



## Tutvu „Vähem stressi“ seminari ettekannetega

**Euroopa Tööohutuse ja Töötervis-  
hoiu Agentuuri (edaspidi EU-OSHA)  
Eesti koordinatsioonikeskus koos-  
töös Tööinspektsiooniga korraldas  
juuni alguses Tartus, Pärnus ja Jõh-  
vis töökeskkonnaspetsialistidele ja  
teistele töötervishoiuhuvilistele  
suunatud tasuta seminari teemal  
„Vähem stressi“.**

Seminaridel käsitleti tööstressi ole-  
must, probleemi ulatust, tekkepõhjuseid  
ja ennetamise võimalusi. Kõikidel semi-  
naridel keskenduti peamiselt kahele  
fookusele: **töölased suhted** ning **töö  
ja pereelu ühildamine**.

Seminari jooksul püüti selgeks teha,  
kuidas ennetada ja ära tunda tööalas-  
test suhetest (nii töötajatevahelised  
suhted kui ka klientidega suhtlemine)  
ning töö- ja pereelu ühitamisest tekki-  
nud stressoreid.

Lisaks tutvustati häid tavasid, mida  
on erinevates ettevõtetes psühhosot-  
siaalsete ohutegurite vältimiseks raken-  
datud.

**Seminari eesmärgiks oli jõuda  
teadmiseni, mida saab nii tööandja  
kui töötaja tööl ära teha selleks, et  
suhted töökaaslaste ja klientidega  
oleksid positiivsed ja heaolu soo-  
dustavad.**



Foto: EU-OSHA

Seminari teisel poolel tutvustati uut  
mängulist töövahendit, mis on mõeldud  
töötajate töökeskkonna-, töötervishoiu-  
ja tööohutusvaldkondade teadmiste paranda-  
miseks ning organisatsiooni töökesk-  
konna arendamiseks.

Tegemist on uuendusliku töötajate  
kaasamisega ja aruteludel põhineva va-  
hendiga, mis võimaldab parandada ak-  
tiivse osaluse ja meeskonnatöö abil töö-  
tajate teadmisi neid ümbritsevast töö-  
keskkonnast ja tuvastada oma organi-  
satsiooni töökeskkonna arendamisvõi-  
malusi. Töövahend on universaalne ning  
sobib kasutamiseks kõikidele organisat-  
sioonidele, olenemata suurusest ja te-  
gevusalast. Töövahend on elektroonili-  
selt kättesaadav [Tööelu portaalist](#).

Eesti Ettevõtluskõrgkooli Mainor  
psühholoogialektori Piret Einpalu ette-  
kandega saab aga tutvuda [siin](#).