

MUNKAHELYI STRESSZ, CÉGVEZETŐI STRESSZ

SOÓS ISTVÁN
TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLÓGUS
L&D SOLUTIONS KFT.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A SAJÁT BŐRÜNKÖN ÉREZZÜK!

- **Stressz – észlelt veszélyre adott reakció**

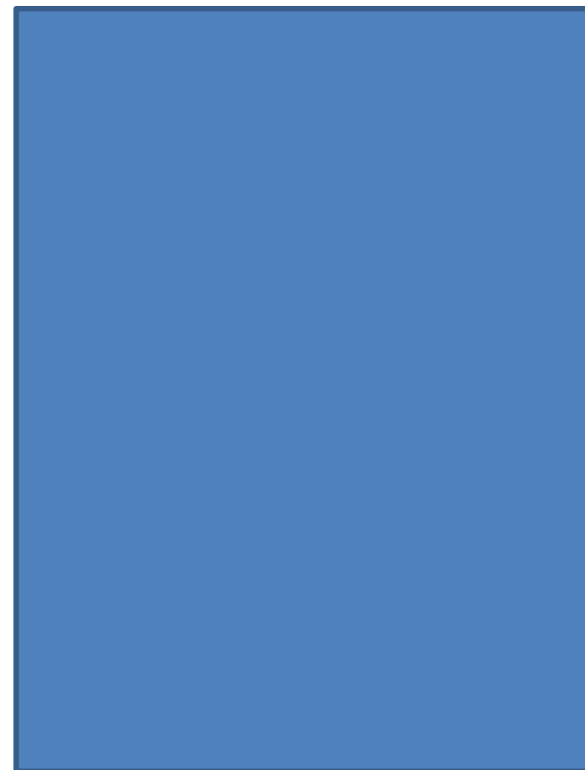
- 1.adrenalin bomba
- 2.gyors mozgás és erőfeszítés
- 3.veszély lehetőségére is kiváltódik
- 4.rátanulunk a néhány stresstorra

- **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...**

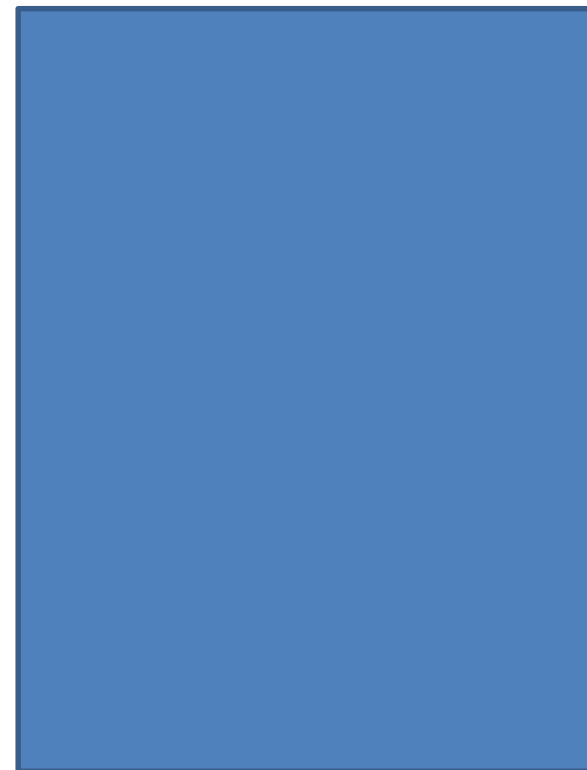
1.mozgás, 2.relaxáció, 3.étkezés

- **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 TÚRÖM

2. HOL LEGYEN VÁLTOZÁS?

- SZEMÉLYES VAGY/ÉS SZERVEZETI

3. HOGYAN LEGYEN VÁLTOZÁS

- GONDOSAN MEGVÁLOGATOTT ESZKÖZÖK



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 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!



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE