

KAKO OBVLADOVATI STRES NA DELOVNEM MESTU?

STRES NA DELOVNEM MESTU

pojavi se, ko zahteve delovnega okolja presegajo sposobnost delavcev, da jih izpolnijo oziroma obvladajo

PRITISK NA DELOVNEM MESTU

določena mera -> sprejemljiva, povečuje motivacijo za delo, vzdržuje pozitivno vzburjenje

prekomeren -> doživljanje stresa

S STRESOM POVEZANI DEJAVNIKI TVEGANJA

1. monotona, neprijetna vsebina dela
2. delovna obremenitev, tempo dela
3. delovni čas
4. pomanjkanje udeležbe in kontrole
5. razvoj kariere, status, plačilo
6. vloga v organizaciji
7. medosebni odnosi
8. kultura organizacije
9. razmejevanje dela in domačega življenja



POSLEDICE

TELESNI ZNAKI

- spremembe v apetitu,
- glavoboli,
- vrtoglavica,
- razbijanje srca,
- nespečnost...

DUŠEVNI ZNAKI

- tesnoba, nemir,
- obup,
- napetost,
- pogost jok,
- depresija,
- nočne more...

ZNAKI PRI DELU

- utrujenost,
- preobremenjenost,
- neučinkovitost,
- neuspešnost,
- nezmožnost koncentracije...

ZNAKI V MEDOSEBNIH ODNOSIH

- nezaupanje,
- izolacija,
- razdražljivost,
- skrivanje...

ŠE POSEBEJ SVARILNI SIMPTOMI

- spremembe v razpoloženju, obnašanju
 - občutek izgube nadzora
- prekomerno pitje alkohola, kajenja
- težave z zdravjem (pogosti glavoboli...)

OBVLADOVANJE STRESA

- določite meje vašega delovanja
- načrtujte realne delovne cilje
- določite ukrepe za obvladovanje stresa (6 korakov)

OBVLADOVANJE STRESA V 6 KORAKIH

PRIČAKUJTE, NAČRTUJTE

predvidite morebitne stresorje, se nanje pripravite (naredite načrt soočanja)

1

OMEJITE VPLIV STRESORJEV

- stresor na delovnem področju življenja naj ne vpliva na ostala
- okrepite druga področja svojega življenja

2

MIRNO SE ODZIVAJTE

ohranite notranje ravnesje in s tem pridobite čas, za zavestno odločitev, kako se boste soočili s težavami

3

NADZOR NAD TELESOM

čim prej ustavite stresno reakcijo: umirimo dihanje, sprostimo mišično napetost

4

UPOČASNITE SE

S sprostitvenimi tehnikami za duševno in fizično umiritev se pozornost obrne navznoter - to je izvor naših moči

5

OPTIMISTIČNO RAZMIŠLJAJTE

Poskusite najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje!

6

