

ASPECTE PSIHO - SOCIALE

**Mai multă satisfacție
la locul de muncă -
mai puțin stres**



Proiect de înfrățire instituțională ROMÂNIA - AUSTRIA
"IMPLEMENTAREA LEGISLAȚIEI ARMONIZATE

ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ ÎN ÎNTREPRINDERILE MICI ȘI MIJLOCII"



Ce este stresul?



- **Stresul este termenul general ce descrie presiunile pe care oamenii le resimt în viață.**
- **Stresul reprezintă și modul în care reacționăm fizic și emoțional la așteptările și cerințele din viața noastră.**



Ce este stresul?

- Stresul este răspunsul sau reacția minții și a corpului la amenințări, evenimente sau schimbări reale sau imaginare.
- Amenințările, evenimentele, schimbările sunt în general agenți de stres. Agenții de stres pot fi interni (gânduri, convingeri, atitudini) sau externi (pierderi, tragedii, schimbări).





Ce este stresul?

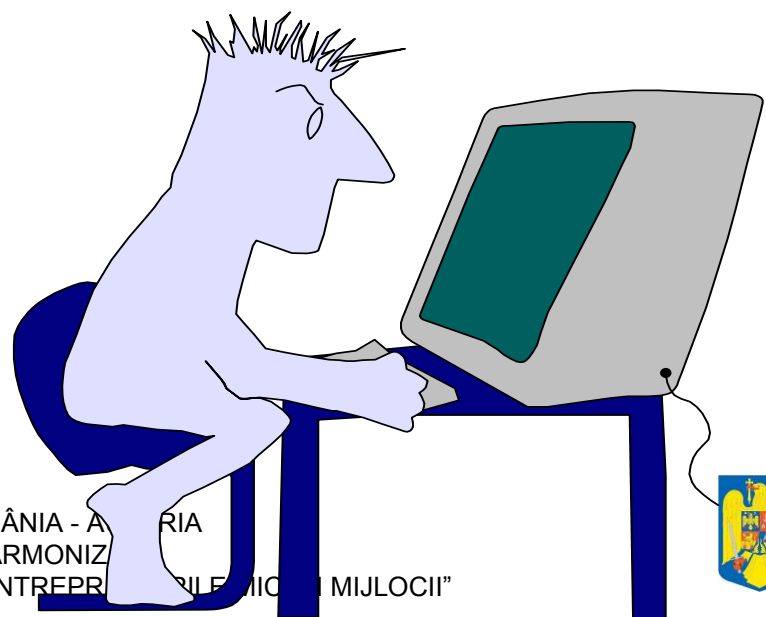
- **Stresul nu este prin definiție sinonim cu tensiunea nervoasă sau anxietatea.**
- **Poate cauza de asemenea epuizare și boală, fie psihică, fie psihologică - atacuri cardiace și accidente.**





Eustres

Eustresul sau stresul pozitiv apare atunci când nivelul de stres este destul de mare încât să motiveze o persoană să acționeze pentru a realiza ceva.





Eustres



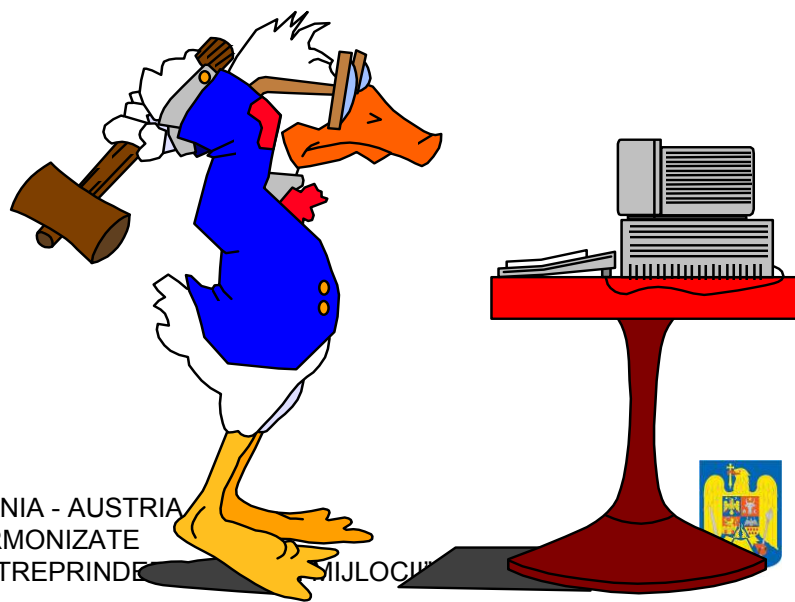
- **Mai bună concentrare**
- **Energie**
- **Motivație**
- **Opțiuni conștiente, deci mai multă creativitate**
- **Mai degrabă stimulare, decât intimidare**
- **Agent al schimbării**





Distres

Distresul sau stresul negativ apare atunci când nivelul de stres este fie prea ridicat fie prea scăzut, iar corpul și/sau mintea încep să răspundă negativ la agenții de stres.





Distres



- **Tensiune**
- **Anxietate**
- **Furie sau depresie**
- **Retragere în sine sau izbucnire**
- **Frustrare**
- **Rezistență la schimbare**



Efecte ale stresului

- Fizice
 - Dureri de cap, ulcer, presiune arterială ridicată
- Psihice
 - Încordare, anxietate, iritabilitate, frică
- Reacții comportamentale:
 - Fumat, obiceiuri dezordonate de mâncat și probleme cu dormitul



Ce este stresant pentru tine, poate să nu fie stresant pentru mine!

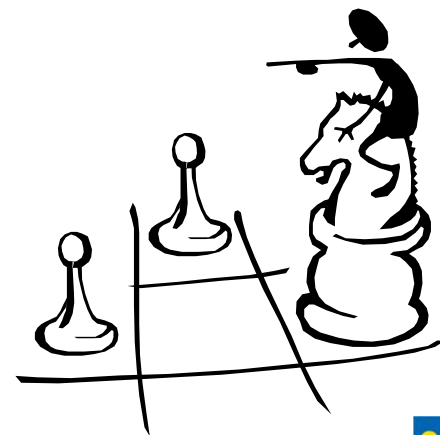


- **Structura noastră genetică și fizică, experiențele de zi cu zi, cele din copilărie, evenimentele stresante din viața noastră, precum și tiparele de gândire pozitivă sau negativă ne influențează modul de reacție în fața unor experiențe care ne-ar putea stresa.**



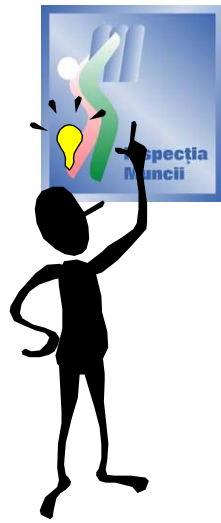
Posibile reacții la stres

- Modificarea situației
- Modificarea modului de gândire
- Modificarea reacției





Schimbați-vă strategia de gândire:



Puteți reduce stresul schimbându-vă perspectiva asupra situației:

- “E copleșitor.”* → *“O să o iau pas cu pas.”*
- “Iarăși o luăm de la capăt.”* → *“De data aceasta lucrurile pot fi diferite.”*
- “Nu o să meargă.”* → *“Mai încerc o dată.”*
- “Trebuie să-mi ajut colegii.”* → *“E în regulă să spui uneori ‘nu’.”*



Schimbați-vă reacția

- **Învățați să vă moderați reacțiile fizice**
- **Construiți amortizori de stres; deveniți rezistenți la stres**
- **Mențineți-vă rezervele fizice**





Tehnici de management al stresului



- **Faceți cu regularitate exerciții fizice.**
- **Apelați la sprijinul prietenilor, implicați-vă în comunitate.**
- **Exprimați-vă, vorbiți despre probleme cu familia, prietenii, apelați la ajutor de specialitate sau la preotul dvs.**
- **Mâncați cum trebuie - alegeți o dietă bogată în fructe și legume. Reduceți cofeina.**
- **Relaxați-vă profund mușchii.**





Tehnici de management al stresului



- Dezvoltați-vă potențialul și interesele dvs. speciale: sport, literatură, muzică, dans, limbi străine, abilități tehnice, dexterități.
- Vacanțe, mini-vacanțe, sau vacanțe mentale (în care stați liniștiți, închideți ochii și “mergeți” la mare sau la munte).
- Creați un echilibru între muncă și recreere.





Tehnici de management al stresului



- **Învățați să fiți proactiv, nu reactiv.**
- **Învățați tehnici pozitive de rezolvare a problemelor:**
 - **luați-o pas cu pas**
 - **împărțiți problemele în probleme mai mici.**
- **Abordați situațiile stresante printr-o acțiune directă.**
- **Reduceți timpul petrecut cu oameni care contribuie la stresul dvs.**
- **Căutați oameni care contribuie la sănătatea dvs. mentală.**





Mai multă satisfacție la locul de muncă – mai puțin stres



- **Mai puțin stres = o mai bună calitate a muncii și a vieții**
- **Angajații echilibrați sunt mai productivi**
- **Satisfacția la locul de muncă reduce stresul**