**МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова**

**Круглый стол по теме:**

**«РАБОТА +НАЧАЛЬНИК + КОЛЛЕКТИВ≠СТРЕСС»**

**(или алгоритм действий, чтобы избежать стресса на работе)**

****

**Сценарий подготовила библиограф БЦПКИ Бекаева С.В.**

**ст. Романовская**

**2016 год**

Дата и время Место проведения:

проведения читальный зал

*Оборудование: кинопроектор, экран.*

*В работе Круглого стола принимают участие: Администрация Волгодонского района, Центральная районная больница, Управление социальной защиты населения, Центр занятости населения, «Романовский юрт», учреждения культуры ст.Романовская, общественные организации*

*На столе разложены буклеты, методические пособия.*

**Ведущий 1:** Добрый день, уважаемые участники Круглого стола. Сегодня мы пригласили Вас на встречу, тема которой в последние годы является очень актуальной – стресс на рабочем месте. Управление связанным с работой стрессом является одним из ключевых элементов в обеспечении здоровья, безопасности и благополучия работников. На рабочем месте вы не можете позволить себе игнорировать связанного с работой стресса, который является причиной отсутствия и потери эффективности работника. Несмотря на интенсификацию стресса на рабочем месте этому явлению не уделяется должного внимания.

Прежде, чем мы начнем разговор, представляю участников Круглого стола. *(называет ФИО и место работы)*

**Ведущий 2: Стресс на рабочем месте: коллективный вызов** — тема Всемирного дня охраны труда 28 апреля 2016 года.

Стресс на работе - весьма частое и вредное по своим последствиям явление. Организация Объединенных Наций в своем отчете называет стресс на рабочем месте "чумой двадцать первого века". По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим психологическим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества.

По мнению экономистов, болезни, связанные со стрессами, обходятся организациям в миллиарды рублей (лечение, компенсации рабочим, потери, связанные с прогулами и текучестью кадров). Стресс прямо или опосредованно выступает одной из главных причин коронарной недостаточности, рака, легочных заболеваний, различного рода травм, самоубийств, а также многих других серьезных заболеваний.

**Ведущий 1:** По данным опросов, проводимых страховыми компаниями:

- 1000000 отлучек с рабочих мест был вызван стрессами,

- 27% опрошенных работников различных фирм заявили, что к большинству стрессов в их жизни привела работа,

- 45% заявили, что стрессы, связанные с работой, имеют очень высокий или чрезвычайно высокий уровень,

- одна треть рабочих думали об уходе исключительно из-за стрессов, связанных с работой,

- 70% заявили, что стресс на работе снизил их физическое и умственное здоровье.

А, следовательно, каждый из нас, когда- либо в той или иной мере испытывал стресс.

*Отрывок из фильма «Служебный роман»*

*На экране появляется таблица «примерный уровень стресса, испытываемый работниками разных профессий (по данным исследований)»*

**Ведущий 2:** И первый вопрос: Какие проявления стресса вы замечали у себя?

*Ответы:(повышенная нервозность, тревожность, повышение кровяного давления, гневливость, раздражительность, усталость, подавленность, депрессия)*

**Ведущий 1:** Цель нашего сегодняшнего Круглого стола - выявление стрессогенных факторов, проведение оценки для целенаправленного снижения стресса на работе и использование физиологических и психологических методов и приемов на преодоление стрессовых ситуаций.

**Ведущий 2:**Друзья, давайте попробуем разобраться в причине появления стресса. А именно - влияют ли на вас физические и гигиенические условия работы, эмоциональный настрой и коммуникативность?

*Ответы.*

**Ведущий 1:** Попробуем подытожить ваши ответы.

*Показ презентации*

**Ведущий 2:**

(*1 слайд*)К стрессогенным факторам относятся: физические и гигиенические условия работы, факторы эмоционального плана, информационные и коммуникативные факторы.

Остановимся подробнее на каждом из них.

(*2 слайд*)Физические и гигиенические условия работы:

- температура окружающего воздуха (значительное повышение или понижение вызывает стресс);

- уровень освещенности (значительное повышение или понижение вызывает стресс);

- качество воздуха (загрязнение воздуха посторонними веществами вызывает стресс);

- шум, вибрация (значительное увеличение вызывает стресс);

- уплотненность, скученность рабочих мест;

- изолированность рабочего места;

- соответствие работы биологическим ритмам организма (например, сон-бодрствование, время приема пищи и др.) (чем более не соответствует, тем выше стресс);

- монотонность работы либо, наоборот, "гонка", авралы;

- наличие и продолжительность перерывов для восстановления сил (чем больше и продолжительнее, тем ниже уровень стресса).

(*3 слайд)*Факторы эмоционального плана:

- уровень ответственности (чем выше, тем выше стресс);

- реалистичность ожиданий от работника (чем менее реалистичны, тем выше стресс);

- степень опасности для жизни и здоровья работника (чем выше, тем выше стресс).

*(4 слайд)*Информационные факторы:

- конкретность и определенность должностных обязанностей (чем конкретнее, тем ниже стресс);

- четкость и ясность алгоритмов работы (чем четче и яснее, тем ниже стресс);

- уровень обучения рабочим навыкам и управлению необходимым оборудованием (чем ниже, тем выше стресс).

*(5 слайд)*Коммуникативные факторы:

- уровень в иерархической структуре организации (чем выше, тем выше стресс);

- стиль управления руководства (чем более "ядовитый" и критикующий, тем выше стресс);

-возможности для общения с коллегами (чем больше, тем ниже стресс).

***Ведущий 2:*** Вы уже называли**,** какие проявления стресса испытываете, а и теперь я прошу ответить на вопрос «Как стресс влияет на различные системы организма?»

*Ответы.*

**Ведущий 1:**Дополнительные ответы мы найдем в методическом пособии.

*Показывает методическое пособие.*

**Ведущий 2:**Наверное, каждый из вас замечал, что люди по-разному реагируют на стресс. Приведите примеры.

*Ответы.*

**Ведущий 1:**Приведенные «житейские» примеры используются нами для снятия стресса автоматически, непроизвольно. Поведение человека, направленное на преодоление стрессовой ситуации, в которой он оказался, специалисты называют копинг-стратегиями. Копинг-стратегия - разрешение проблем, отражающих способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым, способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.

**Ведущий 2:**Для целенаправленного снижения стресса на работе необходимо произвести непредвзятую оценку собственной работы и своего рабочего места. Что для этого нужно выяснить?

*Ответы*

*(Необходимо выяснить: какие условия на работе создают негативные эмоции, какие условия можно изменить самостоятельно, какие ситуации нельзя изменить и необходимо принять такими, какие они есть, стоит ли их принимать или следует уйти)*

**Ведущий 1:**Если вами принято решение остаться и попытаться изменить некоторые условия работы, то с чего вы начнете, что попытаетесь изменить в первую очередь?

*Ответы.*

**Ведущий 2:** Советы психолога и механизмы поддержки, направленные на снижение стресса вы так же найдете в методическом пособии.

*Предлагает посмотреть методическое пособие.*

**Ведущий 1:** Итак, обобщая сказанное, отметим, что есть четыре метода, позволяющие противостоять как производственному, так и любому повседневному стрессу:

- укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом и др.;

- изменение ситуации, т.е. устранение того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно;

- изменение отношения к ситуации;

- уметь расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении.

**Ведущий 2:** В помощь вам мы разработали буклет о методах противопоставления стрессу.

*Показывает буклет.*

**Ведущий 1:** Наша встреча за круглым столом подошла к концу. Благодарим за внимание и до новых встреч!

*Список используемой литературы:*

[*http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_34683/*](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/)

[*http://mintrud.donland.ru/*](http://mintrud.donland.ru/)

[*http://www.trudcontrol.ru/press/news/23884/tema-vsemirnogo-dnya-ohrani-truda-v-2016-godu-stress-na-rabochem-meste-kollektivniy-vizov*](http://www.trudcontrol.ru/press/news/23884/tema-vsemirnogo-dnya-ohrani-truda-v-2016-godu-stress-na-rabochem-meste-kollektivniy-vizov)