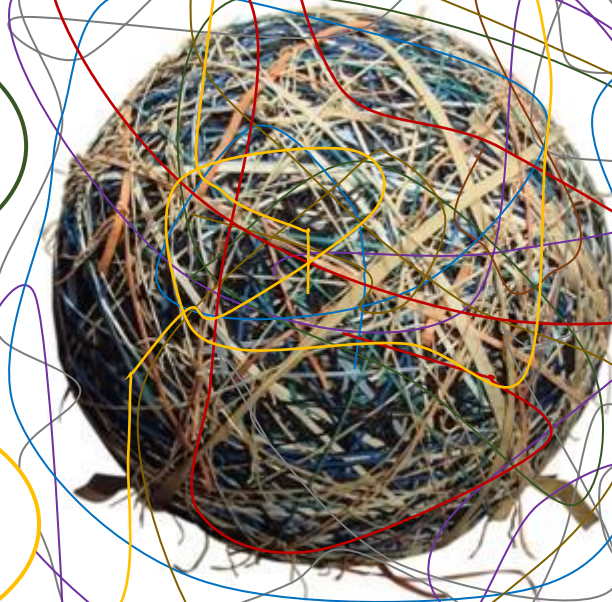


## STRESS DARBĀ

Apvilktajos laukumos pieraksti,  
kas var izraisīt stresu darbā?



**Ko Tu pats vari izdarīt, lai samazinātu stresu darbā?**



## STRĀDĀ VESELS

### Praktiskais uzdevums. **Stress darbā.**

Mērķis – pilnveidot izpratni par psihoemocionālajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz nodarbināto veselību, attīstīt prasmes, kā katrs indivīds pats var samazināt stresu darbā.

Mācību organizācijas forma – individuāls darbs ar sekojošu diskusiju.

Uzdevuma veikšana – pedagogs dod uzdevumu pārdomāt un aizpildīt darba lapu „**Stress darbā**”. Katrā apvilktajā laukā jāieraksta viena situācija, rīcība vai riska faktors, kas var izraisīt stresu.

*Piemērs.*

1. *Saspringti darba termiņi darba izpildei (pārāk īss laiks kvalitatīvai darba izpildei);*
2. *Neskaidrs darba uzdevums;*
3. *Pārāk liels darba apjoms;*
4. *Neatbalstoši kolēģi, sliktas attiecības kolektīvās;*
5. *Darbs maiņās;*
6. *Darbs ar sarežģītām tehnoloģijām;*
7. *Nepietiekama apmācība;*
8. *Agresīvi / neapmierināti klienti utt.*

Pedagogs aicina izglītojamos apakšējā apvilktajā laukumā pierakstīt savas idejas, kā viņi paši var samazināt stresu darba vietā. Pēc uzdevuma pabeigšanas izglītojamie pārrunā biežākās atbildes un ieteikumus darba vides stresa samazināšanai. Ieteicamais laiks atbilžu sagatavošanai ir 15 minūtes (10 + 5 minūtes).

Iespējas uzdevumus kombinēt ar šādiem praktiskajiem uzdevumiem: nekombinē.

## **PAREIZĀS ATBILDES**

Nav.

Šis materiāls ir sagatavots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2014. Bezmaksas uzdevums.