

Důvody pracovního stresu a jeho vedlejší efekty

V této studii shrneme různé stresové elementy, se kterými se může člověk potýkat v každodenním pracovním životě. Je velmi důležité s těmito stresory pracovat a pokoušet se je eliminovat z důvodu prosperity firmy a zároveň duševního zdraví zaměstnanců. Velmi zásadní je dobrý pracovní kolektiv a motivace zaměstnance, která mu dodává morálku a chuť do plnění úkolů. Dle průzkumu je pouhých 41 % zaměstnanců spokojených se svou prací, ať se seberealizací, platovými podmínkami nebo pracovním kolektivem. Využití služeb Digiterapie může radikálně zvýšit produktivnost, spokojenost a usnadnit cestu k objevení svých skrytých možností či dovedností.

- Dlouhá pracovní doba
- Pracovní nejistota
- Vysoká pracovní zátěž
- Nevvyvážení pracovních povinností a života
- Špatná atmosféra na pracovišti
- Vztahy v práci
- Nedostatek podpory



Když se pracovní stres stane chronickým, může být doprovázen spoustou psychických a fyzických potíží. Může docházet k insomnii, neboli nespavosti, dále chronické bolesti hlavy, svalové ztuhlosti, podrážděnosti a spoustě dalším. Naštěstí za pomoci terapie můžete objevit cestu k řešení těchto potíží, vymýtit je, nebo jim předcházet, a tím odstartovat zdravější život.

Výhody spokojených zaměstnanců

Pro podniky je důležité, aby jejich pracovníci byli dlouhodobě motivovaní, a tím pádem podávali i adekvátní výkony. Aby však nedošlo k tzv. nemotivovanosti, která výkon naopak snižuje, nebo úplně degraduje, je nutné, aby měl podnik vhodně stanovené normy pracovního výkonu, aby vybíral pouze ty pracovníky, kteří mají přiměřené kvalifikační předpoklady a aby průběžně stimuloval motivaci svých pracovníků. Hladinu pracovní motivace pozitivně ovlivňuje aspirační úroveň každého konkrétního pracovníka. Ta je dána vrozenými dispozicemi člověka a výchovou. Je však možné ji ovlivnit i vhodnými formami stimulace. Nejvýhodnější aspirační úroveň je přiměřená aspirační úroveň tendující spíše k vyšší, neboť ta vede k sebezvoji, k lepšímu hospodářskému výsledku podniku a také k vyšší kvalitě života – proto je vhodná jak pro člověka samotného, tak také pro podnik a pro společnost.

Výhody využití Digiterapie

V posledních letech se stávají stresové situace denní rutinou. Jednoznačně k tomu negativně přispěla i momentální situace spojená s pandemií Covid-19. A my pokládáme za náš hlavní úkol apelovat na to, že starat se o svojí psychiku je stejně normální, jako chodit k zubaři. Díky využití Digiterapie získáte pro své zaměstnance možnost absolvování terapie odkudkoliv a kdykoliv a přiblížit je tím k duševnímu zdraví.

89 %

respondentů vnímá online schůzky stejně efektivní jako osobní setkání.

10 x

rychlejší cesta k první terapii.
Nečekejte měsíce na volný termín.

92 %

hodnotí online služby jako lépe dostupnou formu pro své osobní využití.

Máte zájem?

Vidíte v naší spolupráci potenciál? A chtěli byste poskytnout online terapii svým zaměstnancům? Ozvěte se nám.



podpora@digiterapie.cz



+420 775 444 900