

Miti in resnice o stresu na delovnem mestu

O stresu na delovnem mestu se dandanes precej govori. Pri tem pa v družbi pogosto krožijo neustrezne informacije, ki temeljijo na zastarelih prepričanjih. Preverite vaše poznavanje tematike stresa na delovnem mestu!

1. Ljudje delajo bolje, če so pod stresom.

NE DRŽI!

Res pri delu potrebujemo določeno mero zahtev, da delamo učinkovito. Vendar lahko preveč zahtev zniža splošno storilnost in če nismo kos izzivom, s katerimi se soočamo, to lahko privede do doživljanja stresa.

NE DRŽI!

Stres obstaja odkar obstaja človek. Res pa je, da se o stresu dandanes več govori, saj človek danes zaradi nenehnih stresnih situacij doživlja številne simptome, ki načenjajo njegovo telesno in duševno zdravje.

2. Stres je samo moderna modna muha.

3. Stres povzročajo vidiki, ki sodijo v pristojnost delodajalcev.

DRŽI!

Najpogostejši vzroki za stres, povezan z delom, nastanejo zaradi slabih praks in postopkov vodenja ali nepravilne interne komunikacije. V kolikor delavcem ni jasno, kakšne so njihove vloge in odgovornosti, potem bo razjasnitev teh vlog zmanjšala tveganje (in obenem izboljšala njihovo učinkovitost).

NE DRŽI!

Spol nima nikakršne zveze z doživljanjem stresa. Pri moških je sicer manjša verjetnost, da bodo priznali prizadetost zaradi stresa, saj jo dojemajo kot šibkost. To pa pove več o njihovem načinu razmišljanja kot pa o morebitni izredni vzdržljivosti ali duševni čvrstosti.

4. Pravih moških stres ne prizadene.

