

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. átszervezések, munkahellyel kapcsolatos bizonytalanságok (72 %)
 2. hosszú ideig tartó munkaidő, megterhelés (66%)
 3. mobbing, munkahelyi lelki terror(59%)
- **Mit gondolnak a munkatársak?**
 1. átszervezések, 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 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE