

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Dobry zakład pracy

Wypalenie zawodowe jest wypadkową trudności pracy i samego miejsca pracy – relacji w zespole, sposobu współpracy, organizacji. Model pięciu dysfunkcji pracy zespołowej autorstwa Patricka Lencioni pokazuje, że problemy w zespole są zbudowane z takich elementów jak:

- brak zaufania między członkami zespołu;
- obawa przed konfliktem w sposób konstruktywny;
- brak zaangażowania w wspólne decyzje;
- unikanie odpowiedzialności za efekty pracy;
- brak dbałości o wyniki zespołu.

Każda z tych dysfunkcji pogłębia poczucie izolacji, frustracji i bezsilności, sprzyjając wypaleniu. Dobry zakład pracy działa więc na odwrót – buduje zaufanie, zaangażowanie, wspólną odpowiedzialność i cele zespołowe. Dobre miejsce pracy cechują:

- jasne zasady i cele – pracownicy rozumieją, co jest od nich wymagane,
- sprawiedliwość i przejrzystość – w przepływie informacji, systemach awansów,
- realna możliwość wpływu na warunki pracy i sposób realizacji zadań,
- respektowanie czasu na odpoczynek i regenerację – przerwy, brak kultu pracowania do upadłego, niedzwonienie po godzinach pracy.

W dobrze funkcjonującym zespole jest miejsce na naturalne emocje – takie jak frustracja, smutek czy gorszy dzień – ale nie dochodzi do sytuacji, w której dominują napięcie, wrogość czy lęk.