



Center for Career Development by LINKgroup

Managementul stresului in organizatii

Alexandra Micu



Despre ce vorbim?





CHESTIONAR PENTRU EVALUAREA NIVELULUI DE STRES

Bifeaza raspunsul care ti se potriveste printr-un "X" plasat in coloana corespunzatoare.

Intrebare	DA	NU
In ultima vreme te simti nervos si tensionat intr-un mod neplacut?		
Te contrazici frecvent cu persoanele apropiate ?		
Esti nemultumit de viata ta personala (in afara serviciului ?		
Ai insomnii (nu poti sa dormi)?		
Nu ai chef de viata ?		
Te enerveaza sau te supara mai multe persoane ?		
Ai des pofta de bomboane de ciocolata si de alte dulciuri ?		
Consumul tau de alcool sau de tigari s-a marit ?		
Obisnuiesti sa bei cafea sau Cola/Pepsi ?		
Ai dificultati in a te concentra la ce-ai facut?		



Scrisnesti din dinti in mod frecvent ?

Uiti frecvent sa faci lucruri marunte?

Uiti frecvent sa faci lucruri importante ?

Te duci foarte des la baie ?

In ultima perioada ai auzit comentarii cum“ca nu arati prea bine”?

Ajungii frecvent sa te certi cu diverse persoane ?

In ultima vreme ai avut mai mult de o cearta terminata cu imbranceala sau bataie ?

Ai avut un numar ingrijorator de dureri de cap datorita tensiunii?

Simti ca nu ai stare/astampar in mod frecvent?

Te simti usor ametit aproape in fiecare zi ?

Ai frecvent senzatia de foame sau esti deranjat la stomac?

Esti tot timpul in mare graba?

Te deranjeaza mult prea multe lucruri ?

Te simti adesea obosit sau epuizat fara un motiv special?

Iti este greu sa scapi de raceala sau gripa ?



TOTAL PE COLOANA RASPUNSURI “da”

ETALON:

0-7 puncte la “DA” –nivel de stres mediu

8-17 puncte la “DA”- nivel stres ridicat

**18-25 puncte la “DA”- nivel de stres
exagerat**



Despre cel mai bun prieten 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=RdTsvxRhyEU>





Evoluția Afecțiunilor provocate de Stres și Suprasolicitare

Dr. Homeopatie George Vithoulkas

TRT®	>>>>>>>>>>	>>>>>>>>>>	>>>>>>>>>>	
!	<u>Ale Planului Mental</u>	<u>Ale Planului Emoțional</u>	<u>Ale Planului Fizic</u>	!
!				!
!	Confuzie Mentală Completă	Depresie până la Sinucidere	Sistemul Nervos Central	!
!	Delir Distructiv	Apatie	Sistemul Cardio-vascular	!
!	Idei Paranoice	Tristețe	Sistemul Endocrin	!
!	Deziluzii	Angoasă	Ficat	!
!	Letargie	Fobie	Plămâni	!
!	Plictisit și Dezinteresat	Anxietate	Rinichi	!
!	Incapacitatea de Concentrare	Iritabilitate	Sistemul Osos	!
!	Uitare a evenimentelor Recente	Nemulțumire	Sistemul Muscular	!
!	Distrat		Dermă și Mucoase	!
!	<<<<<<<<<<<	<<<<<<<<<<<<	<<<<< Stres	

De ce sunt angajatii stresati?

De ce angajatorii “evita” cuvantul stres in organizatie?



Cum arata o zi de viata voastra? O saptamana? O luna? Un an?

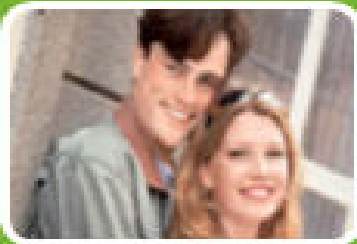
Haideti sa vedem care sunt factorii nostri de stres!





Stres rău (distres)

- **Supraîncărcare, suprasolicitare, suprastimulare**
- **adrenalină crescută, rezerve de serotonină scăzute**



Stres bun (eustres)

- **Echilibru între provocări și rutine, între solicitări și resurse, între efort și recompense**
- **adrenalina și serotonina în echilibru dinamic**



Stres rău (distres)

- **substimulare, frustrare**
- **adrenalina scăzută, serotonina scăzută**



Stresul la muncă ți-a creat dependențe?



nu, încerc să mă relaxez altfel



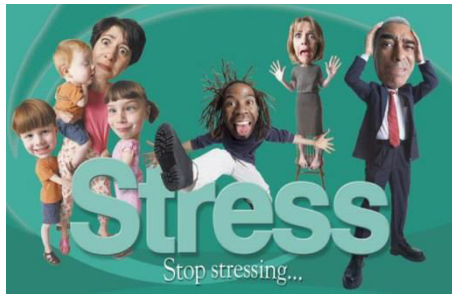
tutun



medicamente antistres



alcool





Draga stresule,
hai sa ne
despartim!







Viata personala vs profesionala?





Organizația poate să țină stresul sub control apelând la următoarele mijloace:

-prin definirea postului – prin stabilirea de sarcini precise, prin reducerea elementului de pericol generat de caracterul ambiguu și conflictual al funcției și prin acordarea unei autonomii mai mari angajaților în îndeplinirea atribuțiilor lor, în limitele unei structuri organizatorice bine definite; prin obiectivele și standardele de performanță fixate - stabilirea unor obiective normale și realizabile, de natură să-i mobilizeze pe oameni, dar fără a-i împovăra cu sarcini absurde;

-prin modul de repartizare a sarcinilor - încadrarea atentă a oamenilor în posturi care să fie pe măsura capacității fiecăruia;





prin modul de dezvoltare a carierei - evoluția și promovarea în muncă trebuie să aibă la bază aptitudinile profesionale, fără a supraestima sau subestima angajatul;

prin managementul performanței -trebuie să faciliteze dialogul dintre manager și angajați în legătură cu munca desfășurată, problemele și aspirațiile acestora;

prin acordarea de consultanță - crearea de condiții pentru ca angajații să poată discuta despre problemele lor cu cineva din cadrul serviciului de personal, cu cadrele sanitare ale companiei sau în cadrul unui program de asistență pentru salariați;

prin instruirea managerilor în legătură cu metodele de analiză a performanței și tehnicile de consiliere, precum și în ceea ce privește modalitățile de atenuare a stresului care îi afectează pe ei, dar și pe ceilalți;

prin asigurarea unui echilibru între obligațiile de serviciu și obligațiile sociale - adoptarea de politici care să țină cont de responsabilitățile angajaților în calitate de părinți, soți sau tutori legali, aprobându-le înlesnirile convenite, spre exemplu concedii speciale și programe de lucru flexibile



Strategiile organizaționale de prevenire a stresului ocupațional sunt destul de simple, ele constând în realizarea unui mediu de muncă adecvat din punct de vedere al caracteristicilor muncii, al relațiilor de muncă, al structurii organizaționale și realizarea unei culturi organizaționale sănătoase.

Designul muncii trebuie să îndeplinească anumite condiții pentru a crea un climat organizațional pozitiv, fără stres.

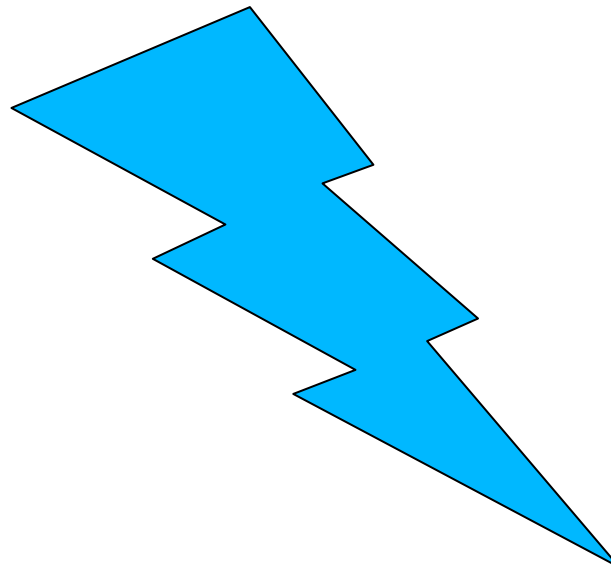
Climatul organizațional pozitiv trebuie să permită utilizarea abilităților și libertății angajatului; sarcinile de muncă să fie suficient de variate și provocatoare pentru a menține interesul angajatului; să se asigure că sarcinile nu vin în contradicție cu interesele personale și că ele asigură o desfășurare coerentă a muncii; să primească feedback asupra performanțelor obținute; să permită exercitarea responsabilității de către angajat; să permită individului să participe la deciziile care-i privesc propria muncă; să permită învățarea profesională și să se asigure scopuri clare, care nu vin în contradicție cu scopurile altora.





Unde gresesc organizatiile?

Studiu de caz





Cum pot sa scap de stres?

O viata echilibrata

Dieta echilibrata

Sport

Timp personal

Hobby

Relaxare

Hidratatare

Somn



Ce fac cu jobul?

Ia-o mai usor! Un job e doar un job, sanatatea ta este mai importanta decat orice

Daca esti nefericit si frustrat pe termen lung, schimba jobul!

Rezolva conflictele atunci cand apar!

Fii tu insuti!

Comunica asertiv



Keep calm! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=I6402QJp52M>

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

<http://www.220.ro/reclame/Acesta-Este-Biroul-Care-Te-Va-Scapa-De-Stres/9DyeF4nRUg/>

Ultima tendinta in reducerea stresului in companii

