

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НА РАБОТНИЯ СТРЕС

С УМ, СЪРЦЕ И РЕШИМОСТ

РАБОТНИЯТ СТРЕС И ОРГАНИЗАЦИЯТА

Последици от стреса

- **Физиологически** – промени в метаболизма, работата на сърцето и на дишането, повишаване на кръвното налягане, поява на главоболие и др.
- **Психически** – неудовлетвореност от работата, напрежение, тревожност, раздразнение, обърканост;
- **Поведенчески** – промени в производителността, отсъствия от работа, тежест, употребата на алкохол, опиати и др.

Всеки нов стресор повишава общото ниво на стреса и никой стресиращ фактор, дори и да не изглежда силен, не бива да се пренебрегва.

Защо е важно да се **противодейства** на стреса

- Хората са по-удовлетворени и по-производителни при комфортна работна обстановка.
- В много страни се увеличава броят на хората, търсещи по съдебен ред компенсации за увреждания, получени поради стрес на работното място.
- **При нисък стрес е по-малко вероятно хората да потърсят друга работа.**

Противодействието на стреса във всичките му аспекти, не е проява на алтруизъм, а е инвестиция.



АКО СЕ ИНТЕРЕСУВАТЕ ОТ УПРАВЛЕНИЕТО НА:

- **Междучелностните отношения в организацията.**
Индивидуални различия. Предпоставки за възникване на конфликти и начините за разрешаването им. Принципи за управление на хората в условията на криза и антикризисни политики. ***Практически съвети.***
- **Връзката ръководител - подчинен.**
Основни фактори, усложняващи взаимоотношенията и справяне с тях. ***Практически съвети.***
- **Последици от стреса в работата.** „Прегаряне“ (burnout). Организационни стратегии за справяне със стреса.

вижте нашето обучение

ОРГАНИЗАЦИОННО ПОВЕДЕНИЕ