

A MUNKA, A STRESSZ, ÉS A MAGÁNÉLET ÖSSZHANGJA A CSALÁDI VÁLLALKOZÁSOKBAN

SOÓS ISTVÁN
TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLÓGUS
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



MUNKA HATÁROK NÉLKÜL

családi, szervezeti, tulajdonosi szerep

rejtett ügyletek és tabuk

- **Szerepek (férfi-nő, szülő-gyerek,)**
- **Delegálás**
- **Bizalom**



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



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