

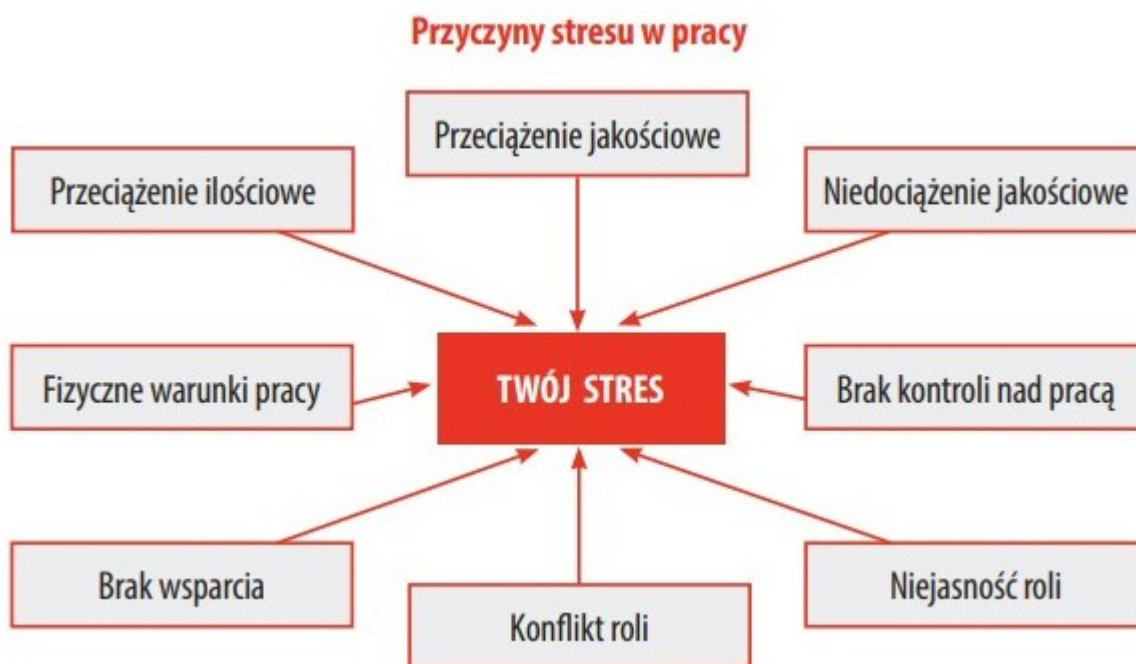
Jakie są przyczyny stresu i jak je usuwać? – zapraszamy do lektury wydawnictwa Państwowej Inspekcji Pracy pn. „Stres w pracy – poradnik dla pracownika”

Autor: WN

Z pojęciem stresu często spotykamy się w życiu codziennym. Z reguły kojarzymy stres z negatywnymi, niepożądanymi skutkami jego oddziaływania. Niewiele osób wie, że pojęcie to jest neutralne. Wyróżnia się bowiem dwa rodzaje stresu: **stres pozytywny**, motywujący, oraz **stres negatywny**, demotywujący, powodujący z czasem negatywne konsekwencje zawodowe, społeczne i zdrowotne.

To, czy stres będzie miał charakter pozytywny czy negatywny, zależy zarówno od stawianych pracownikowi wymagań, od jego fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości radzenia sobie z nimi w danej chwili, od sposobu w jaki interpretujemy dane zdarzenie, jak i od wsparcia ze strony przełożonych i współpracowników, na które może liczyć w miejscu pracy.

Zapraszamy do lektury wydawnictwa „Stres w pracy – poradnik dla pracownika”. Poradnik zawiera informację nt. podstawowych przyczyn stresu, jak również przedstawia przykłady rozwiązywania problemów najczęściej powodujących stres w miejscu pracy.



Michał Gólcz

STRES W PRACY

Poradnik dla pracownika



STRES W PRACY? Znajdź rozwiązanie.

