

TECHNOLOGIE NA TWOJĄ KORZYŚĆ

Pracownicy wykonujący pracę zdalną i hybrydową są szczególnie narażeni na takie zjawiska jak technostres i cybermobbing w pracy

CZYM JEST TECHNOSTRES W PRACY?

Stres odczuwany przez pracowników pod wpływem konieczności radzenia sobie z wielozadaniowością, przeciążeniem informacyjnym, częstymi aktualizacjami systemów komputerowych i wynikającą z tego niepewnością

Jak radzić sobie z technostresem w pracy?

Zarządzaj swoim czasem:

- Wyznacz granice w pracy z technologią. Unikaj pracy przez cały dzień bez przerwy
- Korzystaj z narzędzi, które pomagają zarządzać czasem, takich jak aplikacje do blokowania powiadomień czy zarządzania zadaniami

Ucz się nowych technologii w spokojnym tempie:

- Nie staraj się nauczyć wszystkiego naraz-podziel naukę na mniejsze etapy
- Nie bój się poprosić o pomoc lub zapisać się na kursy, które pozwolą Ci oswoić się z nowymi narzędziami

CZYM JEST CYBERMOBBING W PRACY?

Cybermobbing ma miejsce w sytuacji kiedy pracownik jest narażony na negatywne działania związane z jego pracą, podejmowane z wykorzystaniem nowych technologii np. poczty elektronicznej, mediów społecznościowych i jednocześnie ma trudności by się przed tym obronić.

Jak radzić sobie z cybermobbingiem?

- Rozpoznaj objawy cybermobbingu
- Zbieraj dowody np. zrzuty z ekranu obraźliwych maili, historię rozmów
- Zgłoś sprawę przełożonemu lub działowi HR, skontaktuj się z prawnikiem
- Chroń swoją prywatność – dostosuj ustawienia prywatności w mediach społecznościowych,
- Zgłoś się po wsparcie psychologiczne np. porozmawiaj z psychologiem
- Podejmij kroki prawne – możesz zgłosić sprawę na policję jeśli posiadasz dowody



ZDROWIE PRACOWNIKÓW

50+

pracujących zdalnie i hybrydowo



ZALECENIA DLA PRACOWNIKÓW

STWÓRZ ERGONOMICZNE ŚRODOWISKO PRACY

wśród pracowników 50+ wykonujących pracę zdalnie lub hybrydowo

1/2

zbyt długo utrzymuje pozycję siedzącą.

1/3

nie ma odpowiednio wyprofilowanego siedziska umożliwiającego podparcie pleców w odcinku lędźwiowym.

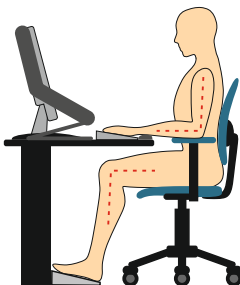
1/4

nie ma krzesła biurowego z wystarczającą regulacją wysokości siedziska.

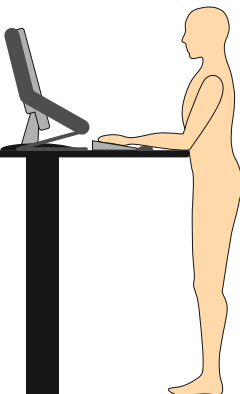
A Ty? Sprawdź:

	TAK	NIE
Czy krzesło ma regulacje siedziska, oparcia i podłokietników umożliwiające przyjęcie wygodnej pozycji ciała?	✓	
Czy opierasz przedramiona na podłokietnikach lub na stole?	✓	
Czy ekran monitora znajduje się co najmniej 60 cm od oczu?	✓	
Czy górna krawędź monitora (oraz monitora laptopa) znajduje się mniej więcej na wysokości oczu?	✓	
Czy stanowisko pracy wyposażone jest w oddzielną klawiaturę i myszkę komputerową?	✓	
Czy klawiatura umieszczona jest na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych do dołu)?	✓	
Czy jest zapewnione podparcie stóp, gdy jest to potrzebne dla osób niższego wzrostu, które nie sięgają stopami do podłogi?	✓	
Czy robisz przerwy na zmianę pozycji ciała lub pracujesz naprzemiennie w pozycji siedzącej i stojącej?	✓	
Czy wsparcie ze strony przełożonych jest wystarczające?	✓	

STANOWISKO PRACY SIEDZĄCEJ
PRZY KOMPUTERZE



STANOWISKO PRACY STOJĄCEJ
PRZY KOMPUTERZE



ZADBAJ O ZDROWIE

ZDROWIE stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności.

Pamiętaj, zdrowie zależy przede wszystkim od Ciebie – od Twojego stylu życia. Pamiętaj, aby był on PROZDROWOTNY:

- Odżywiaj się racjonalnie (regularnie co 2-3 godziny zjedz umiarkowanej wielkości i urozmaicony posiłek, unikając tłuszczów zwierzęcych, soli i cukru)
- Podejmuj systematyczną aktywność fizyczną (min. 15 min dziennie – np. szybki marsz)
- Regularnie wykonuj badania profilaktyczne (m.in. stężenie cholesterolu i glukozy we krwi, ciśnienie tętnicze krwi)
- Dbaj o higienę snu i rozwój osobisty
- Zrezygnuj z używek (tytoniu, alkoholu)



ZADBAJ O PSYCHICZNY DOBROSTAN

Ponad **20%** pracowników hybrydowych i zdalnych w dużym stopniu odczuwa zmęczenie po pracy i obniżenie energii, a około **18%** pracowników hybrydowych i **16%** pracowników zdalnych ma znaczne problemy ze snem. Przyczyniają się do tego również nieregulowane relacje społeczne oraz brak zasad komunikacji, dlatego:

- Regularnie komunikuj się z zespołem
- Otwarcie i jasno przekazuj informacje
- Udzielaj konstruktywnej informacji zwrotnej
- Buduj więzi z zespołem
- Ustal w grupie jasne oczekiwania
- Wspieraj innych emocjonalnie i motywuj
- Zaufaj innym i deleguj odpowiedzialności
- Bądź uważna/y na oznaki konfliktów
- Zapewnij czas na rozmowy prywatne

