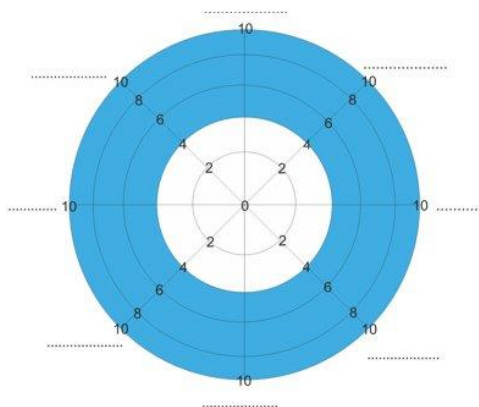


## VAJA: PRISOTNOST DEJAVNIKOV TVEGANJA V DELOVNEM OKOLJU

Za vajo potrebujete prazen list papirja, svinčnik ter barvna pisala.



1. Na list papirja izrišite krog, ki bo zapolnil približno tri četrtine lista in bo tak kot prikazuje slika. Okoli kroga pustite dovolj prostora za dodatne zapise.

2. Izberete največ 8 dejavnikov tveganja, ki se po najpogosteje pojavljajo v vašem delovnem okolju ali vam osebno. V pomoč naj vam bo tale nabor dejavnikov, lahko pa jih opredelite popolnoma samostojno:

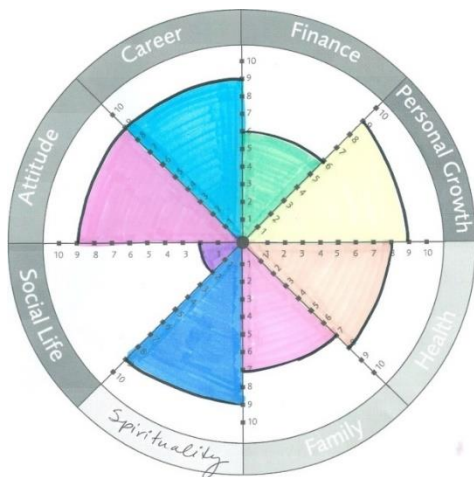
- zahtevne stranke
- časovni pritisk
- pomanjkanje povratne informacije o svojem delu
- dolg ali nereden delovni čas
- slaba komunikacija ali sodelovanje znotraj organizacije
- slabo funkcioniranje opreme za delo (program, naprava...)
- negotovost zaposlitve
- pomanjkanje podpore s strani sodelavcev/nadrejenih
- konflikti med sodelavci

Vsak dejavnik posebej zapišete ob posameznem odseku kroga.

3. Na odseku posameznega dejavnika označite v kolikšni meri je bil dejavnik prisoten v vašem delovnem okolju v obdobju **zadnjih 6 mesecev**. Na robu kroga se nahaja število 10, kar pomeni, da je dejavnik vedno prisoten v središču kroga pa število 0, ki pomeni da dejavnik sploh ni prisoten. Pri tem s črto povežite levo in desno daljico, ki odsek določata, da dobite daljico.

6. Ko ocenite prisotnost vsakega dejavnika si izberite barvna pisala in pobarvajte posamezne odseke.

## 7. Primer končnega profila:



Shema grafično prikazuje kako močno zaznavate prisotnost nekaterih stresnih dejavnikov v vašem delovnem okolju. Kjer so odseki večji, je vaše področje verjetno bolj stresno v primerjavi z ostalimi. Naredite načrt kako naprej, kako bi lahko to izboljšali. Pomislite na stvari na katere imate vpliv in dobro razmislite, ko določate na kaj nimate vpliva.