

Csongrád-Csanád vármegyei PAKTUM Hírlevél



SOKBA KERÜL A MUNKAADÓKNAK, HA STRESSZESEK A DOLGOZÓK

Egy friss kutatás szerint a stressz évente több mint 4 millió fontba kerül a brit vállalkozásoknak és jelentős üzleti kockázatot is jelent.

Egy új kutatás, amely 1000 teljes munkaidős alkalmazottat vizsgált meg az Egyesült Királyságban és az Egyesült Államokban a technológiai és szakmai szolgáltatási iparágakban, megállapította, hogy a munkaerő közel fele (45%) erősen stresszes, azaz gyakran vagy mindig stresszt érez. Ez növeli a költségeket, csökkenti a termelékenységet és veszélyezteti a munkaerő stabilitását – írja a HR News.

A Walking on Earth (WONE) által végzett kutatásból kiderült, hogy a nagyfokú stressz évente több mint 4 millió fontba kerül a brit vállalkozásoknak. Ez a jelenség nem csupán a jólétre vonatkozó aggodalom, hanem jelentős üzleti kockázat, amely hozzájárul a kieső munkanapokhoz, a növekvő költségekhez és a megfelelői hibákhoz.

A kutatás a pénzügyi, jogi és technológiai szektorban jellemzően magas fizetésű, nagy intenzitású környezeteket vizsgált, hogy a stressz súlyossága és az üzleti kockázat közötti kapcsolatot tanulmányozza.

A fő megállapítások szembetűnőek voltak:

- A dolgozók közel fele (45%) erősen stresszes.
- A nagyfokú stressz mérhető üzleti kockázatot jelent, és évente 4 355 613 fontba kerül a brit munkaadóknak (alkalmazottanként 9 679 fontba évente).
- A távollét évente munkavállalónként 1 398 fontba kerül a brit vállalkozásoknak.
- Az erősen stresszes alkalmazottak 8-szor több betegszabadságot vesznek igénybe, mint azok, akik alacsony stresszről számoltak be.
- A magasan stresszes alkalmazottak 3,7-szer nagyobb valószínűséggel mondanak fel, mint az alacsony stresszrel küzdő alkalmazottak.

A kutatás szerint a jogi ágazatban dolgozóknál volt a legmagasabb a stressz szintje, a munkavállalók 52%-a volt érintett. A jogi ágazatban a magas stressznek kitett alkalmazottak 1,6-szor nagyobb valószínűséggel érzik magukat mentálisan kimerültnek is, mint a pénzügyi vagy technológiai ágazatban dolgozók.

Eközben a technológiai iparágban magas stresszrel küzdő alkalmazottak 1,4-szer nagyobb valószínűséggel követtek el hibákat és mulasztottak el határidőket, mint más ágazatokban dolgozó társaik. A kutatás egyik legfontosabb megállapítása a stressz munkahelyi kapcsolatokra gyakorolt hatásával kapcsolatos. Az adatokból kiderült, hogy a pénzügyi területen dolgozók 1,5x több ellenséges érzést tápláltak kollégáikkal szemben a magas stressz miatt, valószínűleg a nagyfokú frusztráció és konfliktus miatt.

Reeva Misra, a WONE alapítója és vezérigazgatója a kutatást kommentálva elmondta: „A munkavállalói stresszt túl sokáig inkább HR-problémának tekintették, mint pénzügyi és működési kockázatnak. Az adatok azonban egyértelműek: a stressz aktívan aláássa a munkaerő stabilitását, növeli a költségeket és hatással van az üzleti rugalmasságra. Elérkeztünk egy fordulóponthoz, és a tétlenség többé nem opció.”

forrás:

<https://www.hrportal.hu/c/sokba-kerul-munkaadoknak-ha-stresszesek-a-dolgozok-20250325.html>



5 MÓDSZER, AMIVEL AZ IRODAI NAPOK IS ENERGIKUSABBAN TELNEK

Az irodai munka a legtöbbünk számára napi 8-10 óra folyamatos üléssel és a képernyő bámulásával jár együtt, a szoros határidőkről, az állandó multitaskingról nem is beszélve; nem csoda, ha már kora délután úgy érezzük, mintha lemerült volna az összes akkumulátorunk. Szerencsére már néhány apró változtatással is sokat tehetünk azért, hogy az irodai napok is energikusabban, lendületesebben teljenek, sőt, még a hétvégi programokra is maradjon erőnk – ismerjük meg a legjobb módszereket!

1. Az energikus nap kora reggel kezdődik

Az ébredés utáni percek alapvetően meghatározzák az egész napi hangulatunkat és energiaszintünket, ha tehát szeretnénk megőrizni vitalitásunkat, érdemes már ekkor bevetni néhány okos trükköt.

Ahelyett, hogy az utolsó pillanatban kelünk fel, majd azonnal rohanunk az irodába, alakítsunk ki egy egészséges, inspiráló reggeli rutint. Az ébresztőórát állítsuk be 30 perccel korábbi időpontra, felkelés után végezzünk el néhány nyújtó gyakorlatot, majd kényelmesen reggelizzünk és fogyasszunk el egy bögre teát vagy kávé. Eközben átgondolhatjuk az előttünk álló napot, prioritizálhatjuk a teendőket, így amikor beérünk a munkahelyünkre, már pontosan tudjuk, hogy melyik feladattal kell kezdeni a napunkat. Ha már reggel sikerül egy kis kontrollt gyakorolni, annak hatását egész nap érezni fogjuk.

2. Munka közben is mozogjunk

Az energikusság megőrzéséhez természetesen elengedhetetlen az, hogy heti 2-3 alkalommal sportoljunk valamit, ez azonban még nem minden.

Mivel egész nap a számítógép előtt ülünk, idővel tapasztalni fogjuk a kellemetlen nyak- és hátfájást, amit még egy kényelmes, ergonomikus szék sem tud mindig megelőzni. Ezért fontos az, hogy óránként egyszer tartsunk egy néhány perces, rövid szünetet: ilyenkor álljunk fel, nyújtózkodjunk, végezzünk néhány kéz- és vállkörzést vagy bármilyen gyakorlatot, ami éppen jól esik. Az izmok átmozgatása felfrissíti a vérkeringést és segít visszanyerni az éberséget is, így folyamatosan új lendületet kaphatunk a feladatok ellátásához.

3. Mindig legyen víz az asztalon

Amikor belemerülünk a munkába, könnyű megfeledkezni a hidratálásról, ezzel azonban komoly hibát követünk el. Ha nem iszunk eleget, nem tudunk megfelelően koncentrálni, és a szellemi teljesítőképességünk is romlásnak indul, ezért minden reggel készítsünk ki egy kancsó vizet, esetleg vigyünk magunkkal egy kulacsot, amiből rendszeresen kortyoljunk párat; jó ötlet az is, ha a telefonunkra letöltünk egy alkalmazást, ami óránként figyelmeztet minket arra, hogy eljött a hidratálás ideje.

4. Készítsük mi az ebédet

Természetesen sokkal egyszerűbb minden nap ételt rendelni, vagy leugrani a szomszédos üzletbe néhány péksütiért, de ha szeretnénk egész nap aktívak maradni, egyáltalán nem mindegy, hogy mit eszünk.

Ha otthon mi magunk készítjük el az ételeket, pontosan tudjuk, hogy mi kerül azokba, így minden fontos tápanyagot megadhatunk a szervezetünknek. Kerüljük el a nehéz, zsíros fogásokat, mivel ezek

elfogyasztása után drasztikusan lecsökkenhet az energiaszintünk, ami jelentősen megnehezítheti a délután munkavégzést.

Egy kis extra támogatásért érdemes szétnézni a táplálékkiegészítők között is: egy multivitaminnal soha nem lehetünk mellé, de a stresszes időszakban a glutamin is remek kiegészítője lehet az étkezéseknek. Ez az aminosav természetesen is megtalálható a szervezetünkben, de nagyobb igénybevétel esetén szükség lehet annak pótlására is.

5. Ne hanyagoljuk el a munkahelyi kapcsolatokat

A kollégákra nem feltétlenül kell barátokként tekinteni, de a jó kapcsolat kialakítására érdemes törekedni. Ha ugyanis jól érezzük magunkat közöttük, a munkaidő is gyorsabban telik, sőt, már egy rövid beszélgetés, egy gyors kávészünet is segíthet abban, hogy feltöltődjünk és felfrissüljünk, ezért ha nem muszáj, ne zárkozzunk el teljesen a csapattól.

Dobjuk fel az irodai napokat!

Az egész napos munka során nem mindig egyszerű megőrizni a vitalitásunkat, az ügy érdekében mégis érdemes megtenni azt, ami tőlünk telik. Egy jó reggeli rutin, egy egészséges ebéd, egy kis glutamin vagy egy munkahelyi pletykálgatás is segíthet abban, hogy motiváltabbak maradjunk – adjunk egy esélyt ezeknek a technikáknak.

forrás:

<https://www.hrportal.hu/c/5-modszer-amivel-az-irodai-napok-is-energiusabban-telnek-20250422.html>



MÁRCIUS 10-ÉN TARTOTTÁK A 30 ÉV FELETTI, HÁTRÁNYOS HELYZETŰ ÉS INAKTÍV SZEMÉLYEK FOGLALKOZTATÁSÁT ELŐSEGÍTŐ TOP_PLUSZ-3.1.1-21-CS1-2022-00001 PROJEKT NYITÓRENDEZVÉNYÉT SZEGEDEN

A Csongrád-Csanád Vármegyei Kormányhivatalban tartott eseményen a projekt megvalósítói és a helyi közösség képviselői egyaránt jelen voltak, ahol megismerhették a vármegyei munkaerőpiac helyzetét és a foglalkoztatás növelésére tett lépéseket. A résztvevők megismerkedhettek a projekt főbb elemeivel, valamint az előkészítő munkálatokkal is.

Köszönjük mindenkinek, aki részt vett és hozzájárult a projekt sikeres elindításához!

A projekt forrását az Európai Szociális Alap Plusz és Magyarország költségvetése társfinanszírozásban biztosítja.





EZEK A LEGFONTOSABB KÉSZSÉGEK A MUNKAADÓK SZERINT

Itt a LinkedIn friss felmérése arról, mely készségeket keresik leginkább a munkaadók a munkavállalók körében.

A LinkedIn március 19-én közzétett jelentése szerint az Egyesült Államok dolgozói számára az AI-ismeret a legfontosabb készség – írja a HR News. Ez a készségcsoport különállónak tekinthető az AI-fejlesztéstől, amely a nagyméretű nyelvi modellek fejlesztésével és alkalmazásával kapcsolatos készségeket foglalja magában. Az AI-műveltség pedig az AI-alapú eszközök, például a ChatGPT és a GitHub Copilot megértésének és felhasználásának képességét jelenti - magyarázta módszertanában a LinkedIn.

A listán sok az „emberi” készség, azaz soft skill, például a konfliktuskezelés (az AI-műveltség után a második), az alkalmazkodóképesség és az ügyfelek kezelése. Az LLM-fejlesztés a lista 10. helyén áll.

A LinkedIn szerint a tíz legkeresettebb készség az amerikai munkavállalóknál a következő: AI-ismeret, konfliktuskezelés, alkalmazkodóképesség, folyamatoptimalizálás, innovatív gondolkodás, nyilvános beszéd, megoldásalapú értékesítés, ügyfelek bevonása és támogatása, stakeholder menedzsment, LLM (nagy nyelvi modell) fejlesztés és alkalmazás.

A lista összeállításához a LinkedIn azt vizsgálta, hogy az oldal tagjai milyen arányban adtak hozzá új készségeket a profiljukhoz, míg a felvételi sikerességet azzal mérték, hogy az elmúlt évben felvett tagok milyen arányban rendelkeznek egy készséggel. A kialakuló kereslet volt egy másik mérőszám, amely „egy adott készség megnövekedett jelenlétét mérte a fizetett álláshirdetésekben.

A HR-szakemberek számára különösen a munkavállalói kommunikáció került az első helyre, köszönhetően a cégeknél zajló folyamatos változásoknak - közölte a LinkedIn. A 2. helyet a mesterséges intelligencia ismerete foglalta el, „ami arra utal, hogy a hatékony ismeretek és a mesterséges intelligencia eszközeinek használata segítheti a HR-szakembereket az előrelépésben” - olvasható a jelentésben. A 3. helyet a kapcsolatfejlesztés szerezte meg.

A Soft skilllek erőteljes jelenléte azt jelezheti, hogy az új technológiák térnyerése közepette is egyre nagyobb igény mutatkozik rájuk - bár a munkavállalók aggodalmukat fejezték ki amiatt, hogy a munkáltatók inkább a technikai készségekre összpontosítanak a soft skills helyett. A Deloitte 2024. októberi jelentése szerint a megkérdezett munkavállalók 94%-a aggódik amiatt, hogy a jövő generációi nem rendelkeznek majd a sikerhez szükséges emberi készségekkel.

Míg a megkérdezettek 87%-a azt mondta, hogy az olyan készségeket, mint az alkalmazkodóképesség, a vezetői képesség és a kommunikáció szükségesnek tartja a karrierépítéshez, csak 52%-uk mondta, hogy vállalatuk ezeket a készségeket jobban értékeli, mint a technikai készségekkel rendelkező munkavállalókat.

A LinkedIn listáján a munkahelyi konfliktuskezelés és a problémamegoldás nagyon keresett készségek voltak - amit a vezetők más felmérésekben is kiemeltek.

forrás:

<https://www.hrportal.hu/c/ezek-a-legfontosabb-keszsegek-a-munkaadok-szerint-20250328.html>



BESZÁMOLÓ AZONOSÍTÓSZÁMÚ TÁMOGATÁSOKRÓL

A

TOP_PLUSZ-3.1.1-21-CS1-2022-00001 PROJEKT KERETÉBEN MEGVALÓSULT

A munkaerőpiaci program célja a 2021-2027. évi programozási időszakban a 30 év feletti munkát vállalni szándékozó, hátrányos helyzetű személyek és inaktív foglalkoztatására kínál lehetőséget. A szolgáltatások és támogatások 2023. december 1. napjától elérhetőek.

A projekt célcsoportjai Csongrád-Csanád vármegyében

- Inaktív személyek, akik a programba való bevonás előtt nem dolgoztak, illetve nem volt rendszeres jövedelmet biztosító munkájuk, és nem is kerestek munkát, vagy kerestek, de nem tudtak volna munkába állni
- GYED-ről, GYESE-ről, GYET-ről visszatérők, akik a programba való belépést megelőző 12 hónapon belül a fenti juttatások valamelyikében részesültek, vagy jelenleg is részesülnek, vagy legalább egy gyermeket egyedül nevelő felnőttek.
- 30 év feletti tartós munkanélküliséggel veszélyeztetett állásukeresők: legalább 6 hónapja regisztrált a vármegye valamelyik járásában.

Célcsoport részére adható szolgáltatások és támogatások:

A projekt keretében adhatóak különböző szolgáltatások/segítő tevékenységek az ügyfelek/bevont személyek részére, melyek elősegítik a munkaerőpiaci reintegrációt azok számára, akik esetleges elhelyezkedési nehézséggel küzdenek.

A projekt keretében bevont állásukereső és inaktív személyek részére az alábbi szolgáltatások valósultak meg:

Munkaerő-piaci és foglalkozási információ nyújtása: 197 fő
Mentori szolgáltatás: 170 fő
Munkaközvetítés: 146 fő

Egyéni állásukeresési tanácsadás: 91 fő
Egyéni munka-tanácsadás: 24 fő

Csoportos vállalkozóvá válást elősegítő szolgáltatás: 18 fő

A projekt keretében jelenleg az alábbi támogatások igényelhetők:

- Legfeljebb 6 havi 50% bértámogatás,
- Legfeljebb 6 havi 50% bértámogatás de minimis
- Munkaerőpiaci alkalmazkodás keretében állásukeresést ösztönző juttatás,
- Vállalkozóvá válást elősegítő támogatás
- Vállalkozóvá válást elősegítő támogatáshoz nyújtott szolgáltatás ideje alatt nyújtható állásukeresést ösztönző juttatás

2025. március 31-ig megállapított támogatások:

- Bértámogatás (legfeljebb 6 havi): 99 fő
- Bértámogatás (legfeljebb 6 havi de minimis): 48 fő
- Munkaerőpiaci alkalmazkodás keretében állásukeresést ösztönző juttatás: 10 fő

Vállalkozóvá válást elősegítő támogatáshoz nyújtott szolgáltatás

ideje alatt nyújtható állásukeresést ösztönző juttatás: 18 fő

Csongrád-Csanád vármegyében 2025.03.31-ig teljesült adatok: Vármegyénkben a 7 járási hivatal foglalkoztatási osztályán 2025.március 31-ig 201 fő került bevonásra, melyből 131 fő munkanélküli és 70 fő inaktív célcsoportba tartozó személy.

A projekt célcsoportra fordítható támogatási kerete 1.776.076.764 Ft, melyből a kötelezettségvállalás összege 2025. március 31-én: 56.131.978 Ft.

2025. március 31-ig 108.674.422 Ft támogatás került kifizetésre.

A támogatásban részesült foglalkoztatók tevékenységi köre jellemzően a kereskedelem, vendéglátóipar, építőipar, feldolgozóipar, gépjármű-javítás ágazatokat érinti.

A projekt forrását az Európai Szociális Alap Plusz és Magyarország költségvetése társfinanszírozásban biztosítja.

További információk:

<https://kormanyhivatalok.hu/kormanyhivatalok/csongrad-csanad>

Csongrád-Csanád Vármegyei

Kormányhivatal
Foglalkoztatási, Foglalkoztatás-felügyeleti és Munkavédelmi Főosztály Munkaerőpiaci Osztály



Csongrád-Csanád Vármegye Önkormányzata

6720 Szeged, Tisza Lajos krt. 2-4

<https://csongradmegyeipaktum.hu>