

# *BUDI SNAŽAN – BUDI SVOJ!*

## **Projekat psihološkog osnaživanja radnika: BUDI SNAŽAN – BUDI SVOJ!**

### **Zašto „Psihološko osnaživanje radnika“?**

Zaposleni su danas pred velikim izazovima. Nova industrijska revolucija donosi brze, skoro svakodnevne promene na svetskom tržištu, koje su u isto vreme nepredvidive i neizvesne. Te promene menjaju i tržište rada i dovode do otvaranja novih, ali i gubljenja postojećih radnih mesta. Pojavljuju se atipične forme rada, koje donose nesigurnost, potrebu za što većom fleksibilnošću, neograničeno radno vreme, ograničena ili nikakva prava iz oblasti rada. Sve više se smanjuje broj ljudi koji rade u standardnim oblicima zapošljavanja, a raste broj onih koji rade u atipičnim oblicima rada. Predviđa se da će u narednoj deceniji nestati 65 odsto poslova koji danas postoje. S obzirom na to da raste potražnja za novim zanimanjima i ličnim veštinama, od ključnog značaja će biti agilnost, sposobnost i spremnost pojedinca da uči i da se stručno usavršava i prilagođava novonastalom stanju na tržištu rada, jer će od toga zavisiti i dobijanje, ali i čuvanje posla.

To kod ljudi često stvara osećanje velike nesigurnosti, pritiska, svakodnevnog stresa i straha od gubitka posla. Pojedinačni izolovani faktori, kao što je gubitak posla, stres, pritisak, zlostavljanje na radnom mestu, promena posla, učenje novih radnih veština, novo radno okruženje, loši međuljudski odnosi, otuđenost rada i slično, mogu dovesti do narušavanja fizičkog i mentalnog zdravlja.

## **Briga o mentalnom zdravlju - BUDI SVOJ!**

Mentalno zdravlje pojedini autori izjednačavaju sa stanjem psihološke dobrobiti, u kojem je osoba u stanju da ostvaruje svoje ciljeve u skladu sa raspoloživim resursima. Ovo stanje podrazumeva i individualni kapacitet osobe da se suoči sa stresom i odgovori na izazove bez ugrožavanja psihološke dobrobiti. Mentalno zdravlje uključuje i zdrave emocionalne odnose sa drugim osobama, dok je, u krajnjoj instanci, mentalno zdrav pojedinac radno efikasan i produktivan u zajednici.

Međutim, često se dešava da nešto prekine ovaj proces ili ga samo oteža (npr. stres i pritisak na poslu, mobing, strah od gubitka posla, neizvesnost, smanjenje plate, novo radno okruženje, učenje novih radnih veština, promena posla...) i pojedinac postaje „zaglavljen“ u bezuspešnim pokušajima da razreši problem. **Tada je bitno da, umesto odustajanja ili povlačenja u sebe, zatraži pomoć stručnjaka** (psihologa, psihoterapeuta, psihijatra), kako bi jasnije sagledao situaciju i dobio podršku i pomoć u pronalaženju novih rešenja ili načina kako da se suoči sa teškoćama.

Briga o mentalnom zdravlju radnika, kao deo projekta, stavlja akcenat na očuvanje i unapređenje psihičkog funkcionisanja, ostvarivanje kvalitetnih međuljudskih odnosa na poslu, razvijanje ličnih potencijala, kompetencija i kreativnosti zaposlenih..

### **O Projektu**

Sindikata je prepoznao potrebu da je zaposlenima, usled savremenih dešavanja na tržištu rada, pored pružanja standardnih i drugih vidova usluga, potrebno i **psihološko osnaživanje**. Briga o mentalnom zdravlju zaposlenih, koje je bitan deo sveukupnog zdravlja radnika i cele nacije, poziva na odgovornost i uključivanje šire zajednice.

Zato smo sačinili Pilot projekat „**BUDI SNAŽAN – BUDI SVOJ!**“, koji se bavi pružanjem **besplatne** psihološke pomoći članovima Saveza samostalnih sindikata Srbije kroz online psihološko savetovanje, putem e-

maila. Svaki problem iz domena posla – poslovnog okruženja, može biti razlog da se javite i posavetujete sa našim psihologom, i da na taj način efikasno rešite gotovo svakodnevne „situacije“ koje mogu uticati na mentalno zdravlje. Takođe, pisanje i objavljivanje članaka u svrhu psihološkog osnaživanja radnika, biće deo ovog projekta.

**Psihološko osnaživanje radnika je vid stručne psihološke pomoći, pri čemu psiholog pomaže osobi da se lakše izbori sa novonastalom situacijom.**

Ciljevi:

1. Pružanje podrške u prevazilaženju trenutnih poslovnih problema
2. Pružanje podrške i pomoći žrtvama mobinga
3. Ponovno uspostavljanje narušene psihičke ravnoteže
4. Prevencija „sagorevanja“ na poslu
5. Učenje novih, adaptivnih oblika ponašanja
6. Pобољшanje kvaliteta života
7. Posebna briga o sebi i svom mentalnom zdravlju
8. Podrška u razvijanju ličnih potencijala i kompetencija radnika
9. Negovanje „zdravih“ međuljudskih odnosa
10. Pomoć i podrška u stvaranju produktivnih radnika
11. Pisanje i objavljivanje članaka o mentalnom zdravlju na radnom mestu kao poseban vid podrške

Psihološko osnaživanje ima za cilj da pruži pomoć zaposlenima da poboljšaju kvalitet svakodnevnog života, razviju sposobnosti za prevazilaženje teškoća na poslu, razviju svoje potencijale, sposobnosti i kreativnost, steknu samopouzdanje i samim tim **BUDU SNAŽNI I BUDU SVOJI!**

## **Realizacija Projekta**

### Savetovanje putem e-maila

Ukoliko imate problem koji je neposredno vezan za vaš posao (**međuljudski odnosi, odnosi sa rukovodiocem, promena posla, novo radno okruženje, strah od gubitka posla, neizvesnost, mobing, seksualno uznemiravanje, problemi pri samom obavljanju posla, kao što su: nemogućnost koncentracije, smanjena radna efikasnost, osećanje stalnog pritiska, stresa, problemi sa motivacijom i sl.**), možete nam se obratiti za pomoć tako što ćete poslati e-mail na adresu [savet.budisvoj@gmail.com](mailto:savet.budisvoj@gmail.com) sa opisom problema i konkretnim pitanjima. Naš savetnik će vam odgovoriti u roku od 5 dana.

Po prijemu vašeg dopisa, naš psiholog će proceniti da li vam i na koji način može biti od pomoći i ponuditi mogućnosti za dalje razrešavanje problema.

Savetovanja putem e-maila daje mogućnost da izložite problem, što doprinosi da se problem „osvesti“, tj. stekne uvid u njega, a neretko podstiče i emotivno pražnjenje koje je povezano sa otpuštanjem tenzije, stresa i sl. Ovakav način savetovanja omogućava vam da, ukoliko želite, ostanete anonimni ukoliko se ne osećate lagodno da o problemu razgovarate lično. Korisnici ove usluge biće zaštićeni etičkim kodeksom o radu psihologa koji podrazumeva poverljivost informacije koje mu saopštavate.

### **Pisanje i objavljivanje članaka**

Pisanje i objavljivanje članaka kao poseban vid podrške, omogućiće vam da saznate više o određenoj problematici i mogućim rešenjima, a mi ćemo se truditi da obuhvatimo većinu relevantnih tema. Tekstovi će sadržati i određena zapažanja koja se često javljaju i manifestuju kao

potencijalni ili pravi problemi vezani za posao, a koji imaju posledice na zdravlje zaposlenog, a samim tim i na funkcionisanje cele organizacije.

***Ukoliko vam je potrebna pomoć, podrška i razumevanje, obratite nam se, jer stvari ponekad postanu jasnije tek kada se priča, piše i čita o njima!***

*Mara Zimonjić*

*Master Psihologije rada*

*Geštalt psihoterapeut pod supervizijom - Evropski Akreditovanog Obrazovnog Instituta iz Oblasiti Psihoterapije – Studio za edukaciju Beograd (EAPTI-SEB)*