




Стресостійкість, як
важлива якість для
менеджера

Характеристика якості

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим . Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини.



Стресостійкість менеджера - це його здатність свідомо протистояти тривалому стресу, оскільки ми знаємо, що постійне перебування у нервовому напруженні негативно впливає на роботу організму та й на безпосереднє виконання обов'язків працівниками. Актуальність теми також підтверджується появою терміну «синдром менеджера».

Характерні плюси стресостійкості

Перша позитивна функція стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Багатьом знайомий стан, коли, навіть, після невеликого перезбудження виникають: головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та інші неприємні відчуття, пов'язані з погіршенням здоров'я. З медичної точки зору, під час стресу різко збільшується рівень кортизолу (гормон стресу). Саме за рахунок підвищення цього гормону відбуваються зміни стану людини, але не в кращу сторону.



Наступною функцією, можна назвати легке і незалежне існування у всіх життєвих сферах. Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, заздрість колег, сімейні проблеми. Такий індивід завжди виділяється з маси – спокійний, упевнений в собі, самодостатній. Це людина – лідер. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації (пожежа, потоп, повінь і т.п.) вона знаходить вихід. Грубість, агресію, глузування, плітки, інтриги вона пропускає повз себе, просто не помічаючи.

Тест на стресостійкість

- Для проходження тесту потрібно записувати свої відповіді і в кінці підрахувати кількість відповідей А, Б, В.



Блок 1. Труднощі



1. Вам сказали, що ви не отримаєте підвищення, на яке сподівалися, бо інший кандидат більше підходить заявленим вимогам.

А) Ви засмучені, але нічого не скажете.

Б) Визнаєте, що розчаровані, і попросите докладних пояснень.


В) Запитаєте, над чим попрацювати, щоб отримати шанс на підвищення в майбутньому.

2. Ви дізналися, що ваша компанія відкриває офіс в Пекіні. Це складний ринок, але у вас достатньо досвіду, щоб очолити новий підрозділ.

А) Ви розглядаєте ризики і вирішуєте відмовитися від цієї можливості.

Б) Обговорюєте з кимось аргументи за і проти.

В) Приймаєте виклик.



3. Великий клієнт повідомляє, що віддав контракт, в який ви вклали багато сил, конкуренту.

А) Ви говорите команді, що для залучення клієнта було вжито всіх можливих зусиль.


Б) Викидаєте невдачу з голови і вирішуєте змиритись із тим, що ряд обставин, якими клієнт керувався при виборі, знаходиться поза зоною вашого контролю.

В) Аналізуєте цей досвід і починаєте краще розуміти, як працювати з цим клієнтом в майбутньому.

Блок 2. Контроль

- 4. Ви підслухали неприємну розмову про себе.
- А) Ви робите вигляд, що це вас не хвилює.
- Б) Нагадує собі, що ці люди вас погано знають.
- В) Спокійно підходите і питаєте, чому вони так думають.






•5. У п'ятницю вдень керівник підходить до вас із терміною справою: у понеділок вранці у нього зустріч з клієнтом, і до цього часу йому від вас потрібна передпроектна підготовка. На вихідні у вас запланований похід із родиною.

•А) Ви погоджуєтеся все зробити, не згадуючи про свої плани.

•Б) Повідомляєте про власні плани, але погоджуєтесь усе зробити, після того як керівник пояснить, наскільки його доручення важливо.

•В) Пояснюєте керівникові, що обіцяли рідним провести вихідні з ними, і питаєте, чи не міг би він перенести зустріч на вівторок.





6. На роботі зростає рівень стресу — занадто багато термінових дедлайнів, вимог і понаднормової роботи.

А) Ви втішаєте себе: «Нічого, все налагодиться».

Б) Намагаєтеся перекласти частину роботи на колег.

В) Вимагаєте відпустку для відновлення — оплачувану або за свій рахунок.

Блок 3. Зобов'язання

- 7. Найкращий друг каже, що турбується про ваше здоров'я, і пропонує записатися разом із ним у фітнес-клуб.
- А) Ви відповідаєте: «Ні, дякую, у мене все нормально».
- Б) погоджуєтеся, що ідея непогана, і відмічаєте у календарі, що треба про це подумати.
- В) Прислухаєтеся до думки друга і йдете разом з ним у клуб.

8. «Донька» вашої компанії в Африці робить запит на фінансові та технічні ресурси для підтримки місцевої школи. Миттєвої вигоди компанії це не принесе, але це цінна можливість створити репутацію соціально відповідального роботодавця.

А) Ви відхиляєте запит на підставі високих витрат.

Б) Обіцяєте подумати про це.

В) Даєте згоду і телефонуйте другу зі Світового банку, щоб порадитися з приводу запуску ініціативи.

- 9. На початку вашої кар'єри ви поставили собі мету — до п'ятдесяти років стати головним менеджером в одній із компаній списку Fortune 1000. Годинник цокає: вам сорок вісім, а ви всього-на-всього начальник відділу.
- А) Ви вирішуєте змиритись із нинішнім станом речей і не сумувати.
- Б) Продовжуєте прагнути вперед, злегка втримавши амбіції.
- В) Обмірковуєте, як досягти мети.



Підрахунок балів

1) Підрахуйте кількість варіантів «А», «Б» і «В» окремо в кожному блоці.

2) Помножте:

кількість «А» — на 1;

кількість «Б» — на 2;

кількість «В» — на 3.

3) Підрахуйте загальну суму балів по кожному блоку.

Результат тесту

Блок 1. Труднощі

Якщо ви набрали 7-9 балів: ви берете із труднощів користь і сприймаєте невдачі як новий досвід. У вас хороші стосунки з людьми.

Якщо ви набрали 1-6 балів: вам треба вчитися отримувати користь із труднощів і дивитися на них конструктивно. Якщо вас спіткала невдача, вважайте її не трагедією, а можливістю чогось навчитися. Пам'ятайте, як важливо налагоджувати добрі стосунки з людьми.

Блок 2. Контроль

Якщо ви набрали 7-9 балів: ви знаєте, що можете, а що не можете контролювати, і для вирішення емоційно складних проблем берете ситуацію у свої руки. Ви маєте широкий погляд на життя і вмієте встановлювати межі.

Якщо ви набрали 1-6 балів: вчіться розрізняти, що ви можете, а що не можете контролювати, за допомогою коуча або психотерапевта. При виникненні емоційно складних проблем намагайтеся брати ситуацію в свої руки. Сприймайте удари долі з гумором. Встановіть кордони в професійному та особистому житті, щоб уникнути вигорання. Перекладайте частину обов'язків на підлеглих.

Блок 3. Зобов'язання

Якщо ви набрали 7-9 балів: ваші цілі мають для вас значення, і ви зберігаєте добрі стосунки з близькими людьми. Ви впевнені, що важливо підтримувати здоров'я й баланс, і поза роботою ведете активний спосіб життя.

Якщо ви набрали 1-6 балів: з'ясуйте свої пріоритети і спрямуйте зусилля на їх реалізацію. Намагайтеся проводити більше часу з близькими людьми. Сформуйте здорові звички: щодня робіть зарядку, дотримуйтеся режиму сну й опануйте техніки релаксації. Не ігноруйте проблеми!

Дієві поради для розвитку стресостійкості

Ділитися
хвилюванням
и

Збалансувати
графік

Повноцінний
сон

Робити
перерви
протягом дня

Встановити
пріоритети

Мислити
позитивно

Не
намагатись
все
контролювати

Відноситись
до життя з
легкістю

Шукати сенс
та
задоволення
в своїй роботі



Відео в якому виражена стресостійкість

