

Darbuotojų atsparumas: pamatuoti, reaguoti ir suteikti pagalbą

Agnė Gorpiničienė | Žmonių gerovės ekspertė



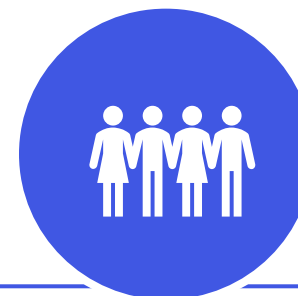
Kas yra darbuotojų gerovė?



Profesinė



Finansinė



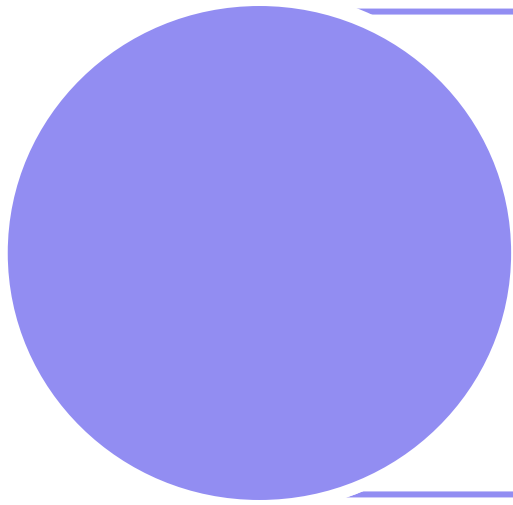
Bendruomeninė



Socialinė



Fizinė



Kas yra gerovė
Ignitis grupėje?

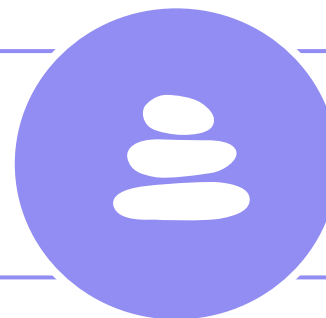
Kas yra darbuotojų gerovė Ignitis grupėje?

Fizinė-emocinė gerovė



- Emocinės gerovės ekosistemos vystymas
- Judrumo iniciatyvos
- Psichologinio smurto, priekabiavimo prevencija

Darbo ir gyvenimo balansas



- Perdegimo stebėseną, prevenciją ir intervenciją
- Šeimai palankios darbovietės stiprinimas
- VPA esančių darbuotojų įtrauktis

Finansinė gerovė



- Finansinio raštingumo kompetencijos
- Finansų valdymo iniciatyvos
- Investavimo žinios

Kai įmonė rūpinasi darbuotojų gerove

67 proc.

mažiau dailosi
kito darbo

71 proc.

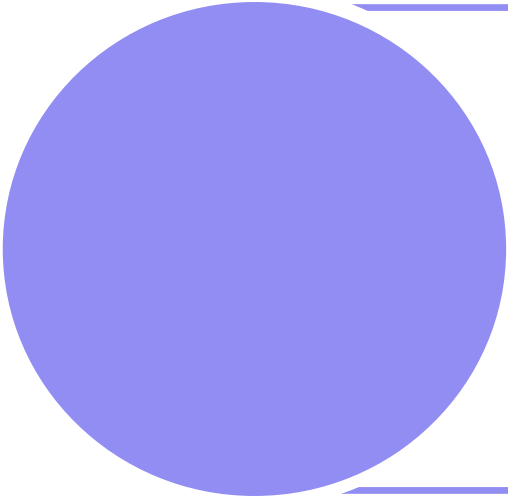
mažiau linkę į
perdegimą

3 kartus

labiau įsitraukia
į darbą

5 kartus

labiau rekomenduoja
įmonę kitiems



Kaip gerovė
susijusi su
atsparumu?

GEROVĖ – KAIP BENDRA KŪNO SVEIKATA

Kuria gerus įpročius
ir gerą kultūrą

Aktualu kasdien

Veikia prevenciškai

ATSPARUMAS – KAIP STIPRI IMUNINĖ SISTEMA

Kuria adaptacinius
įgūdžius

Įsijungia esant
nekasdieniam iššūkiui

Veikia grūdinančiai

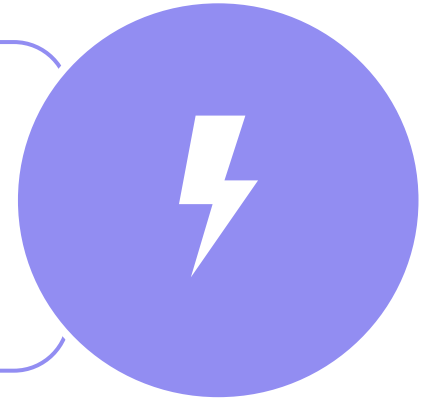
Atsparumas: nuo asmeninio iki komandinio

Stiprūs ryšiai komandoje kuria **komandinį atsparumą**, kuris, palyginti su asmeniniu:

Komanda gali įveikti **didesnius iššūkius** nei žmonės pavieniui.



Komanda **apsaugo narius**, mažina individualiai patiriamą stresą.



Bendros pastangos ir sėkmė **stiprina kiekvieno nario atsparumą**.



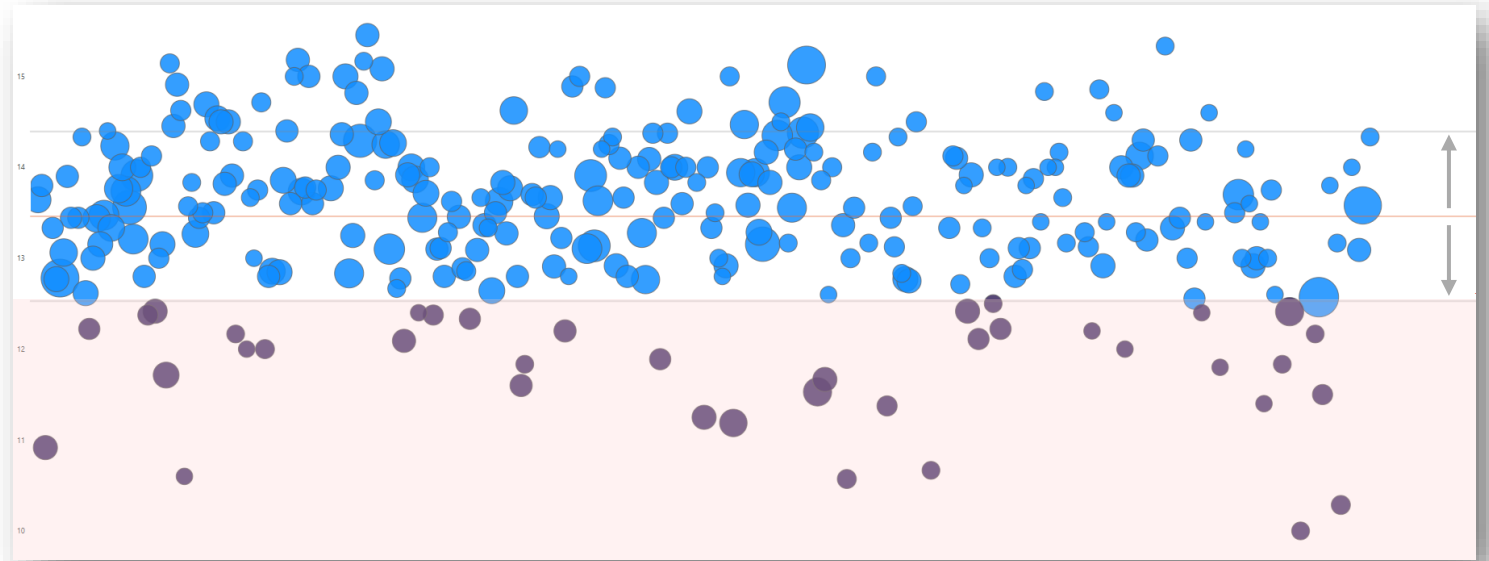
Atsparumo stebėsena

13,5

Atsparumo
vidurkis Grupėje
0-16 skalėje

39

komandos yra
mažiau atsparios
(14% nuo visų
komandų)



• Komanda
— Visų komandų vidurkis
— SN (standartinis nuokrypis)

2024 m. 4 ketv. rezultatai

Perdegimo rizikos stebėsena

11

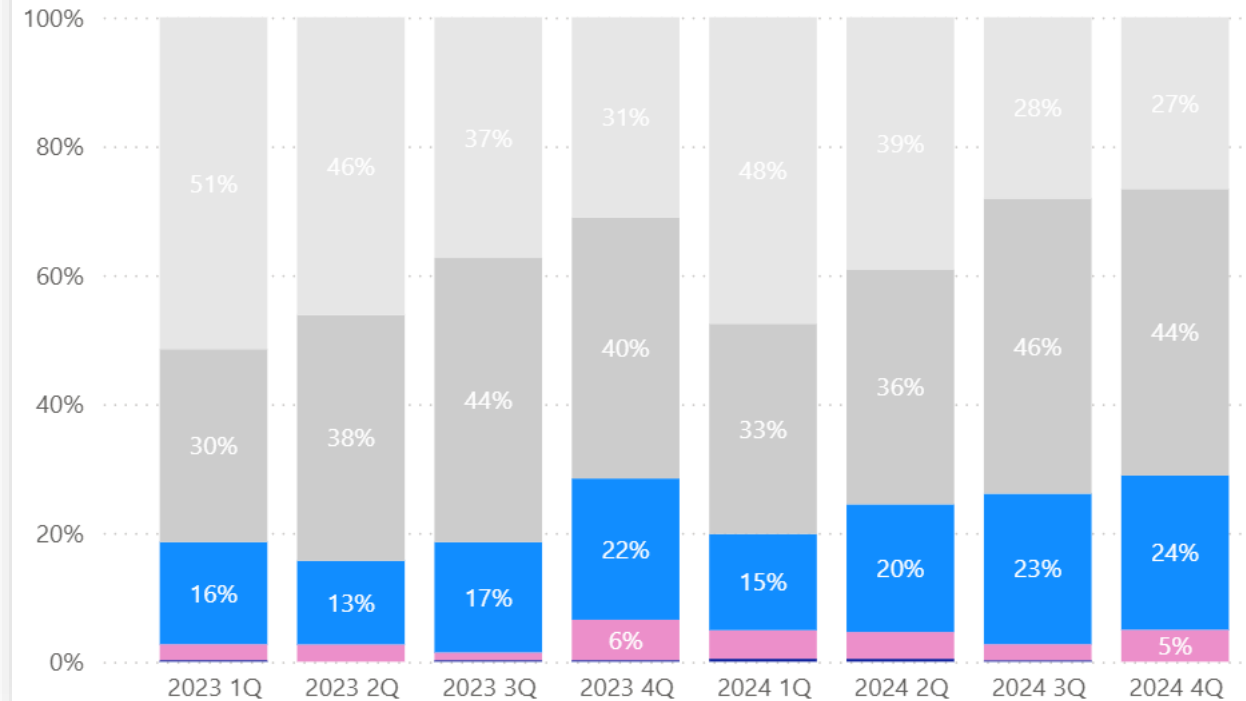
komandų su
perdegimo rizika
(5% nuo visų
komandų)

6

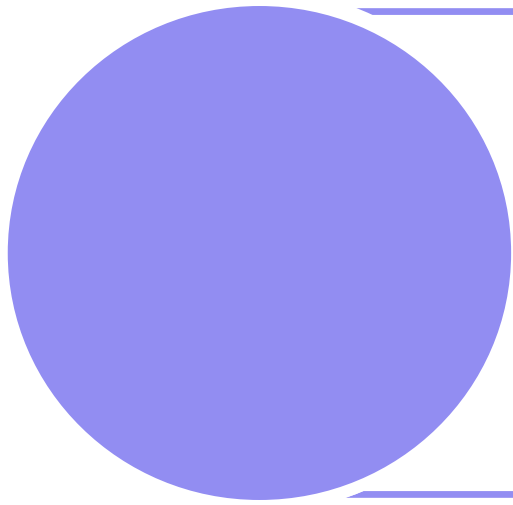
rodikliai (atostogos,
viršvalandžiai,
kaita, laisvi etatai,
sergamumas,
atsparumas)

Padalinių skaičius pagal rizikos taškų kiekį

● 4 ● 3 ● 2 ● 1 ● 0



2024 m. 4 ketv. rezultatai



Kaip stipriname
darbuotojų
atsparumą?

ATSPARIOS GEROVĖS PROGRAMA (2025)

PROGRAMOS MISIJA – RUOŠTI DARBUOTOJUS TINKAMAI PRIIMTI IR ATREMTI DARBO BEI ASMENINIO GYVENIMO IŠŠŪKIUS, KAD ŠIE JUOS PAVERSTŲ DAR ATSPARESNI AIS IR GEBANČIAIS SIEKTI AUKŠTESNIŲ TIKSLŲ – KURTI 100 PROC. ŽALIĄ IR SAUGIĄ ENERGETIKOS EKOSISTEMĄ.

NAUDOTIS RESURSAIS

Komandinis atsparumas

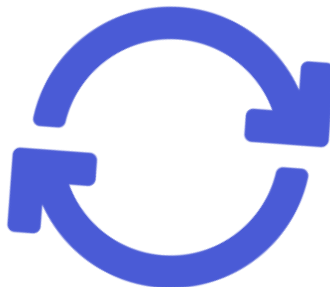
1. Supervizija vadovams
 2. Mokymai komandoms:
- ✓ Psichologinis saugumas
 - ✓ Konfliktų valdymas
 - ✓ Lankstumas pokyčiams
 - ✓ Streso valdymo praktikos

Asmeninis atsparumas

- ✓ 7C atsparumo modelis
- ✓ Gerovės tinklaraštis
- ✓ Mindfulness praktikos

PASIRUOŠTI iššūkiams

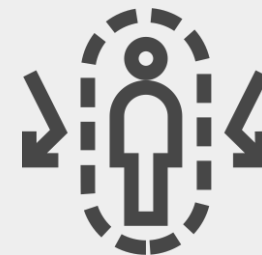
Organizacija suteikia darbuotojams resursus, reikalingus atsparumui ugdyti.



PRIIMTI iššūkius

Darbuotojai pasitelkia savo atsparumą iššūkių metu ir geba juos atremti.

TAIKYTI RESURSUS



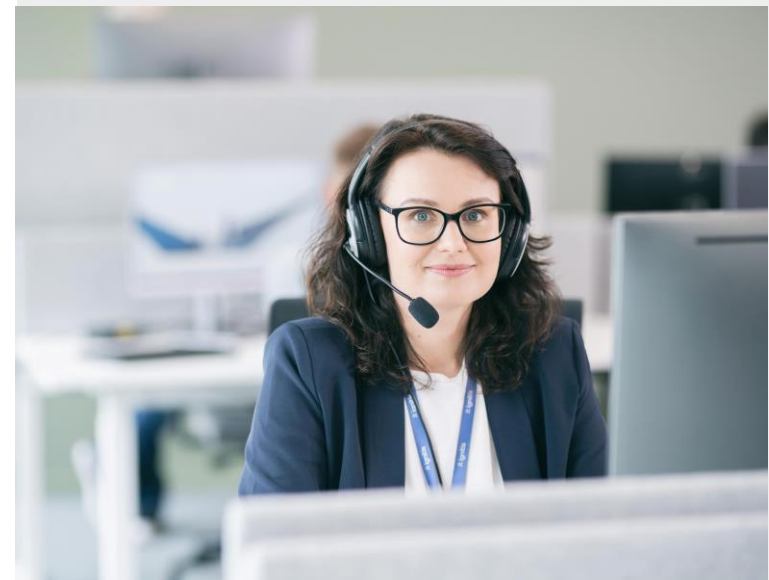
PAGALBA

iššūkių metu ir po jų

Organizacija teikia darbuotojams reikalingą pagalbą. Jei reikia, darbuotojai naudojami teikiama pagalba, kad geriau veiktų iššūkių metu ir po jų.

GAUTI PAGALBĄ

- ✓ Emocinė pagalba (gerovės mentoriai, emocinės paramos linija)
- ✓ Komandos fasilitavimas
- ✓ Krizinių situacijų valdymas
- ✓ Perdegimo algoritmas



Atsparumas: pagalbos paketas komandoms

Supervizija vadovui

Pagalba vadovui vedant komandą per iššūkį, tvarkantis su emociniais sunkumais, užtikrinant psichologinį saugumą ir atsparumą.

Psichologinis saugumas

Aktualu, kai: pokyčiai komandoje, klaidos baimė, netinkami komunikaciniai įpročiai.

Konfliktų valdymas

Aktualu, kai: vyksta konfliktai, nesusikalbėjimas, svarbu atkurti bendravimą ir saugumą.

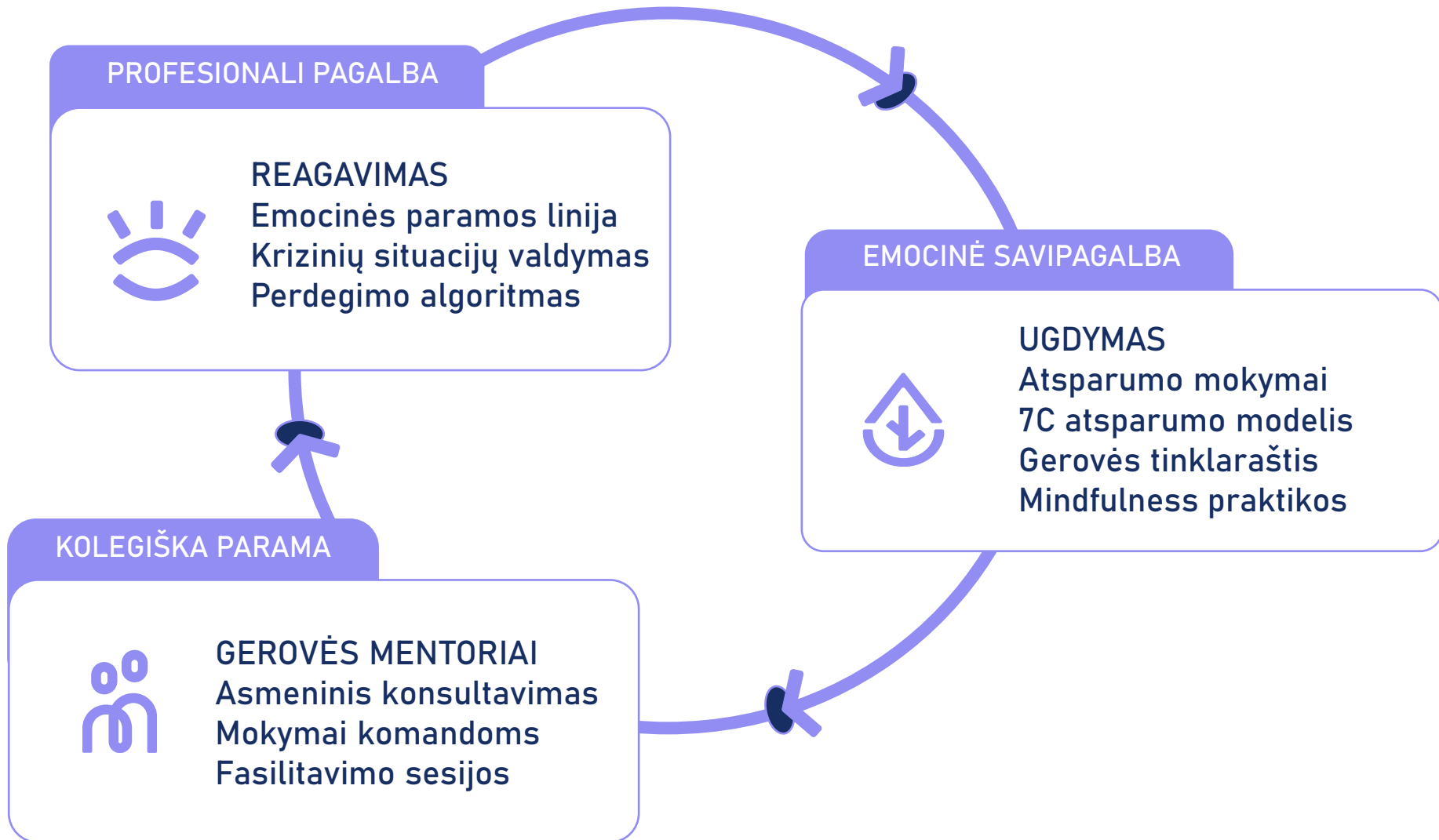
Lankstumas pokyčiams

Aktualu, kai: keičiasi darbo aplinka, reikia greito prisitaikymo.

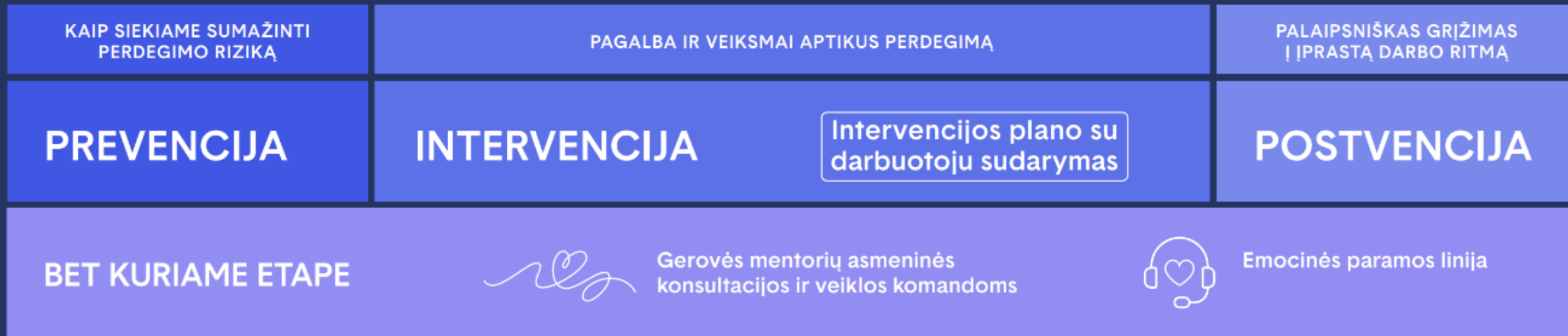
Streso valdymo praktikos

Aktualu, kai: patiriamas ilgalaikis stresas, svarbu ugdyti tvarkymosi įgūdžius.

Atsparumas: emocinės pagalbos ekosistema



Perdegimo algoritmas



 **PERDEGIMAS** – asmens fizinis, emocinis ar protinis išsekimas, lydimas sumažėjusios motyvacijos, suprastėjusios veiklos ir neigiamo požiūrio į save ir kitus.

Mindfulness praktika ir tyrimai

2021 – dabar

Online meditacijos (15 min. per sav.):

- 79 proc. jaučia mažesnį stresą
- 89 proc. pagerėja bendra savijauta

2023

Programa vadovams (8 sav.)

- 85 proc. tapo dėmesingesni
- 54 proc. tapo fiziškai aktyvesni

2023

Programa darbuotojams (8 sav.)

- 91 proc. tapo dėmesingesni
- 79 proc. sumažino streso lygį
- 74 proc. sumažino nuovargio lygį

2024

1 kompetencija

Dalyviai jaučiasi pajėgesni **atremti sunkumus.**

2 kompetencija

Dalyviai geba **nepersiimti stresu** ir išlaikyti ramybę.

3 kompetencija

Jaučiasi labiau **kontroliuojantys savo gyvenimą.**

Atjautos programa (6 sav.)

- 100 proc. padidino atsparumą
- 89 proc. padidino atjautą sau

Pauzė prieš susitikimą

- 85 proc. rezultatų pakito teigiamai
- 69 proc. dalyvių pastebėjo teigiamus susitikimo pokyčius

Gerovės mentoriai



23

gerovės mentoriai

~13

asmeninių pokalbių / mėn.

~6

veiklų komandoms / mėn.

4,9

veiklų vertinimas
(balas iš 5)

3+ metai

projekto amžius
(nuo 2022 m. sausio)

50%

kreipiasi pakartotinai

47%

gerovės mentorių yra
vadovai

71%

darbuotojų sako, kad jų
emocine sveikata darbe
yra rūpinamasi

Darbuotojų atsparumas: apibendrinkime

1

Apibrėžimas:
gerovė, jos dermė su
strateginiais tikslais

2

Matavimas:
silpnesnių vietų
nustatymas

3

Intervencijos:
veiksmai kreipiami
ten, kur reikalinga

↑ Didesnis įsitraukimas

↓ Mažesne perdegimo rizika

↑ Efektyviau valdomi iššūkiai

A č i ů !