

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 "odstawionym na bok":	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Brak dokładnych informacji:	-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
Bycie pominiętym w komunikacji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Bycie zmuszonym do postępowania wg sztywnych zasad:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Bycie zmuszonym do współuczestnictwa:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Chaos:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Konflikty:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Realizacja celów, które nie stanowią żadnego wyzwania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niesprawiedliwość:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Konieczność objęcia nowej roli bez wcześniejszego przygotowania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Brak jasności własnych celów i zadań:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Brak znajomości faktów:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Utrata znaczącej pozycji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Mało ambitne cele:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niejasne obowiązki:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Nieprzyjazne środowisko:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Niespodziewane zmiany:	-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
Brak możliwości podejmowania decyzji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Brak możliwości wywierania wpływu:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Niezorganizowany sposób pracy:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Ograniczenie możliwości elastycznego działania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Poczucie bycia zaniedbanym:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Bycie w sytuacji wymagającej okazania emocji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Utrata kontroli:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Utrata pozycji osoby w centrum uwagi:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Utrata wolności:	-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).

Podejmowanie działań zgodnie z tym co zostało uzgodnione i unikanie ryzyka:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Pozostawanie zdystansowanym i powściągliwym:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się niespokojny(a) i podejmuje działania nie zważając czy są one właściwe:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się nieelastyczny(a), rygorystyczny(a), dosadny(a) i wymagający(a):	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się bardziej agresywny(a) i naciska na szybkie wyniki:	-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
Staje się przesadnie skoncentrowany(a) na relacjach i szuka wszędzie zainteresowania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Cały czas obawia się najgorszego:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Chce podejmować działania nie mając pewności co będzie najlepsze:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje do walki z każdym, w obronie własnych, emocjonalnych opinii:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Kwestionuje wszystko, nadmiernie rozważa, dopytuje o przyczyny i skutki:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Jest zbyt zainteresowany opiniami innych:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Jest zbyt zainteresowany tym co myślą o nim/niej inni:	-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
Koncentruje się wyłącznie na nieistotnych szczegółach:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Nadmiernie niepokoi się o relacje:	-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
Prezentuje opinie w bardzo emocjonalny sposób:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Koncentruje się wyłącznie na osiągnięciu celu, niezależnie od konsekwencji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się irytujący, nieelastyczny, bezpośredni i wymagający:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Staje się nadmiernie ostrożny w wypowiedziach:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się niecierpliwy:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się nieelastyczny i dosadnie wyraża swoje opinie:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Staje się podejrzliwy:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Stwarza dystans i unika kontaktu:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Traci kontrolę nad emocjami:	-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
Uparcie broni tego co już jest:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Wycofuje się, sprzeciwia i staje się bardziej uparty(a):	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Wszystko poddaje w wątpliwość:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Wszędzie szuka zainteresowania:	-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).

Angażuj w tworzenie planów na przyszłość:	-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
Daj szansę rozmowy o problemie z różnego punktu widzenia:	-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 więcej wolnej przestrzeni i swobody działania:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Dokładne przestrzeganie zasad i instrukcji:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Miej wszystko na piśmie:	-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
Podkreślaj elementy kontynuacji i bezpieczeństwa:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Pozwól działać w ich własnym tempie:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Pozwól poczuć, że w danej chwili zwyciężyli i daj czas na przemyślenie:	-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
Rozwiązując problem podkreślaj szansę i możliwości:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Rozwiązując problem zwracaj uwagę na dobrą atmosferę w zespole:	-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
Stwórz przewidywalne, znajome i bezpieczne środowisko:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Upewnij się, że omówione zostały wszystkie szczegóły:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Uzgadniaj tylko najważniejszych cele i sposoby ich osiągnięcia:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Wyjaśnij wszystko w logiczny sposób:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Wywołaj ekscytację:	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5

Zapewnij czas na dostosowanie się do zmian:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapewnij informacje, feedback i jasne instrukcje:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapewnij możliwość działania niezależnie:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapewnij swobodę i niezależność w rozwiązywaniu problemu:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapewnij wszelkie możliwe informacje:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapewnij wystarczająco dużo czasu, aby omówić sytuację:

-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---

Zapisz jasno, czego oczekujesz od tej osoby:

-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?
