

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

080200 – Менеджмент

Профиль - Экономика и управление организацией

Елена Станиславовна Нечаева, к.т.н., доцент
ТФ РГТЭУ 2012 г.



СТРЕСС ?!!

СТРЕСС (англ. stress –напряжение, лат. stringere -затягивать)

– ЭТО НАПРЯЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПРИ ДЕЙСТВИИ НА НЕГО РАЗНООБРАЗНЫХ

ПОВРЕЖДАЮЩИХ ФАКТОРОВ

Г. Селье

СТРЕСС

- 1. реакция организма на физическое или психическое воздействие, нарушающее его гомеостаз**
- 2. состояние нервной системы человека и/или организма в целом**

Блиц -тест

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ СТРЕССА

ВНЕШНИЙ МИР

ЧЕЛОВЕК
И ЕГО РЕАКЦИИ

?

ВНЕШНИЙ МИР и ЧЕЛОВЕК

Виды стресса

Особенности психических процессов, состояний и необходимость адаптации к многофакторной динамичной внешней среде

Необходимость оперативного принятия решений в условиях дефицита информации или информационных перегрузок



Необходимость общения с большим количеством знакомых и незнакомых людей

Факторы стресса

1. Неблагоприятное, дискомфортное окружение

- шум (постоянный, громкий, неприятный),
- некомфортная температура (жара, холод),
- освещенность (недостаточная освещенность, избыток искусственного света),
- запах (посторонние запахи, сильный парфюм, душно).
- загрязненность (помещения, мебели, оборудования)

- голод, жажда
- усталость, болезнь
- скука, состояние дискомфорта

2. Внутреннее состояние организма человека

3. Поездки

- расстояние до места работы,
- длительное время в пути,
- дискомфорт и усталость во время поездки,
- потраченное время,
- проблемы парковки

- нахождение среди множества людей,
- контакты с различными людьми,
- возникновение чрезмерно эмоциональных контактов,
- непонимание,
- одиночество

4. Социальное окружение