTRACT

The topic of this bachelor's thesis is a complex phenomenon that has been often discussed nowadays. Stress appears at every workplace no matter how big the organization is, where it operates and what it offers. Data collection takes place at the organization XYZ using anonymous questionnaires and from the analysis of the results preventions of occupational stress are suggested.

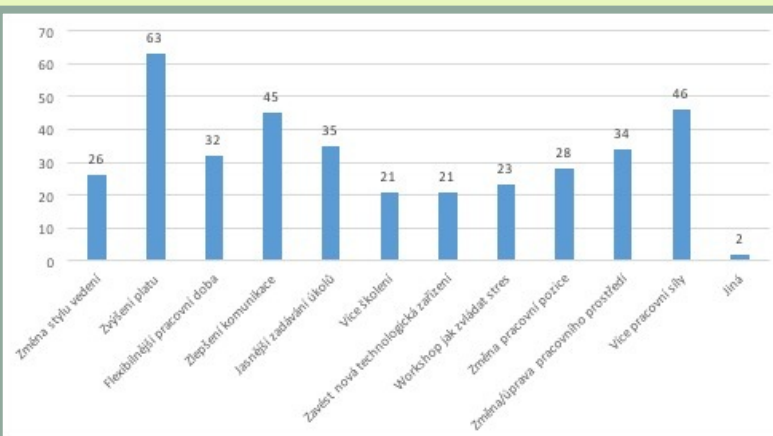
Jaká je hlavní příčina Vašeho stresu?



Cítí zaměstnanci XYZ stres?



Jaké jsou hlavní faktory stresu?



Jaké prevence proti stresu ve firmě chybí?

Návrh prevence

- Kurzy work-life balance pro pracovníky, aby uměli vyvážit pracovní a osobní život
- Seminář manažerských dovedností a seminář komunikačních dovedností pro nadřízené
- Workshop 'Jak se vypořádat se stresem'
- Teambuildingové akce pro lepší poznání a stmelení kolektivu
- Nabraní více pracovní síly pomocí internetových inzerátů

Závěrečné shrnutí

Ve společnosti XYZ zaměstnanci pociťují stres, který ještě není na alarmující úrovni a dá se včas zabránit podle příznaků. Z výsledků analýzy je zřejmé, že organizace se příliš nezabývá prevencí stresu, přesto má tuto problematiku značně pod kontrolou, ve výsledcích nebyly vidět extrémní výkyvy. Pro lepší řízení stresu na pracovišti je však žádoucí, aby organizace zařadila do svého programu různé workshopy, semináře a teambuildingové activity zaměřené na toto téma.

Bibliografie

- ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*. 13. Edition Praha: Grada, 2015, ISBN 978-80-247-5258-7
- Křivohlavý, Jaro. *Jak zvládat stress*. Praha: Graga, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- Selye, Hans. *Stres života*. Přeložila Petra Kundráčková. Hodovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9
- Štikar, Jiří (za kolektiv autorů). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5