

# A CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG OKOZTA STRESSZ KEZELÉSE



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# TÉNYEK A STRESSZRŐL



## A SAJÁT BŐRÜNKÖN ÉREZZÜK!

- **Stressz – észlelt veszélyre adott reakció**
  - 1.adrenalin bomba,
  - 2.gyors mozgás és erőfeszítés
  - 3.veszély lehetőségére is kiváltódik
  - 4.rátanulunk a néhány stresstorra
- **Betegség – hosszú ideig fennálló stressz**
  - 1.infarktus,
  - 2.gyomorfekély,
  - 3.magas vérnyomás,
  - 4.alvászavar,
  - 5.tumor
- **Tünetek – mindenki érezte már**
  - 1.testi,
  - 2.lelki,
  - 3.érzelmi,
  - 4.kapcsolati



# TÉNYEK A MUNKAHELYI STRESSZRŐL



## A KOLLÉGÁK MÁR A SPÁJZBAN IS OTT VANNAK!

- **Munkahelyi stresszbetegség**  
második leggyakoribb munkahelyi-betegség Európában (első a vázizomrendszer)
- **Munkahelyi hiányzások**  
50-60 % munkahelyi stresszre vezethető vissza
- **Munkahelyi stressz okok**
  - 1.átstrukturizálások, munkahellyel kapcsolatos bizonytalanságok (72 %)
  - 2.hosszú ideig tartó munkaidő, megterhelés (66%)
  - 3.mobbing, munkahelyi lelki terror(59%)
- **Mit gondolnak a munkatársak?**
  - 1.átstrukturizálások, munkahellyel kapcsolatos bizonytalanságok (72 %)
  - 2.hosszú ideig tartó munkaidő, megterhelés (66%)
  - 3.mobbing, munkahelyi lelki terror(59%)



# TÉNYEK A STRESSZCSÖKKENTŐ MÓDSZEREKRŐL



## SZÍNES, TARKABARKA VILÁG...DE KINEK, MINEK?

(ESZKÖZZEL, ESZKÖZ NÉLKÜL, TUDOMÁNYOSAN,  
EZOTÉRIKUSAN, CSOPORTOSAN, EGYEDÜL,  
MUNKAHELYEN, OTTHON .... )

- **A testnek...**

1.mozgás, 2.relaxáció, 3.étkezés

- **A léleknek...**

1.megküzdés, 2.viselkedésalapú technikák, 3.mbsr,  
4.Willians-életképesség, 4. időgazdálkodás

- **A munkahelynek...**

1.stresszmentes munkahelyért programok,



# A CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG OKOZTA STRESSZ KEZELÉSE



## A CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG ÖSSZETETT STRESSZFORRÁS

- **Félek a kudarctól**  
gyors talpraállás, krízist időben felismerni, stabil jövőkép
- **Nem hiszek a sikerben**  
„ideje van”, tanuljunk a sikerből
- **Félek a bizalomvesztéstől, és attól, hogy csalódást okozok**  
bűntudati konfliktus



# A CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG OKOZTA STRESSZ KEZELÉSE



## A CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG ÖSSZETETT STRESSZFORRÁS

- **Bizalmatlanság**  
megtanulni feladatokat átadni, társas támogatás
- **Kiszámíthatatlan gazdasági és humán környezet**  
visszavenni a kontrollt amilyen gyorsan csak lehet,
- **Nem vagyok szerethető, nem vagyok jó**  
önbecsülés



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



**SZÉCHENYI**  2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**