

# plakat 2013

**stres XXI wieku**

# stres XXI wieku

Stres to ogólna reakcja organizmu, która pojawia się w odpowiedzi na działanie różnych bodźców zwanych stresorami. Zachodzi jednocześnie na paru poziomach, dotyczących procesów fizjologicznych, zachowania człowieka, jego emocji i myślenia. Stres długotrwały może doprowadzić do utrwalonych zmian w organizmie człowieka. Współczesne badania pokazują, że jest on jednym z głównych czynników prowadzących do większości groźnych chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, nadciśnienie, udary mózgu, cukrzyca, schorzenia mięśniowo-szkieletowe, może się też przyczynić do rozwoju nowotworów. Konsekwencją stresu są także nerwice, depresja, alkoholizm oraz inne uzależnienia i związane z nimi patologie społeczne. Polscy pracownicy należą do najbardziej „zestresowanych” na świecie. Przyczyną tego stanu rzeczy są, m.in.: intensyfikacja wymagań pracy oraz niepewność zatrudnienia, narastający konflikt praca – życie prywatne oraz niewystarczające wsparcie społeczne w pracy. Do innych źródeł stresu, które dotyczą szczególnie młodych pracowników, należą: zatrudnienie poniżej posiadanych kwalifikacji (tzw. niedociążenie pracą) i praca obciążająca emocjonalnie, na przykład w takich zawodach, jak nauczyciel, lekarz czy pielęgniarka.

Do tzw. „globalnych stresorów” należą z kolei dynamiczne zmiany technologii pracy oraz wynikająca z nich konieczność ciągłego dostosowywania się pracowników i podnoszenia własnych kwalifikacji, a często nawet – przekwalifikowywania się.

**Jak ograniczać stres?** Na poziomie państwa powinna to być właściwa legislacja zapobiegająca zagrożeniom psychospołecznym oraz dbałość o przestrzeganie tego prawa. Na poziomie przedsiębiorstwa należy tworzyć takie psychospołeczne warunki pracy, które pozwolą unikać podstawowych zagrożeń wynikających z przeciążenia pracą, ograniczania wpływu pracownika na swoją pracę bądź pozbawiania go wsparcia społecznego. Ograniczanie stresu w przedsiębiorstwie to także tworzenie właściwej kultury organizacyjnej, wdrożenie pewnych konkretnych procedur prewencyjnych, np. kodeksu etyki zawodowej lub schematu mediacji w razie konfliktu. Sami pracownicy powinni ograniczać swój stres w pracy poprzez rozwój zawodowy, nabywanie odpowiednich kompetencji społecznych czy umiejętność relaksacji. Istotna jest także dbałość o zachowanie ogólnej odporności na stres poprzez odpowiednie ćwiczenia fizyczne, dietę czy rekreację.

# stres XXI wieku

## **Patronat**

Minister Pracy i Polityki Społecznej  
Główny Inspektor Pracy

## **Organizatorzy**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie  
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie  
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi  
Wydział Wzornictwa Przemysłowego Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie

## **Temat**

Stres XXI wieku

## **Cel**

Uzyskanie oryginalnych projektów plakatów, które będą promowały problematykę bezpieczeństwa i ochrony zdrowia człowieka w środowisku pracy.

## **Uczestnicy**

W konkursie mogą wziąć udział artyści plastycy, absolwenci i studenci uczelni i wydziałów plastycznych w kraju i za granicą.

## **Dane techniczne**

Format plakatu: B2 – 70 x 50 cm **w układzie pionowym**.

Plakat powinien posiadać sztywne podłoże. Z tyłu plakatu, w prawym górnym rogu, należy umieścić w trwały sposób godło identyfikacyjne, składające się z sześciu różnych cyfr. Do każdego plakatu należy dołączyć trwale, np. nakleić z tyłu plakatu, oznakowaną tym samym godłem kopertę zawierającą pisemne oświadczenie (w załączeniu, opublikowane również na stronie internetowej [www.ciop.pl/konkurs\\_na\\_plakat](http://www.ciop.pl/konkurs_na_plakat)) oraz płytę CD lub DVD oznakowaną godłem (jeżeli plakat jest utrwalony także w wersji elektronicznej).

## **Termin**

Plakaty z dopiskiem „Konkurs na plakat” należy doręczyć Organizatorowi pocztą, kurierem lub osobiście w terminie do **21 czerwca 2013 r.**

## **Adres**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy,  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

## **Wystawa**

Organizator przewiduje zorganizowanie 2 wystaw pokonkursowych i wydanie katalogu, w którym znajdzie się nie więcej niż 50 plakatów wybranych przez Komisję Konkursową, w tym plakaty nagrodzone i wyróżnione. Przewidywany termin otwarcia pierwszej wystawy pokonkursowej, połączony z wręczeniem nagród laureatom – październik 2013 r.

# stres XXI wieku

## **Komisja konkursowa**

Elżbieta BALASIŃSKA-ŚWITKOWSKA – Państwowa Inspekcja Pracy  
Tomasz BOGUSŁAWSKI – Akademia Sztuk Pięknych w Gdańsku  
prof. ADAM GEDLICZKA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie  
Katarzyna KITAJEWSKA – Główny Inspektorat Sanitarny  
Magdalena KLIMCZAK-NOWACKA – Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej  
prof. dr hab. med. DANUTA KORADECKA – Centralny Instytut Ochrony Pracy –  
Państwowy Instytut Badawczy  
Mieczysław PIRÓG – Akademia Sztuk Pięknych we Wrocławiu  
prof. Władysław PLUTA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie  
przedstawiciel – GAZ SYSTEM S.A.  
przedstawiciel – Komisja Krajowa NSZZ „Solidarność”  
prof. Marek STAŃCZYK – Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie  
Wiesława TARANOWSKA – Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych  
Dorota Żołnierczyk-Zreda – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy  
Instytut Badawczy

## **Nagrody**

I nagroda – 5000 zł  
II nagroda – 3000 zł  
III nagroda – 2000 zł  
oraz 5 wyróżnień po 1000 zł.

Komisja Konkursowa ma prawo innego podziału nagród. Plakaty nagrodzone i wyróżnione pozostają własnością Centralnego Instytutu Ochrony Pracy i mogą być wykorzystane na wszystkich polach eksploatacji, natomiast pozostałe zakwalifikowane do wystawy i katalogu pozostają własnością Instytutu jedynie w zakresie wykorzystania do wystaw i wydruku katalogu. Nadesłanie prac na konkurs jest równoznaczne z przyjęciem wszystkich warunków regulaminu.

**Regulamin konkursu jest dostępny na stronie internetowej Instytutu:  
[www.ciop.pl/konkurs\\_na\\_plakat](http://www.ciop.pl/konkurs_na_plakat) oraz w siedzibie Organizatora.**

## **Zwrot prac**

Plakaty wybrane na wystawy pokonkursowe, z wyłączeniem nagrodzonych i wyróżnionych, mogą być odbierane przez autorów w ciągu 3 miesięcy od wygaśnięcia udzielonej Organizatorowi licencji, o której mowa w pkt VI. 5. regulaminu konkursu. Po upływie tego okresu nieodebrane plakaty zostaną zniszczone.

## **Sekretariat organizacyjny konkursu**

Informacji dotyczących konkursu udziela kurator konkursu mgr Marta Derlicka  
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy,  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. 22 623 37 23, fax 22 623 32 64, e-mail: mader@ciop.pl