

Influenta stresului asupra activitatii profesionale

DEX definește stresul ca " nume dat oricarui factor (sau ansamblu de factori)" de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală; efect nefavorabil produs asupra organismului uman de un factor de mediu"

De obicei, stresul apare ca răspuns al organismului uman la o nouă provocare apărută în viața noastră (acțiunea sau teambuilding activity). El ne ajută, până la un punct, prin mobilizarea "energetică" a organismului, să facem față cu succes unei schimbări și/sau presiuni apărute în mediul nostru imediat. Stresul creează probleme doar atunci când devine patologic - adică atunci când răspunsul organismului este disproporționat față de amplitudinea stimulului respectiv sau când se permanentizează. (Iosifescu, 2001, p.75). Aici apar programele echipei Team-Buildings.ro pe baza de relaxare.

DEX definește stresul ca " nume dat oricarui factor (sau ansamblu de factori)" de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală; efect nefavorabil produs asupra organismului uman de un factor de mediu"

De obicei, stresul apare ca răspuns al organismului uman la o nouă provocare apărută în viața noastră (acțiunea sau teambuilding activity). El ne ajută, până la un punct, prin mobilizarea "energetică" a organismului, să facem față cu succes unei schimbări și/sau presiuni apărute în mediul nostru imediat. Stresul creează probleme doar atunci când devine patologic - adică atunci când răspunsul organismului este disproporționat față de amplitudinea stimulului respectiv sau când se permanentizează. (Iosifescu, 2001, p.75). Aici apar programele echipei Team-Buildings.ro pe baza de relaxare.

Aceste constrângeri care acționează asupra organismului uman pot fi de natură psihologică sau fizică ori ambele în același timp. Aceste constrângeri se numesc "factori de stres" și pot fi de natură diferită:

- externi: familie, un grup informal (prieteni) sau formal (grupul de lucru);
- interni: psihologici, motivational, emoționali etc.

Indiferent de sursă, stresul provoacă o stare de tensiune psihică, depresie, anxietate, cu manifestări fiziologice (boli cardiace, creșterea tensiunii arteriale, ulcer, etc.).

Echipa noastra organizatoare de team building pune in miscare o serie de factori de ordin material si uman in colaborare cu directorii de PR (Managerii de Resurse Umane) din diverse firme si organizatii pentru elaborarea de programe de relaxare si adventure specifice pentru echipa/echipele in cauza. Metoda de lucru outdoor noi o consideram benefica si eficienta totodata, programele puse de-a lungul timpului de catre echipa noastra ajutand la remontarea pentru performanta a echipelor de lucru.

Un aspect diferit legat de existenta stresului profesional este uzura profesionala. Aceasta se manifesta prin stari de epuizare emotionala, o depersonalizare a individului la locul de munca, un sentiment de insatisfactie a muncii. Uzura apare in doua ipostaze: fie atunci cand individul a lucrat neincetat pe acelasi post o perioada lunga de timp, fara a-si moderniza stilul de lucru si fara a participa la formari profesionale care sa-i relanseze interesul pentru domeniul respectiv (de exemplu, meseria didactica, mai ales invatamantul preuniversitar, medicii, controlorii de trafic aerian, munca de birou, contabilitatea etc.), fie in sectoarele de productie, unde primeaza activitatile de rutina, necreative si cu implicare personala minima (lucrul la banda de montaj, posturile slab calificate etc.)

-----"comunicare si resurse umane - Viorica Aura Paus"