

Stresory i ich koszty dla Ciebie

Stresory powodują nasze reakcje. Standardowo reagujemy ucieczką, atakiem lub zamrożeniem. Sposób naszych reakcji może budować lub osłabiać odporność psychiczną. Sprawdź, jak reagujesz na różne stresory. Odpowiedz sobie również jakie ponosisz koszty, np. ile kosztują Cię konflikty z innymi osobami: co tracisz, jak długo odpoczywasz, jak wykonujesz swoją pracę.

Wszystkie odpowiedzi są dobre. To informacja od Ciebie dla Ciebie samego. Może stanowić wstęp do pracy coachingowej lub mentoringowej.

Stresory – poziom jednostki (od wewnątrz)	Jak reagujesz nawykowo	Ile i czego Cię kosztuje ten stresor (czasu, energii, pieniędzy, trudnych emocji)
Konflikt z innymi – zwłaszcza konflikt dotyczący podziału ról		
Niepewność i niejednoznaczność – brak wiedzy o tym, czego się od nas oczekuje		
Stopień kontroli nad swoją sytuacją i możliwością podejmowania decyzji		
Nudne i powtarzalne zadania		
Stresory – poziom grupy	Jak reagujesz nawykowo	Ile i czego Cię kosztuje ten stresor (czasu, energii, pieniędzy, trudnych emocji)
Zachowanie lidera grupy		
Stopień spójności grupy		
Konflikty i niezgoda wewnątrz grupy		
Stresory – poziom organizacji	Jak reagujesz nawykowo	Ile i czego Cię kosztuje ten stresor (czasu, energii, pieniędzy, trudnych emocji)
Struktura i procesy – do jakiego stopnia istnieją i jak są egzekwowane		
Technologie i tempo ich wdrażania		
Zmiana		

Stresory – poziom poza organizacyjny	Jak reagujesz nawykowo	Ile i czego Cię kosztuje ten stresor (czasu, energii, pieniędzy, trudnych emocji)
Relacje na styku życie – praca – rodzina – czas wolny i tym podobne		
Pozycja ekonomiczna – to jeden z głównych czynników decydujących o zadowoleniu z życia		
Podróże i dojazdy – czas spędzony na podróżowaniu, zwłaszcza do pracy i z powrotem		
To, co ogólnie dzieje się w społeczeństwie – przestępstwa, bezrobocie i tym podobne		