



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

POSLOVNE MOGUĆNOSTI I RAZVOJ VEŠTINA
modul 4

TEHNIKE UPRAVLJANJA STRESOM



Razvijeno od strane ALK (Češka Republika)

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs



Cilj



Svrha ovog modula je da detaljno objasni šta je stres, kada može postati problem i kako utiče na naše lične i profesionalne živote. Nakon toga, predstavljamo nekoliko tehnika kako sprečiti upravljanje stresom.



Gledajte i razgovarajte



Stres 101 - Razumevanje stresa i kako upravljati njime



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Do kraja ovog modula, trebalo bi da budete u mogućnosti da...



Znanje

- Objasnite šta je stres, navedete njegove vrste, uzroke i znakove, kao i zdravstvene probleme koje može izazvati i kako utiče na ponašanje osobe
- Razumećete različite načine kako da sprečite, smanjite ili se nosite sa faktorima stresa



Veštine

- Prepoznajte kada zdrava količina stresa postane problem i identifikujte šta ga uzrokuje
- Koristite tehnike upravljanja stresom u svakodnevnom životu da biste upravljali i smanjili doživljeni stres



Stavovi

- Usvojite životne promene koje bi trebalo da rezultiraju manjom količinom stresa (izgradnja odnosa podrške, jedenje zdrave hrane, smanjenje pušenja i pijenja, redovno vežbanje ili meditacija) i ne plašite se da potražite stručnu pomoć ako je potrebno.





Ključni koncepti

Stres

Stres je reakcija ljudskog tela na promene, od svakodnevnih situacija do važnih događaja kao što su brak, razvod itd.

Nije moguće potpuno ga izbeći, ali je moguće eliminisati nepotreban stres i upravljati njime.

Neki uzroci stresa su prilično česti, dok drugi mogu biti jedinstveni.

Uzroci stresa

Uzroci stresa su poznati kao „stresori“. Oni su individualni za svaku osobu – ono što je za nekoga jednostavno kao izazovno može biti veliki izvor stresa za nekog drugog.

Ljudi su obično pod stresom zbog svog posla, odnosa, finansija, zdravlja i upravljanja vremenom.

Učenje kako da upravljate stresom može pomoći ljudima da se nose sa stresorima u svom životu.



Ključni koncepti

Efekti stresa

Najčešći simptomi stresa su glavobolja i uznemireni stomak. Međutim, neki efekti mogu biti opasniji.

Stres utiče na imunitet koji je vezan za sve aspekte zdravlja. Stres takođe utiče na raspoloženje i mentalno blagostanje.

Kako da izbegnete stres

Nije preporučljivo izbegavati stresne situacije na koje treba obratiti pažnju.

Međutim, moguće je izbeći određeni stres eliminisanjem velikog broja stresora.

Na primer, možete da:

- naučite kako da kažete ne
- Izbegavate ljude koji vas opterećuju
- Promenite okruženje oko sebe
- Pripremite listu obaveza i odredite prioritete
- Gledate na probleme iz pozitivnije perspektive





Ključni koncepti

Upravljanje stresom

Stres koji ste proživeli može se kontrolisati na različite načine. Svaku osobu treba tretirati individualno – ne postoji univerzalni savet koji bi odgovarao svima.

Planovi upravljanja stresom uključuju ublažavanje stresa, razvijanje navika za ublažavanje stresa i eliminaciju nepotrebnih stresora.

Prednosti upravljanja stresom

Efikasno upravljanje stresom će vam omogućiti da se nosite sa stresom u svom životu i bićete srećniji i produktivniji. Cilj je voditi uravnotežen život.

Takođe ćete moći da radite pod pritiskom i suočite se sa izazovima.





Koji su uobičajeni simptomi stresa?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Uobičajeni simptomi uključuju...

- Problemi sa spavanjem
- Promene u težini
- Bol u stomaku
- Napadi panike
- Glavobolja
- Gorušica
- Osećaj preplavljenosti
- Razdražljivost
- Umor





**Šta čovek može da uradi kada
želi da bude manje pogođen
stresom?**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Mogući odgovori

- Jutarnja ili večernja šetnja
- Voditi dnevnik stresa
- Pravite više vremena za prijatelje
- Vežbanje
- Meditacija, svesnost ili drugi oblik opuštanja
- Raditi nešto prijatno
- Smisao za humor
- Bolje upravljanje vremenom
- Naspavati se





Kada i gde stres može biti dobar ili koristan?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Odgovori!

Distres i eustres (negativni i pozitivni stres)

Postoje dve vrste stresa – distres i eustres. Nesreća ima negativne efekte i može oštetiti ljudsko zdravlje, dok nas eustres čini energičnijim i motivisanijim.

Kako eustres može biti dobar

Percepcija stresa često zavisi od našeg načina razmišljanja. Stresor možemo videti kao pretnju ili kao izazov koji treba prevazići. Eustress nam čini život uzbudljivim – bez njega bi nam bilo dosadno, ili u gorem slučaju, bili bi depresivni.

Primeri eustresa

Postoji mnogo dobrih primera eustresa – kao što je odlazak na prvi sastanak sa nekim novim, prvi dan u novoj školi ili na poslu ili odlazak na horor film.



Upravljanje stresom na poslu u Prioriti Data kompaniji

Prioriti Data je dugo etablirani prodavac računarskog antivirusnog softvera. Pošto je godinama bila dosledno profitabilna, promene na tržištu su značile da kompanija pravi gubitak. Da bi povratio svoju vodeću poziciju u industriji, krenuli su u potpuno restrukturiranje svog poslovanja. Prodaja i profitabilnost su se poboljšali, sporije nego što se očekivalo, i iako su promene stupile na snagu, to je bilo po visokoj ličnoj ceni – zaposleni širom organizacije su se suočavali sa problemima povezanim sa stresom, uključujući loše zdravlje, povećan broj izostanaka sa posla i smanjena produktivnost. Srednji menadžeri su bili ti koji su doživljavali najveći nivo stresa koji je rezultat promena, posebno zato što su smatrali da su događaji izvan njihovog uticaja ili kontrole. Da bi se problem sveo na minimum, uveden je program treninga stresa koji bi se odvijao paralelno sa inicijativom za promenu. Cilj je bio da se pozabave pitanjima jasnoće uloge i odgovornosti i, od vitalnog značaja, da se zaposleni uključe u način na koji su promene sprovedene u celoj organizaciji. Rezultat je bio opipljivo smanjenje problema povezanih sa stresom, poboljšan moral osoblja i povećanje prodaje i produktivnosti.

Studija
slučaja



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Upravljanje stresom na poslu

- Koji izvori mogu izazvati stres na poslu?
- Koje su posledice stresnog radnog okruženja za kompaniju?
- Koja rešenja se mogu primeniti za suočavanje sa stresom na poslu?
- Može li stres ikada biti dobar ili koristan u radnom okruženju? Zašto ili zašto ne?
- Kako se nosite sa stresom? Da li imate strategiju kako da se nosite sa tim? Razgovarajte.
- Da li ste ikada pomogli nekome ko je bio pod stresom? Šta si uradio?
- Koji su neki negativni načini na koje ljudi koriste da se nose sa stresom? Da li se nosite sa stresom drugačije od svojih roditelja ili braće i sestara? Ako da, kako?



Upravljanje stresom

Izvori stresa

Postoje tri glavna izvora stresa:

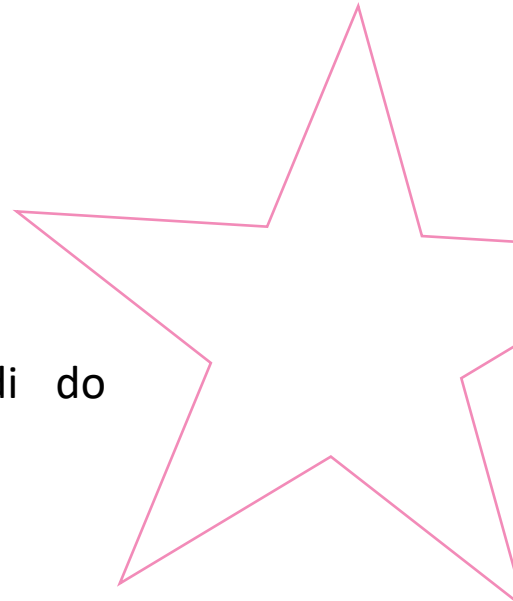
1. Životna sredina – kao što su ekonomske i političke neizvesnosti, nove tehnologije koje zamenjuju ljudski rad
2. Organizacioni – na primer, dugo radno vreme, stabilnost posla, nekompetentno rukovodstvo
3. Lični – porodica, odnosi, finansijski problemi

Troškovi stresa za kompaniju

Stres na radnom mestu dovodi do visokih troškova za organizaciju.

Neke od posledica su:

- Niska produktivnost
- Niska motivacija
- Neplanirana odsustva
- Visoka fluktuacija zaposlenih
- Negativan imidž kompanije



Upravljanje stresom

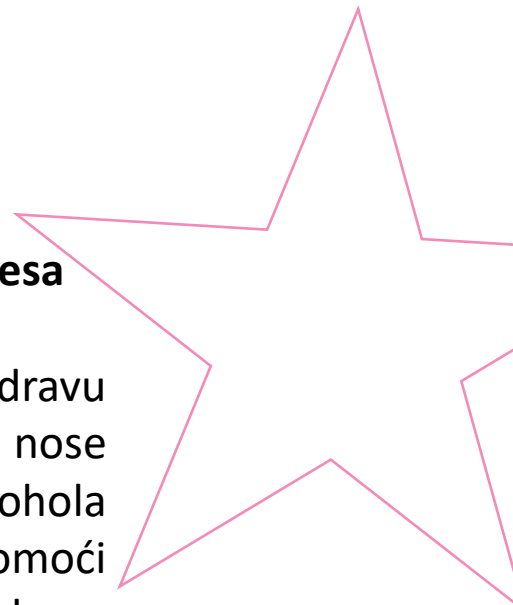
Shvatite svoj stres

Osećaj stresa je veoma individualan. Pokušajte da bolje razumete kakav je stres za vas, da biste bili spremni. Identifikujte svoje stresore i naučite da prepoznate stresne signale. Izbegavajte stresore

Radite na zdravim strategijama stresa

Veoma je korisno razviti zdravu strategiju za smirenje. Neki ljudi se nose sa stresom pušenjem, pijenjem alkohola ili prejedanjem. Iako ovo može pomoći kod stresa, definitivno nije zdrava opcija.

Usredsredite se na svoje opšte stanje, uključujući dovoljno sna, hrane, slobodnog vremena i vežbanja.



Upravljanje stresom

Ne plašite se da tražite pomoć

Kada se osećate kao da je stres preveliki pritisak, razgovarajte sa prijateljem ili članom porodice i zatražite njihovu podršku.

Takođe možete razgovarati sa zdravstvenim radnikom koji bi mogao predložiti individualne tehnike upravljanja stresom.

Tehnike

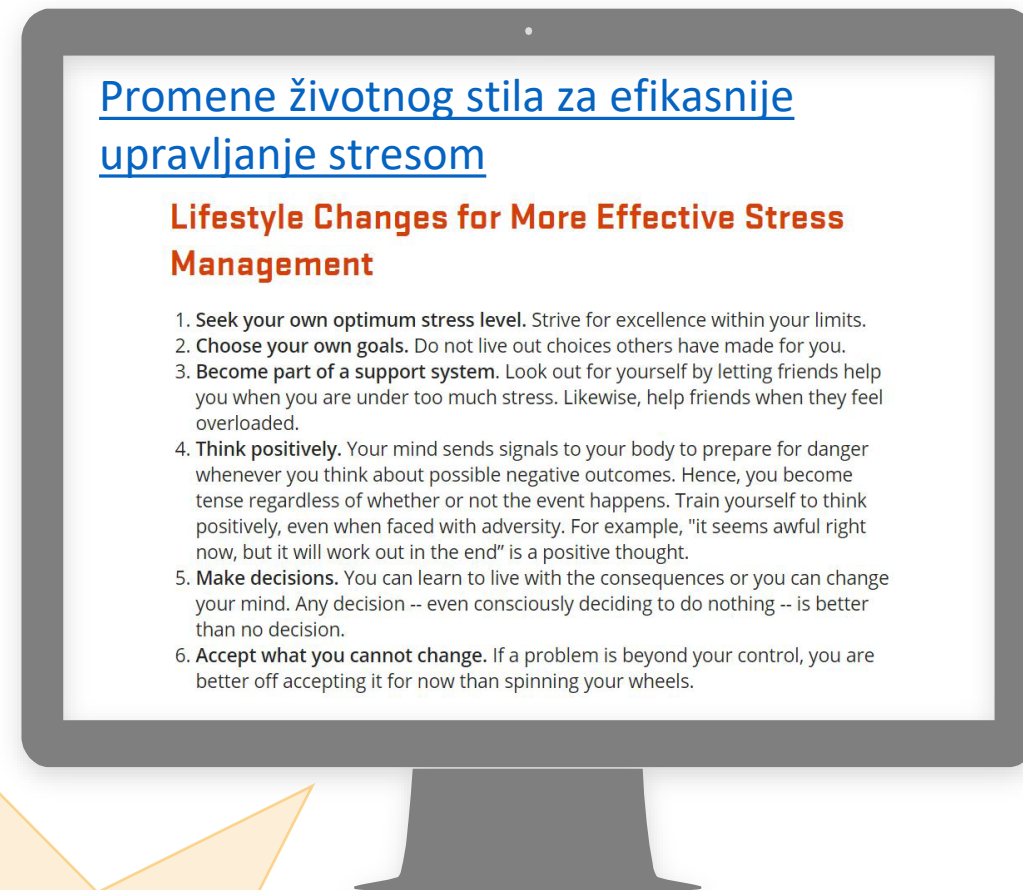
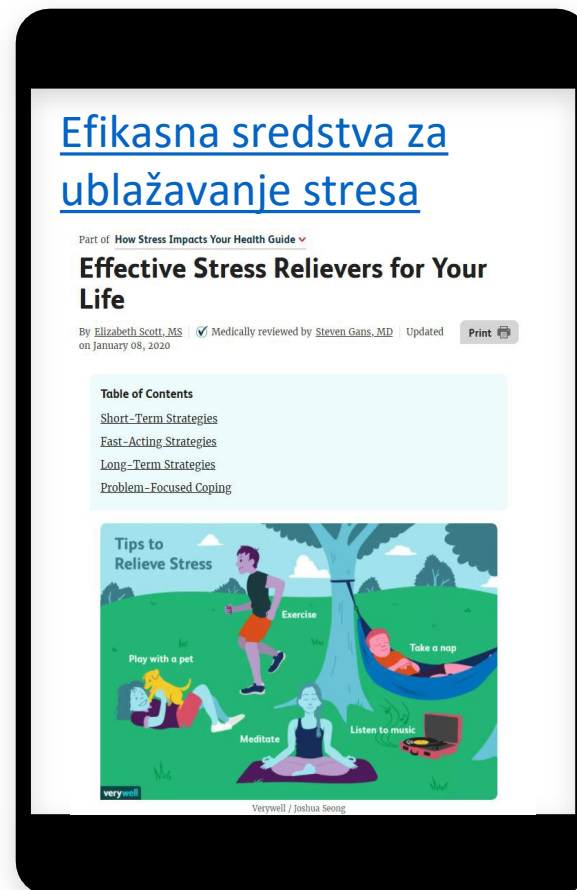
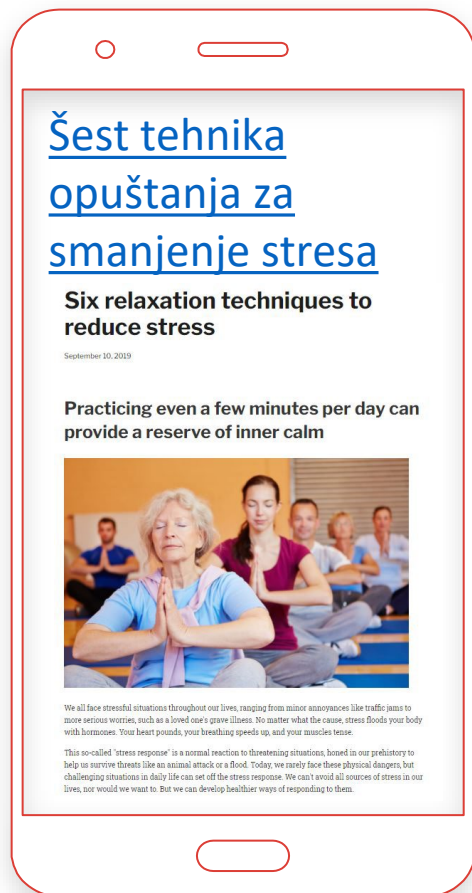
Evo još nekoliko tehnika koje možete pokušati da smanjite stres:

- Budite asertivniji i komunicirajte jasno
- Budite van mreže i radite bez ometanja
- Efikasno upravljajte svojim vremenom, odredite prioritete i postavite realne rokove
- Napravite zdrave granice
- Izgradite otpornost
- Razgovarajte o stvarima koje vas brinu (ili ih barem zapišite)



Dodatna literature

Kako upravljati stresom



Plan akcije

Lično planiranje upravljanja stresom

1 – Izbegavajte nepotreban stres

Upoznajte sebe i pokušajte da izbegavate ljude, mesta, stvari i uspomene koji vam izazivaju stres. Prestanite da brinete o stvarima koje su van vaše kontrole i koje ne možete popraviti. Ipak, stres se ne može uvek izbeći. Kada se pojavi problematična situacija, odvojite vreme da procenite koliko je ona zapravo stresna.

2 – Vodite računa o svom telu

Jaka tela se bolje nose sa stresom. Postoji mnogo načina kako da se bolje brinete o sebi.

Možete pokušati da vežbate, aktivno se opustite (kao što je joga ili meditacija) i da promenite svoje navike u ishrani ili spavanju.

3 – Upravljajte svojim emocijama

Najbolji način da uživete u životu i budete srećni je da naučite kako da upravljate stresom i svojim emocijama. Naučite kako da se opustite, na primer, možete čitati knjigu, ići u park, slušati muziku, posvetiti se hobiju itd. Zaslužujete da se osećate dobro, zato se nemojte plašiti da tražite pomoć ako osećate da vam je potrebna.

Reference

- Lawrence, M. (2018). **Case Study: Work Stress Management at Priority Data**. Mike Lawrence: Health & Well-being Consultant.
<https://www.mikelawrence.co.uk/case-study-work-stress-management-at-priority-data/>
- Groeschet, C. (2021). **Winning the War in Your Mind: Change Your Thinking, Change Your Life**. Zondervan.
<https://www.amazon.com/Winning-War-Your-Mind-Thinking/dp/0310362725/>
- Wright, S. (2017). **Stress Management: Fast Proven Treatment for Stress & Anxiety**. Sarah Wright Publications.
<https://www.amazon.com/Stress-Management-Sarah-Wright-audiobook/dp/B07582FJHQ>
- Greenberg, M. (2017). **The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity**. New Harbinger Publication.
<https://www.amazon.com/Stress-Proof-Brain-Emotional-Mindfulness-Neuroplasticity/dp/1626252661>
- Seaward, B.L. (2019). **Essentials of Managing Stress**. Jones & Bartlett Learning
<https://www.amazon.com/Essentials-Managing-Stress-Brian-Seaward/dp/1284180727>





Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.