



Curaclam
Thuaisceart Éireann

an fachtóir WOW

Aonad a Trí Faoi Strus



an fachtóir WOW



Clár Ábhair

Léargas Ginearálta ar an Aonad	3	
Gníomhaíochtaí Foghlama agus Teagaisc taobh istigh den Aonad seo	5	
Téama 1	Strus san Ionad Oibre	6
Téama 2	Comharthaí Struis	7
Téama 3	RA faoi Strus	8
Téama 4	Ag Plé le Strus	9
Téama 5	Cothrom Oibre is Saoil	10
Téama 6	Plean Bainistíochta Struis	11

Áiseanna

Suímh Idirlín Úsáideacha

an fachtóir WOW



Aidhm

San aonad seo, fiosraíonn na daltaí cad é is cúis le strus san ionad oibre agus a thionchar. Fiosraíonn na daltaí na modhanna le plé le strus san ionad oibre agus foghlaimíonn siad an dóigh le plan bainistíochta struis a ullmhú.



Léargas Ginearálta ar an Aonad

Mapáilte chuig na Ceanglais Reachtúla

Ba chóir go gcuirfí ar chumas na ndaltaí:

- amharc ar an dóigh a dtig le fostaithe agus fostóirí timpeallacht éifeachtach oibre a chothabháil; agus
- plean gairme a fhorbairt bunaithe ar eolas agus ar threoir ábhartha.

Spricanna Foghlama

Foghlaimíonn Daltaí:

- go bhfuil an brú mar chuid den saol agus den obair;
- go dtig le barraíocht brú strus a chruthú;
- gur fadhb mhéadaitheach é strus san ionad oibre;
- nach mbíonn strus i gcónaí díobhálach;
- go bhfuil sé tábhachtach cothrom maith oibre is saoil a bheith agat; agus
- go dtig le pleananna bainistíochta struis leibhéil struis san ionad oibre a laghdú.

Critéir Ratha

Ag deireadh an aonaid seo:

- tuigfidh na daltaí an tionchar atá ag strus san ionad oibre;
- beidh siad ábalta samplaí a thabhairt de na rudaí is cúis le strus san ionad oibre;
- bheith eolach ar roinnt siomptóm struis;
- beidh a fhios acu roinnt bealaí a dtig le fostóirí agus fostaithe plé le strus;
- cuirfidh siad síos ar an dóigh le cothrom maith oibre is saoil a bheith agat; agus
- beidh siad ábalta plean bainistíochta struis a chur i bhfeidhm.

Deis do Mheasúnú chun Foghlama!
Ag roinnt spricanna foghlama agus critéar ratha

Fócas ar Scileanna Infhostaitheachta

Ligeann an t-aonad seo do dhaltaí na scileanna a fhorbairt a chomhlíonann ceanglais reachtúla an churaclaim athbhreithnithe ag Eochairchéim 4. Tugtar breac-chuntas sa tábla thíos ar an fhócas atá taobh istigh den aonad seo:

Fadhbréiteach

(lena n-áirítear smaointeoireacht, cinnteoireacht agus bheith cruthaitheach)

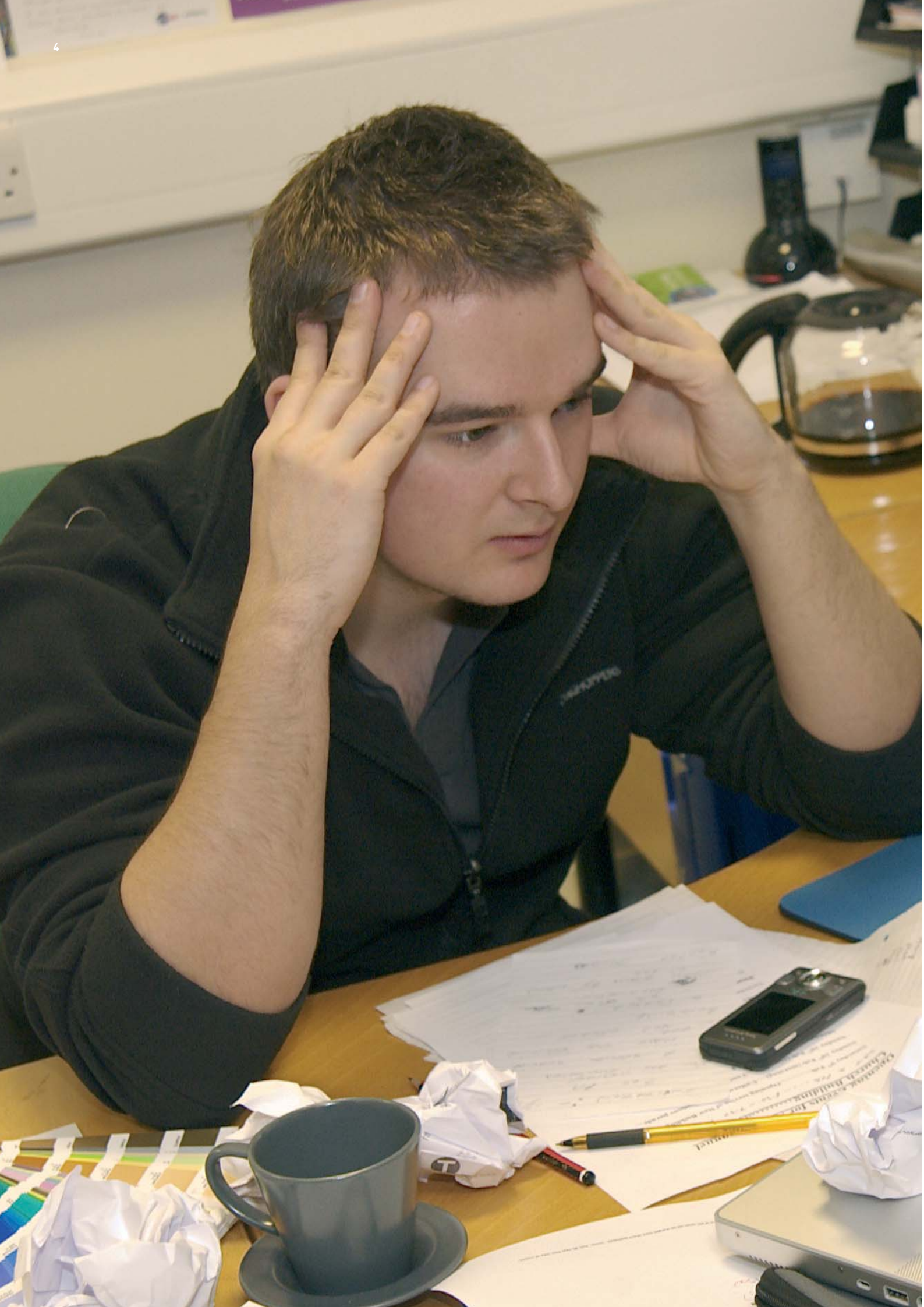
- Eolas a léirmhíniú trí chomparáid agus aicmiú a dhéanamh.
- Anailís a dhéanamh ar pheirspictíochtaí agus eolas a shintéisiú le freastal ar riachtanais suíomhanna éagsúla ionaid oibre.

Buncheisteanna

Síos tríd an aonad seo, spreag na daltaí amharc ar na ceisteanna seo a leanas:

- *Cad é is cúis le strus san ionad oibre?*
- *Cad iad comharthaí struis?*
- *An dtig liom strus a sheachaint?*
- *An bhfuil roinnt post níos strusmháire ná cinn eile?*
- *Cé chomh tábhachtach is atá cothrom oibre is saoil dom anois agus sa todhchaí?*

Deis do Mheasúnú chun Foghlama!
Buncheisteanna éifeachtacha



Gníomhaíochtaí Foghlama agus Teagaisc san Aonad seo

Téama 1

Strus san Ionad Oibre

Fiosraíonn na daltaí cad é is cúis le strus san ionad oibre agus machnaíonn siad an bhfuil roinnt post níos strusmháire ná poist eile.

Téama 2

Comharthaí Struis

Iniúchann na daltaí comharthaí fisiciúla agus meabhrach struis.

Téama 3

RA faoi Strus

Iniúchann na daltaí an tionchar atá ag strus ar fhórsa saothair an RA.

Téama 4

Ag Plé le Strus

Fiosraíonn na daltaí an dóigh a dtig le fostóirí agus fostaithe ple le strus.

Téama 5

Cothrom Oibre is Saoil

Iniúchann na daltaí an tábhacht atá le cothrom oibre is saoil agus an dóigh ar féidir é seo a bhaint amach ag céimeanna éagsúla den saolré.

Téama 6

Plean Bainistíochta Struis

Fiosraíonn na daltaí an tábhacht atá le pleanáil le strus a bhainistiú. Ullmhaíonn siad plean bainistíochta struis fosta.



Téama 1

Strus san Ionad Oibre

Fiosraíonn na daltaí cad é is cúis le strus san ionad oibre agus machnaíonn siad an bhfuil roinnt post níos strusmhair ná poist eile.

Deis do Mheasúnú
chun Foghlama!
Buncheisteoireacht
éifeachtach

Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí
- *Cártaí na bPost Strusmhar (Áis 1)*

Gníomhaíocht 1

Nasc Féideartha le Forbairt Phearsanta

Iarr ar an rang strus a shaimhniú. Déan comparáid idir a sainmhíniú sin agus sainmhíniú an fhoclóra: *‘Teannas intinne nó fisiciúil a éiríonn ó chúiseanna fisiciúla nó mothúchána.’*

Tabhair cuireadh do na daltaí na cúiseanna struis a bhaile nó ar scoil a shainaithint agus a phlé. Déan liosta de smaointe na ndaltaí faoi chúiseanna struis ar an chlár/ar smeach-chairt.

Gníomhaíocht 2

Eagraigh an rang ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Míneigh do na grúpaí gur cúis le thart faoi 13 milliún lá oibre cailte gach bliain é strus san ionad oibre. Iarr ar na grúpaí amharc ar na ceisteanna seo a leanas:

- Cad é a chiallaíonn sé seo do chomhlacht le 10 fostaithe?
- Cad é mar a rachadh neamhláithreachas i bhfeidhm ar chomhlacht le 10 fostaithe?

Tabhair cuireadh do na grúpaí a bhfreagraí a chur i láthair don chuid eile den rang. Mol don rang na freagraí éagsúla a mheas.

Mar rang, pléigh cúiseanna struis san ionad oibre. Déan liosta de strusóirí ionaid oibre ar chlar nó ar smeach-chairt. Mol do na daltaí smaoineamh go sainiúil faoi cad é mar a thig le fostaí bheith mar chúis struis san ionad oibre. Mar rang, pléigí go hachomair an mbeadh féinfhostaíocht strusmhar.

Gníomhaíocht 3

Roinn an rang ina ngrúpaí de cheathrar nó cúigear. Tabhair foireann de na *Cártaí na bPost Strusmhar* do gach grúpa. Iarr ar na grúpaí *Cártaí na bPost Strusmhar* a rangú, leis an phost is strusmhair curtha ag an tús agus an post is lú strus curtha ag an deireadh.

Tabhair cuireadh do gach grúpa a mbarrthrí *Chárta na bPost Strusmhar* a chur i láthair don chuid eile den rang. Tabhair a ndúshlán a gcuid roghanna a chosaint trí cheisteanna a chur mar:

- Cad iad na dóigheanna ina bhfuil níos lú struis ag baint le rogha uimhir a dó agat ná an rogha uimhir a haon agat?
- An fíric nó barúil atá ann sin?
- An mbíonn sé sin i gcónaí amhlaidh?

Míneigh don rang go léiríonn roinnt taighde gurb é an post is strusmhair sa RA ná bheith ag obair i leabharlann. Mar rang, pléigí cad chuige a mbeadh obair i leabharlann ina phost strusmhar. Cuir cuireadh ar na daltaí amharc ar cad é an t-eolas breise a bheadh de dhíth orthu le bheith ábalta a mheas cé acu atá sé strusmhar bheith ag obair i leabharlann agus cad é mar a thiocfadh leo an t-eolas a fhoinsiú.

Cuir in iúl do na daltaí go bhfuil gnéithe strusmhara ag gach post agus go mbíonn gach duine ag plé le strus ar bhealaí éagsúla. Agus tú ag smaoineamh ar ghairm, tá sé tábhachtach a fhiosrú cé chomh strusmhar agus atá poist faoi leith agus é seo a thomhas in éadan cé chomh maith is a thig leat plé le strus.

Gníomhaíocht 4 - Deis Sínte

Eagraigh an rang ina mbeirteanna. Tabhair cuireadh do gach beirt *Cárta na bPost Strusmhar* amháin a roghnú agus a bhfuil ar eolas acu faoi ghnéithe strusmhara an phoist sin a chlárú. Cuir am ar fáil do na daltaí a bpoist roghnaithe a thaighde. Cuir cuireadh ar na daltaí a gcuid cinní a chur i láthair don chuid eile den rang.

Téama 2

Comharthaí Struis

Iniúchann na daltaí comharthaí fisiciúla agus meabhrach struis agus fiosraíonn siad an dtig le strus tionchar dearfach a imirt ar dhuine.

Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí

- *Cártaí Strus san Ionad Oibre (Áis 2)*
- *Lipéid Ghreamaitheacha*

Gníomhaíocht 1

Eagraigh an rang ina mbeirteanna. Tabhair roinnt lipéad greamaitheach do gach beirt. Iarr ar na beirteanna comharthaí struis a liostú ar lipéid ghreamaitheacha.

Iarr ar gach beirt dhaltaí dul isteach le beirt eile le grúpa de cheathrar a dhéanamh. Cuir cuireadh orthu liostuithe comharthaí struis a roinnt agus a chur i gcomparáid lena chéile. Iarr ar na grúpaí amharc ar an dóigh a dtiocfadh leo a gcomhchinntí a chatagóiriú. Tabhair cuireadh do na grúpaí a liostaí a chur i láthair don chuid eile den rang. Cláraigh na comharthaí struis ar an chlár nó ar smeach-chairt.

Iarr ar na daltaí smaoineamh faoi am ar fhulaing siad ceann de na comharthaí atá liostaithe agus machnamh arbh é strus ba chúis leis seo. Mínnigh dóibh go dtig le comharthaí struis a bheith meabhrach agus fisiciúil.

Gníomhaíocht 2

Mínnigh do na daltaí go dtig le strus a bheith úsáideach in amanna agus go dtig le hiarmhairtí dearfacha bheith leis.

Mar shampla, tig le strus:

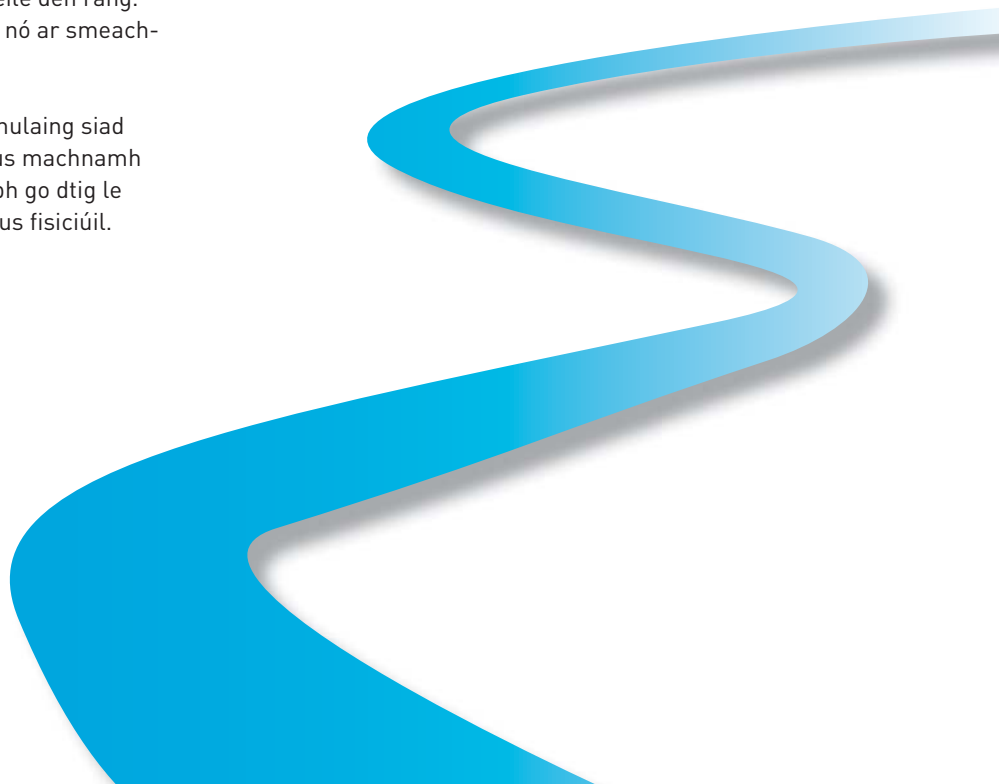
- mothú práinne a chruthú;
- cuidiú le mothú feasachta a chruthú;
- aidreanailín dearfach a scaoileadh agus/nó
- duine a spreagadh le tasc a dhéanamh.

Iarr ar na daltaí samplaí eile den dóigh a dtig le tionchar dearfach a bheith ag strus a lua. Déan liosta de shamplaí na ndaltaí ar an chlár nó ar pháipéar smeach-chairte.

Roinn an rang ina ngrúpaí de cheathrar nó cúigear.

Tabhair foireann *Cártaí Strus san Ionad Oibre* do gach grúpa. Iarr ar na grúpaí smaoineamh faoi gach ceann de na suíomhanna strusmhara ionaid oibre agus an dóigh a bhfrithfhreagróidh siad gach suíomh ar bhealach dearfach a shainaithint. Tabhair cuireadh do na grúpaí frithfhreagairt dhearfach agus dhiúltach a rólghlacadh ar cheann de na suíomhanna strusmhara ionaid oibre.

Mar fhaisnéis, cuir tús le díospóireacht ranga faoi thionchar frithfhreagairtí dearfacha agus diúltacha ar na creatlacha scéil ionaid oibre éagsúla.



Téama 3

RA faoi Strus

Iniúchann na daltaí an tionchar atá ag strus ar fhórsa saothair an RA.

Deis do Mheasúnú chun Foghlama!
Ag úsáid leidráiteas

Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí - *Alt Nuachtáin Faoi Strus (Áis 3)*

Gníomhaíocht 1

Roinn an rang ina ngrúpaí de chúigear nó seisear daltaí. Iarr ar na grúpaí ról ghrúpa a leithdháileadh ina measc éascaitheoir, cláraitheoir agus tuairisceoir. Iarr ar gach grúpa a shamhlú go bhfuil siad ag obair ag Fóram Struis Fostóirí an RA.

Dáil cóip d'*Alt Nuachtáin faoi Strus* ar gach grúpa. Iarr ar na daltaí an t-alt nuachtáin a léamh ina n-aonar. Mar mhalairt air sin, cuir cuireadh ar an éascaitheoir ó gach grúpa an t-alt a léamh os ard do bhaill eile an ghrúpa. Iarr ar na cláraitheoirí ó gach grúpa nóta a bhreacadh d'aon phríomhstaitistic agus/nó treocht.

Tabhair cuireadh do na grúpaí amharc ar na ceisteanna seo a leanas maidir leis an alt nuachtáin:

- Cad chuige ar tharla na staitisticí /treochtaí?
- Arbh fhéidir an suíomh reatha a sheachaint?
- An bhfeiceann tú an suíomh ag éirí níos measa?
- Mar fhostóirí, an dtig leat aon rud a dhéanamh le leibhéil struis a íslíú?

Iarr ar gach grúpa bróisiúr nó alt nuachtáin a chruthú le míniú cad é mar a rachaidh a bhfóram i ngleic le fadhb struis.

Téama 4

Ag Plé le Strus

Fiosraíonn na daltaí an dóigh a dtig le fostóirí agus fostaithe plé le strus.

Deis do Mheasúnú
chun Foghlama!
Ag measúnú do chuid
foghlama féin agus
foghlaim daoine eile

Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí

- *Modhanna le Plé le Strus: Bileog Fíricí (Áis 4)*
- *Cás-Staidéar ar Strus san Ionad Oibre (Áis 5)*

Gníomhaíocht 1

Mínigh do na daltaí go bhfuil freagracht ar fhostóirí agus ar fhostaithe plé le strus san ionad oibre. Iarr ar na daltaí roinnt dóigheanna a mholadh a dtiocfadh le fostaithe plé le strus. Déan liosta de na fáthanna atá ag na daltaí ar an chlár nó ar smeach-chairt. Ansin, iarr orthu roinnt dóigheanna a mholadh a dtiocfadh le fostóirí iarraidh a thabhairt chun plé le strus san ionad oibre. Arís, déan liosta dá gcuid freagraí ar an chlár nó ar smeach-chairt.

Dáil cóip den áis *Modhanna le Plé le Strus: Bileog Fíricí* ar gach dalta. Mar rang, léigí tríd an bhileog fíricí agus cuir freagraí na ndaltaí i gcomparáid leo siúd atá ar an bhileog fíricí. Tabhair cuireadh dóibh ceisteanna a chur faoi na modhanna éagsúla le plé le strus, agus mínigh aon rud nach dtuigeann siad.

Gníomhaíocht 2

Ansin, roinn an rang ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar daltaí. Dáil cóip de *Chás-Staidéar ar Strus san Ionad Oibre* ar gach grúpa. Iarr ar na grúpaí aontú ar:

- na ceithre dhóigh is éifeachtaí a dtig le fostóir strus a laghdú san ionad oibre; agus
- na ceithre dhóigh is éifeachtaí a dtig le fostaí strus a laghdú san ionad oibre.

Iarr ar na grúpaí a gcuid modhanna a rangú in ord an mhodha is éifeachtaí ar dtús. Iarr ar na grúpaí an modh is lú éifeacht a shainiú agus a bheith ábalta a mhíniú cad chuige.

Tabhair cuireadh do na grúpaí a gcuid cinntí a chur i láthair don chuid eile den rang agus a gcuid cinntí a chosaint.



Téama 5

Cothrom Oibre is Saoil

Iniúchann na daltaí an tábhacht atá le cothrom oibre is saoil agus an dóigh ar féidir seo a bhaint amach ag céimeanna éagsúla den saolré.

Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí
- *Cothrom Oibre is Saoil: Bileog Fíricí (Áis 6)*

Gníomhaíocht 1

Iarr ar na daltaí amharc ar an téarma *cothrom oibre is saoil*. Tabhair cuireadh dóibh saimhíniú a mholadh don téarma. Mínigh do na daltaí go gciallaíonn cothrom oibre is saoil go mbeadh smacht éigin ag fostaithe ar cá huair, cá háit agus cén dóigh a n-oibríonn siad. Bíonn daoine le cothrom maith oibre is saoil lánsásta ina saol oibre agus ina saol príobháideach.

Mar rang, pléigí na tairbhí a bhaineann le cothrom maith oibre is saoil a bhaint amach. Déan liosta de na tairbhí seo ar chláir nó ar smeach-chairt. Dáil cóip den áis *Cothrom Oibre is Saoil: Bileog Fíricí* ar gach dalta. Léigh tríd an bhileog fíricí agus mínigh gach modh le cothrom oibre is saoil a bhaint amach. Déan cinnte go míníonn tú aon téarma nach bhfuil na daltaí eolach air, mar shampla uaireanta oibre dlúite.

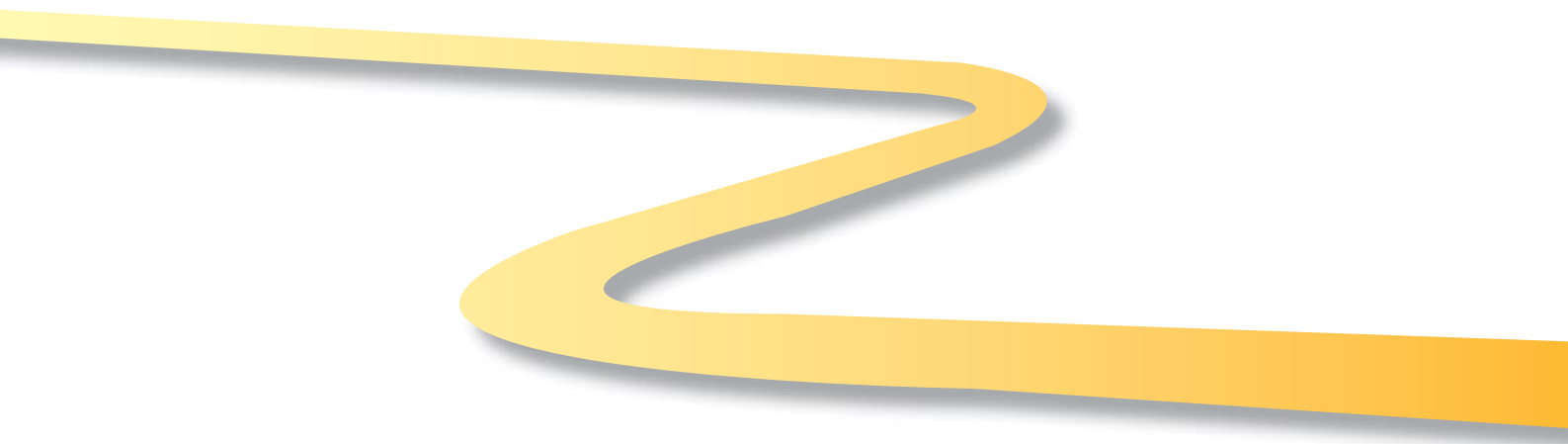
Gníomhaíocht 2

Cuir i gcuimhne do na daltaí faoi na céimeanna éagsúla den saolré a liostaítear thíos:

- Breith
- Scoil
- Coláiste
- Post
- Pósadh
- Teaghlach
- Scor
- Bás.

Roinn an rang ina ngrúpaí de cheathrar nó cúigear. Iarr ar na grúpaí an saolré a léiriú ar bhileog mhór páipéir. Ansin, iarr ar na grúpaí an dóigh a bhféadfaí cothrom maith oibre is saoil a bhaint amach ag na céimeanna iomchuí den saolré. Mol do na grúpaí focail agus íomhánna a úsáid ó irisí agus nuachtáin le cothrom maith oibre is saoil a léiriú ag eochairchéimeanna den saolré. Cuir i gcuimhne do na daltaí an áis *Cothrom Oibre is Saoil: Bileog Fíricí* a úsáid le cuidiú leo an tasc seo a chomhlánú.

Tabhair cuireadh do gach grúpa a gcolláis cothrom oibre is saoil a chur i lathair don chuid eile den rang.



Téama 6

Plean Bainistíochta Struis

Fiosraíonn na daltaí an tábhacht atá le pleanáil le strus a bhainistiú. Ullmhaíonn siad plean bainistíochta struis fosta.



Ábhair tacaíochta do na Gníomhaíochtaí

- *Plean Bainistíochta Struis Samplach* (Áis 7)
- *Taifead Athmhachnaimh an Dalta* (Áis 8)

Gníomhaíocht 1

Mínigh do na daltaí go bhfuil níos mó agus níos mó fostóirí ag moladh dá bhfoireann plean bainistíochta struis a ullmhú. Dáil cóip den *Plean Bainistíochta Struis Samplach* ar gach dalta. Mínigh an *Plean Bainistíochta Struis Samplach*, ag athchoimriú ceisteanna mar chomharthaí struis agus an dóigh le bheith ag plé le strus.

Mar rang, pléigí na tairbhí a bhaineann le pleananna bainistíochta struis, mar shampla:

- laghdaíonn sé leibhéal struis; agus/nó
- cuidíonn sé le daoine a gcuid strusóirí agus comharthaí struis a aithint.

Eagraigh an rang ina mbeirteanna. Iarr orthu post nó gairm a bhfuil siad ag amharc air don todhchaí a shaináithint. Iarr ar gach beirt plean bainistíochta struis a ullmhú don phost sin. Nuair a bhíonn an tasc críochnaithe acu, iarr ar na daltaí dul i bpáirt le dalta eile agus a bplean bainistíochta struis a roinnt le dalta eile.

Gníomhaíocht 2 – Deis Sínte

Naisc Fhéideartha le Forbairt Phearsanta

Cuir tús le díospóireacht ranga. Mol do na daltaí labhairt faoi na príomhchúiseanna struis aimsir na scrúduithe. Iarr orthu a bplean bainistíochta struis féin a ullmhú le cuidiú leo plé leis na scrúduithe.

Eagraigh an rang ina ngrúpaí. Iarr ar na grúpaí póstaer a chruthú le feasacht a spreagadh maidir leis an dóigh le strus a sheachaint/ déileáil le strus aimsir na scrúduithe.

Gníomhaíocht 3

Dáil cóip de *Taifead Athmhachnaimh an Dalta* ar gach dalta. Mol dóibh é seo a léamh agus smaoineamh faoina gcuid foghlama go dtí seo. Iarr ar na daltaí *Taifead Athmhachnaimh an Dalta* a chomhlánú. Cuir cuireadh orthu páirt a ghlacadh i ndíospóireacht ghrúpa lena gcuid foghlama a roinnt lena chéile.

B'fhéidir go mbeadh sé úsáideach aiseolas a chlárú ó dhaltaí aonair ina gComhad Dul Chun Cinn.

Cártaí na bPost Strusmhar

Altra

Dochtúir

Leabharlannaí

Múinteoir

Comhairleoir Gnó

Bainisteoir Bainc

Póilín

Bainisteoir Beáir

Cártaí na bPost Strusmhar

Oifigeach Dóiteáin

Oibrí Sóisialta

Oifigeach Príosúin

Oibrí Otharchairr

Cócaire

Duine Féinfhostaithe

Aisteoir

Bainisteoir

Cártaí Strus san Ionad Oibre

Tá do shaoiste ag tabhairt spriocdhátaí oibre duit nach féidir cloí leo.

Tá fadhb agat le poncúlacht agus níl do shaoiste sásta leat.

Tá deacrachtaí airgeadais ag do chomhlacht. Chuala tú rafla go gcaillfidh tú do phost.

Tá tú dífhostaithe agus deacracht agat post a fháil.

Tá saoiiste nua ag tosú sa chomhlacht an tseachtain seo chugainn. Níl a fhios agat cad leis a bhfuil tú ag dúil.

Tá an post s'agat iontach athchleachtach.

Tá tú i ndiaidh ardú céime a fháil.

Tá tú ag dul amach ar scor an bhliain seo chugainn.

Cártaí Strus san Ionad Oibre

Cheannaigh comhlacht eile an gnólacht ina bhfuil tú ag obair.	Tá droch-chaidreamh agat le do chomhghleacaithe.
Ní thugann do shaoiste tacaíocht duit.	Tá easpa cumarsáide san ionad oibre agat.
Oibríonn tú go hiontach cruach síleann tú nach dtugann duine ar bith faoi deara.	Caithfidh tú cead a fháil do gach rud agus níl smacht ar bith agat ar do chuid oibre.
Mothaíonn tú go bhfuil barraíocht le déanamh agat.	Mothaíonn tú nach bhfuil go leor le déanamh agat.

Alt Nuachtáin Faoi Strus

Léiríonn torthaí taighde ar strus san ionad oibre go bhfuil tionchair dhiúltacha an struis ar na tosca is tábhachtaí a théann i bhfeidhm ar fhórsa saothair na RA.

Tá cuid de na torthaí is tábhachtaí taighde sa liosta thíos:

- Cailltear suas le 13 milliún lá oibre sa RA mar gheall ar an strus.
- Bíonn a oiread struis a bhaineann lena gcuid oibre ag cur as do thart faoi leathmhilliún duine sa RA go gcuireann sé tinneas orthu, dar leo.
- Mothaíonn suas le 5 mhilliún duine sa RA faoi an-chuid struis nó faoi strus uafásach ina gcuid oibre.
- Cosnaíonn strus a bhaineann le hobair £3.8 billiún gach bliain.
- Is príomhchúis ar neamhláithreacht san ionad oibre é an strus a bhaineann le hobair.

Ní thig le fostóirí neamhiontas a dhéanamh de strus san ionad oibre. Is iad leibhéil is ísle táirgiúlachta, brú méadaithe bainistíochta, brabúis chaillte agus neamhláithreacht, torthaí féideartha tionchair struis. Creideann

go leor gurb é an strus an bhagairt is mó a bheidh ar shláinte oibrithe na RA amach anseo.

Is ag dul i méid atá an dúshlán a bhaineann le bainistíocht struis. Cé go bhfuil roinnt fostóirí ag dul i ngleic le strus san ionad oibre, tá go leor eile nach nglacann dáiríre é. De réir tuairiscí, tá strus i measc oibrithe RA ag méadú leis agus níl daoine ag tabhairt faoi go héifeachtach.

Léirigh tuairisc staidéir a rinneadh ar na mallaibh ar chúrsaí oibre go gcreideann thart faoi thrian d'fhostaithe RA nach bhfuil scileanna maithe bainistíochta daoine ag a gcuid bainisteoirí agus go gcreideann duine as gach cúigear gur easpa tacaíochta is cúis leis an strus atá orthu. Is ar ualach a gcuid post a chuireann beagnach trian de na daoine atá faoi strus an locht.

Is léir go bhfuil fáthanna airgeadais, sláinte agus eitice ag eagrais leis an strus a laghdú agus a bhainistiú san ionad oibre. Tá todhchaí ár gcóras eacnamaíochta agus ár bhfórsa saothair ag brath air.

Modhanna le Plé le Strus: Bileog Fíricí

Ag plé le strus - Fostaithe

- Teiripí sláinte a úsáid ar nós hoimeápaite agus cumhartheiripe, reifléasceolaíochta agus/nó snáthaidpholladh.
- Teicnící anáilaithe suaimhnithe a úsáid.
- Clárú le rang ióga.
- Machnamh suaimhnithe a chleachtadh.
- Tairiscintí cuidiú praiticiúil a ghlacadh.
- D'ualach oibre a chur in ord tosaíochta.
- Liosta 'rudaí le déanamh' a ullmhú.
- Bainistíocht mhaith ama a chleachtadh.
- Gan bheith ag dúil le barraíocht uait féin.
- Labhairt le duine éigin.
- Bheith gníomhach aclaí.
- Aiste fholláin bhia a bheith agat.
- Na laethanta saoire uile atá dlite duit a ghlacadh.
- Fleisc-uaireanta oibre a úsáid má tá siad ar fáil.
- Labhairt le duine a bhfuil muinín agat as faoi na cúrsaí atá ag cur isteach ort.
- Labhairt le do dhochtúir.
- Dea-chaidrimh oibre a fhorbairt le do chomhghleacaithe agus d'fhostóir(í).
- Plean bainistíochta struis a bheith agat.
- Sosanna rialta a ghlacadh ag do chuid oibre.
- Go leor codlata a bheith agat.

Ag plé le strus - Fostóir

- Tréimhsí scíthe nó sosanna cuí a chur ar fáil.
- Ualach oibre dóthanach agus indéanta a thabhairt d'fhostaithe.
- Obair mhaith foirne a spreagadh.
- Dea-chaidrimh idir fostaithe a spreagadh.
- An timpeallacht oibre bheith compordach agus fóirsteanach do riachtanais fostaithe.
- Polasaithe comhlachta ar chiapadh, ar thromaíocht agus ar chiníochas a thabhairt isteach le hoibríthe a chosaint.
- Cloí le gach dlí a bhaineann le sláinte agus sábháilteacht.
- Más cuí, coinníollacha agus uaireanta solúbtha a chur ar fáil.
- A chinntiú go nglacann fostaithe an tsaoire atá dlite dóibh, saoire atharthachta, mar shampla.
- Leibhéil chúí pá a sholáthar.
- Más féidir, seisiúin teiripe sláinte ar nós reifléasceolaíochta a chur ar fáil.
- Plean bainistíochta struis a fhorbairt d'fhostaithe.
- Fostaithe a spreagadh le scileanna nua a fhorbairt.
- Measúnú agus aiseolas cuidiúil a thabhairt d'fhostaithe ar bhonn rialta.
- Crunnithe foirne a eagrú.
- Dea-chumarsáid a spreagadh ag gach leibhéal den eagraíocht.

Cás-Staidéar ar Strus san Ionad Oibre

Strus san ionad oibre

Tá mé ag obair mar oibreoir meaisín ag comhlacht beag déanta fuinneog le deich mbliana anuas. Ar na mallaibh, mhothaigh mé faoi strus san obair agus sa bhaile. Sílim gur athruithe san ionad oibre agus bheith i mo dhaidí den chéad uair is cúis leis seo.

Nuair a fuair mé post leis an chomhlacht ar dtús, ba le teaghlach é. Anuraidh, díoladh le húinéirí nua é, Pól Mac Eoin agus Séamas Mac Brádaigh. Le bliain anuas, mhéadaigh na húinéirí nua m'ualach oibre le 20%. San am a chuaigh thart, bhí mé sásta go leor bheith ag obair ar mo luas féin. Anois, caithfidh mé spriocanna a bhaint amach agus bíonn na saoiestí ag síorchoimhead ar mo chuid oibre.

Tá córas nua caighdeáin i bhfeidhm, rud a chiallaíonn go ndéantar mo chuid oibre a sheiceáil agus a athsheiceáil. Mothaím nach bhfuil muinín ag an chomhlacht nua as mo chuid oibre. Le linn na mblianta ar fad a d'oibrigh mé don chomhlacht, níor cuireadh a oiread agus fuinneog fhabhtach amháin ar ais chugam.

An mhí seo a chuaigh thart, cuireadh tús le córas nua clogála isteach. Anois, caithfidh mé mo chárta oibre a pholladh nuair a bhainim mo chuid oibre amach agus ar dhul abhaile dom. Bíonn orm an leanbh a fhágáil ag an chúramaí gach maidin. Is doiligh an obair a bhaint amach in am mar gheall ar an trácht. Má bhím deich nóiméad mall bíonn orm fanacht deich nóiméad breise tráthnóna. An tseachtain seo a chuaigh thart, áfach, tugadh iomardú dom as drochphoncúlacht.

Tá polasaithe nua tugtha isteach ag na saoiestí nua, polasaí ar chiapadh agus tromaíocht, mar shampla. Tugadh isteach iad, dar leo, le cloí leis an dlí. Ní raibh fadhb tromaíochta riamh san ionad oibre againn. Réitíonn gach duine go maith lena chéile mar fhoireann agus cuidimid lena chéile. Is é an t-aon fhadhb atá againn san am i láthair go nglacann daoine sosanna toitín. D'fhág Seán an cheardlann 10 n-uaire inné le toitín a chaitheamh. Chuntais mé gur oibrigh mise thart faoi 40 nóiméad níos mó ná Seán cionn is nach gcaithim tobac. Is cosúil gur cuma leis na húinéirí faoi seo óir caitheann an bheirt acu.

Sílim go bhfuil mé ag tosú a mhothú go bhfuil mé faoi strus. Is doiligh liom dul a chodladh. Bíim i gcónaí imníoch faoi chaighdeán mo chuid oibre agus faoi shábháilteacht mo phoist. Tá mé ag éirí cantalach san obair agus imím bunús gach lae agus tinneas cinn orm. Is doiligh liom plé leis na héilimh atá orm mar dhaidí nua agus bheith faoi strus ag mo chuid oibre, ach feictear dom gur beag is féidir a dhéanamh leis an chás a athrú.

Cothrom Oibre is Saoil: Bileog Fíricí

Cad é an Rud é Cothrom Oibre is Saoil?

Is é atá i gceist an méid ama a chaitear ag obair i gcomparáid leis an mhéid ama a chaitear sa bhaile nó ag gabháil do chaithimh aimsire.

Modhanna le cothrom maith oibre is saoil a bhaint amach

Uaireanta bliantúla:	Bíonn méid iomlán uaireanta oibre le déanamh sa bhliain - ceadaíonn sé seo patrúin sholúbtha oibre tríd an bhliain
Sos gairme:	Sos ó fhostaíocht agus filleadh arís i ndiaidh tréimhse chomhaontaithe ama
Sabóideach:	Tréimhse de shaoire gan phá le scíth a ligean, taisteal nó staidéar a dhéanamh
Uaireanta oibre seachtainiúla comhdhlúite:	Déantar na huaireanta atá faoi chonradh taobh istigh de cheithre lá seachas cúig lá
Teiripí comhlántacha:	Tairgeann an fostóir teiripí ar nós na reifléasceolaíochta ag rátaí laghdaithe d'fhostaithe
Saoire sholúbtha a sholáthar:	Poist a thairgeann sos gairme, saoire tís agus saoire staidéir
Teileachomaitéireacht/ teile-oibriú:	Teicneolaíocht a úsáid le hobair ón bhaile
Fleisc-uaireanta oibre:	Amanna tosaithe agus críochnaithe solúbtha
Saoire éigeandála:	Saoire ón obair le plé le héigeandáil teaghlaigh
Post-Roinnt:	Roinneann beirt fhostaithe nó níos mó post eatarthu
Obair pháirtaimseartha:	Ag obair níos lú uaireanta ná na gnáthuaireanta lánaimseartha

Cothrom Oibre is Saoil: Bileog Fíricí (ar lean)

Dul ar scor de réir a chéile:	Uaireanta oibre/freagrachtaí laghdaithe níos moille i do shaol
Obair shealadach:	Bheith i d'oibrí sealadach
Obair ócáideach:	Ag obair nuair a fhóireann sé duit
Obair de réir téarma:	Ag obair le linn an téarma scoile amháin
Saoire gan phá:	As láthair ó do chuid oibre ar feadh tréimhse chomhaontaithe
Am in ionad oibre:	Am saor mar chúiteamh ar uaireanta breise oibre
Obair Shealaíochta:	Roinntear an lá oibre ina shealanna
Obair fhéinbhainistithe:	Bainistíonn fostaithe a gcuid patrún oibre agus uaireanta féin le spriocanna comhaontaithe a bhaint amach
Obair ón bhaile:	Oibríonn an fostaí ón bhaile cuid den tseachtain nó an tseachtain ar fad
Saoráidí curam leanaí ar an láthair:	Tá naíolann nó creis ag an fhostóir san ionad oibre do leanaí na foirne
Clár chúnamh fostaithe:	Eagrais a thairgeann comhairleoireacht, seirbhísí concierge agus eolas ar gach rud ó theacht ar scoileanna go méala
Saoire mháithreachais agus atharthachta:	Saoire a thig le tuismitheoirí nó tuismitheoirí uchtaithe a ghlacadh de réir an dlí
Scéim cheannaithe saoire:	Scéim a cheadaíonn fostaithe saoire bhreise a cheannach chomh maith lena saoire bhliantúil
Sochair cúram sláinte príobháideach:	Ceannaíonn fostóir seirbhísí cúram sláinte ó chomhlacht cúram sláinte príobháideach le go dtig le fostaithe cúram sláinte saor in aisce nó ar phraghas laghdaithe a fháil
Clár aclaíochta comhlachta:	Cuireann comhlacht giomnásiam nó club sláinte ar fáil

Plean Bainistíochta Struis Samplach

PLEAN BAINISTÍOCHTA STRUIS

Ainm _____ Dáta _____

Ról/Post _____ Fostóir _____

Foinsí struis reatha ar scoil agus/nó sa bhaile

Mo chuid siomptóm struis

Plean gníomhaíochta struis

Gníomh	Cén dóigh	Cá huair	Costas

Taifead Athmhachnaimh an Dalta

Is gné den saol é an strus agus ní drochrud i gcónaí é. Spreagann dúshláin an chuid is mó againn. Ach nuair a éiríonn an brú barraíocht, tá baol struis ann agus ní bhímid ag obair chomh maith is a thig linn.

Cén dóigh, dar leat, a mothaíonn tú go bhfuil baol struis ort?

Cén dóigh ar bheartaigh tú do dhícheall a dhéanamh ach strus a sheachaint?

Cuir síos ar na gníomhaíochtaí pleanála gairme a raibh tú páirteach iontu le linn an aonaid seo.

(D'fhéadfaí go n-áireofaí ar na samplaí, léamh, amharc ar fhíseáin, taighde cur i láthair agus/nó ag foghlaim ó dhaoine eile).

Liostaigh réimse oibre nó dhó ar mhaith leat níos mó a fhoghlaim fúthu.

Sínithe: _____

Múinteoir: _____

Tuismitheoir: _____

Suímh Idirlín Úsáideacha

Le teacht ar an ábhar tacaíochta is úire don Oideachas don Infhostaitheacht, logáil ar **www.ccea.org.uk/employability**

Foilseachán de chuid CCEA © 2010



COUNCIL FOR THE CURRICULUM EXAMINATIONS AND ASSESSMENT 29 Clarendon Road, Clarendon Dock, Belfast BT1 3BG
☎ +44 (0)28 9026 1200 📠 +44 (0)28 9026 1234 📞 +44 (0)28 9024 2063 ✉ info@ccea.org.uk 🌐 www.ccea.org.uk

Rewarding Learning