

# MUNKAHELYI STRESSZ, CÉGVEZETŐI STRESSZ

**SOÓS ISTVÁN**  
TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLOGUS  
L&D SOLUTIONS KFT.



**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

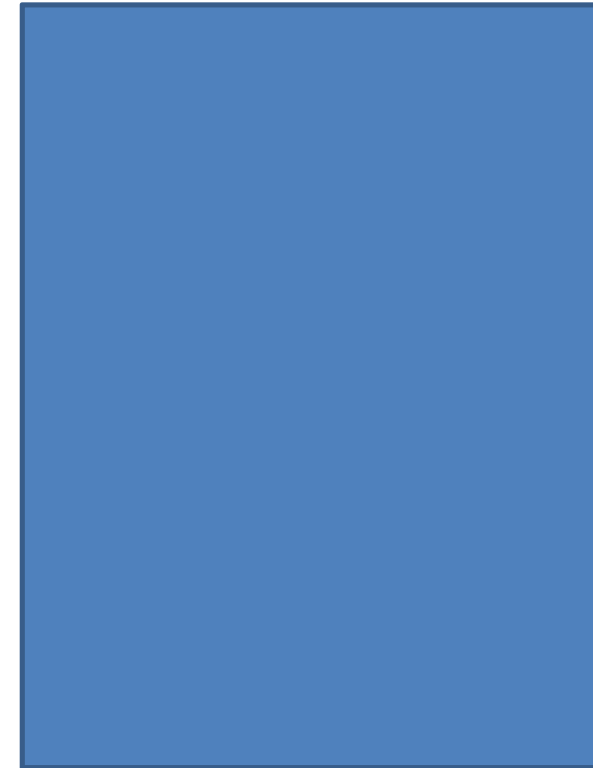


# TÉNYEK A MUNKAHELYI STRESSZRŐL



## 1000 MILLIÁRD FORINT GAZDASÁGI KÁR

- **Munkahelyi stresszbetegség**
  - második leggyakoribb munkahelyi-betegség Európában (első a vázizomrendszer)
- **Munkahelyi hiányzások**
  - 50-60 % munkahelyi stresszre vezethető vissza
- **Munkahelyi stressz okok**
  - munkahellyel kapcsolatos bizonytalanságok (72 %)
  - hosszú ideig tartó munkaidő, megterhelés (66%)
  - mobbing, munkahelyi lelki terror(59%)
- **Nemzetközi gyakorlat –miért a nagyok?**
  - délutáni alvás (Google, Nike)
  - email mentes nap (Cannon)
  - elérhetetlenséghez való jog – felettes nem kereshet (Telekom, BMW)



# TÉNYEK A STRESSZCSÖKKENTŐ MÓDSZEREKRŐL



## ŐSZINTÉN A STRESSZ BUSINESSRŐL - SZÍNES, TARKABARKA VILÁG

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

- **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



# CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG ÉS A STRESSZKEZELÉS GYAKORLATA



## VÁLTOZÁS NÉLKÜL NEM MEGY

### 1. ELKÖTELEZŐDÉS A VÁLTOZÁS MELLETT

- NEM HAGYOM, HOGY A STRESSZ TOVÁBB ROMBOLJON!
- KISZÁLLÁSI PONT – MEDDIG TŪRÖM

### 2. HOL LEGYEN VÁLTOZÁS?

- SZEMÉLYES VAGY/ÉS SZERVEZETI

### 3. HOGYAN LEGYEN VÁLTOZÁS

- GONDOSAN MEGVÁLOGATOTT ESZKÖZÖK



# SZEMÉLYES CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG 1.



## SZEMÉLYES 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



# SZEMÉLYES CÉGVEZETŐI FELELŐSSÉG 2.



## SZEMÉLYES 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



## STRESSZKEZELÉS

- **Nulladik lépés**

- változtatni kell! Ez nem mehet így tovább!
- változási pont kijelölés – őszinteség pillanata
- pontos cselekvési terv

- **Rövidtávon**

- mindig lesz - elfogadni
- rugalmasság növelése – cselekvési alternatívák
- élettani hatások csökkentése – relaxáció, testfejlesztés

- **Hosszútávon**

- stresszcsökkentés = jelenlegi szokásaim megváltoztatása
- “Elég jó” cégvezető





# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



**SZÉCHENYI**  2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**