

Celem niniejszego raportu jest podniesienie Twojej świadomości co do specyficznych dla Ciebie czynników generujących, jak i łagodzących nadmierny stres.

Marta Robocza

Organizacja:

Firma Testowa

Data:

09.09.2024



#SiłaBiznesuToLudzie

Siła równowagi i dobrostanu

WPROWADZENIE

Zjawisko stresu towarzyszy nam od zawsze, choć bardzo różnie je definiujemy. W mechanice nacisk (ang. *stress*) jest określany jako siła wywierana na obiekt. Jeśli siła ta (oddziaływanie) staje się większa lub wywierana jest dłużej niż może to wytrzymać materiał, ulega on deformacji.

Wg teorii stresu psychologicznego R.S. Lazarusa i S. Folkmana stres to "określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi".

Nasza definicja stresu brzmi:

„W sensie behawioralnym stres jest odczuwanym przez daną osobę zewnętrznym naciskiem, który zmusza ją do opuszczenia jej strefy komfortu. Pewna ilość stresu wynikająca z normalnych, codziennych zadań i obowiązków jest rzeczą naturalną i dana osoba jest w stanie nad nim panować i go zaakceptować. Regularne przekraczanie tego akceptowalnego poziomu, czyli nadmierny stres, prowadzi do wielu niekorzystnych zjawisk, poczynając od obniżonej motywacji, większego zmęczenia, aż po wypalenie zawodowe oraz inne, czasem bardzo poważne, schorzenia.”

Dzięki teorii i modelowi Extended DISC wiemy, że osoby o różnych profilach zachowań reagują inaczej na sytuacje stresowe, inne są też czynniki wywołujące nadmierny stres oraz inne powinny być strategie i działania łagodzące objawy nadmiernego stresu u wybranych osób.

Ten raport jest uzupełnieniem standardowego raportu z analizy Extended DISC. Znajdziesz tu informacje na temat typowych dla osób o Twoim profilu:

- przyczyn stresu;
- oznak stresu i reakcji na sytuacje stresujące.

W ostatniej części znajdują się sugestie i wskazówki dotyczące skutecznego dla Ciebie wsparcia ze strony innych osób w sytuacji stresu.

Rekomendujemy zapoznanie się z powyższymi elementami i refleksję nad nimi. Dobrym pomysłem jest omówienie wybranych elementów raportu z przełożonym, najbliższymi współpracownikami lub innym osobami z Twojego otoczenia.

Sytuacje związane ze stresem

Przyczyny stresu

Poniżej znajdziesz listę różnych potencjalnych przyczyn stresu i ich odniesienie do Twojego profilu Extended DISC.

Poniższe wyniki są pokazywane w skali od - 5 do 5. Sytuacje/zachowania istotne dla Twojego stylu znajdują się po prawej stronie skali (bliżej 5).

Poczucie bycia zaniedbanym:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Nieprzyjazne środowisko:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Konflikty:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niesprawiedliwe traktowanie innych:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niesprawiedliwość:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Branie udziału w konfliktach:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niespodziewane zmiany:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Refleksje i wnioski

Jakie przyczyny stresu są obecne w Twojej sytuacji zawodowej?

W jaki sposób sobie z nimi radzisz? Czy można je wyeliminować?

Oznaki stresu

Poniżej znajdziesz listę najbardziej prawdopodobnych dla osób o Twoim stylu zachowań w sytuacji stresu.

Poniższe wyniki są pokazywane w skali od -5 do 5. Sytuacje/zachowania istotne dla Twojego stylu znajdują się po prawej stronie skali (bliżej 5).

Staje się podejrzliwy:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Każde działanie weryfikuje względem zasad:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się nadmiernie ostrożny(a) przed podjęciem jakiegokolwiek działania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Podjęmowanie działań zgodnie z tym co zostało uzgodnione i unikanie ryzyka:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się przesadnie skoncentrowany(a) na relacjach i szuka wszędzie zainteresowania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Ufa tylko logice i rozumowi, ale wciąż obawia się najgorszego:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Odwleka działanie i szuka wymówek:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Refleksje i wnioski

Które z powyższych zachowań rozpoznajesz u siebie podczas stresujących sytuacji?

W jaki sposób te reakcje wpływają na Twoją skuteczność w realizacji zadań?

Wsparcie w stresie

Poniższa lista zawiera sugestie, jak wesprzeć w sytuacji stresu osoby o Twoim profilu Extended DISC. Możesz podzielić się Tymi wskazówkami z ważnymi dla Ciebie osobami lub przekazać Im sugestie co do oczekiwanych zachowań, ułatwiających Ci osiągnięcie większej efektywności podczas realizacji zadań.

Poniższe wyniki są pokazywane w skali od - 5 do 5. Sytuacje/zachowania istotne dla Twojego stylu znajdują się po prawej stronie skali (bliżej 5).

Zapewnij wystarczająco dużo czasu, aby omówić sytuację:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Skróć dystans wobec tej osoby:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Rozwiązując problem podkreślaj pozytywne aspekty :	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Nawiąż z nim/nią bliższy kontakt:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Daj szansę spotkać się z ludźmi i słuchać, co mówią:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Daj przestrzeń i czas na porozmawianie z innymi:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Angażuj w tworzenie planów na przyszłość:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Refleksje i wnioski

Które z proponowanych sposobów wsparcia wydają Ci się najbardziej pomocne?

Z kim warto porozmawiać na temat oczekiwanego wsparcia w sytuacjach związanych ze stresem?
