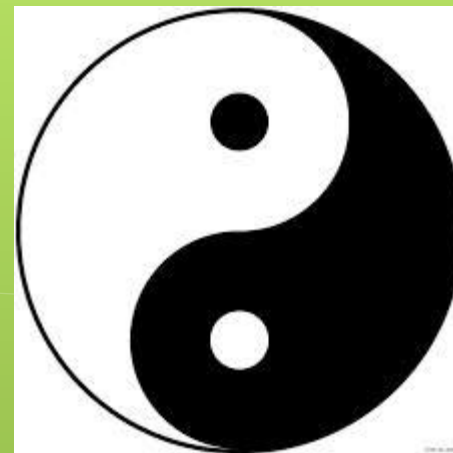


Egyensúly szerepe a munka és a magánélet között

SELLYE



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

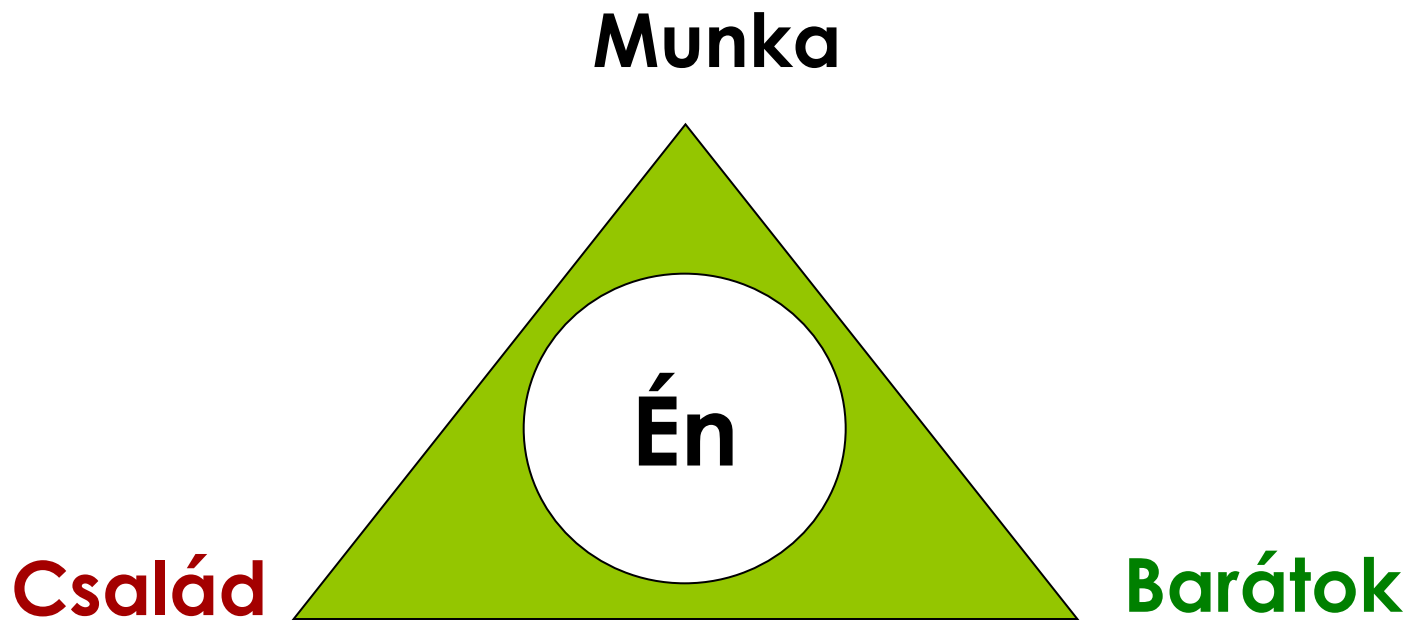
Témakörök

- Feltárás
- Időgazdálkodás
- Feladatok, célok
- Stressz kezelés



FELTÁRÁS

Az egyensúly értelmezése



IDŐGAZDÁLKODÁS



Az időgazdálkodás lényege

A megfelelő dolgot a megfelelő időben.

Az időgazdálkodás meghatározása

- az időnk felhasználására vonatkozó döntések meghozatala
- a legfontosabb teendőink elvégzéséhez szükséges idő biztosítása
- a munkavégzéssel kapcsolatos információk és iratok kezelése, valamint rendelkezésre állásuk biztosítása

Feladatok



Feladatok

golflabda



Feladatok

kavicsok



Feladatok

homok



Tanulságok

- Ha a homokot öntjük először a cserépbe, nem marad hely az apró kavicsnak!
- Nem is beszélve a golflabdákról.

FELADATOK, CÉLOK

**„...semmilyen szél
nem jó annak, aki nem
tudja milyen kikötőbe
tart.”**

Célkitűzések

- Annak a helyzetnek, állapotnak a meghatározása, amelyet szeretnénk elérni.
- Melyek a célok elérésének legfőbb akadályai?
- Milyen a jó cél?
- A Prioritások felállítása csak a célok ismeretében lehetséges.

Célkitűzések

Pontos

Reális

Időben behatárolt

Mérhető

Azonosulást kiváltó

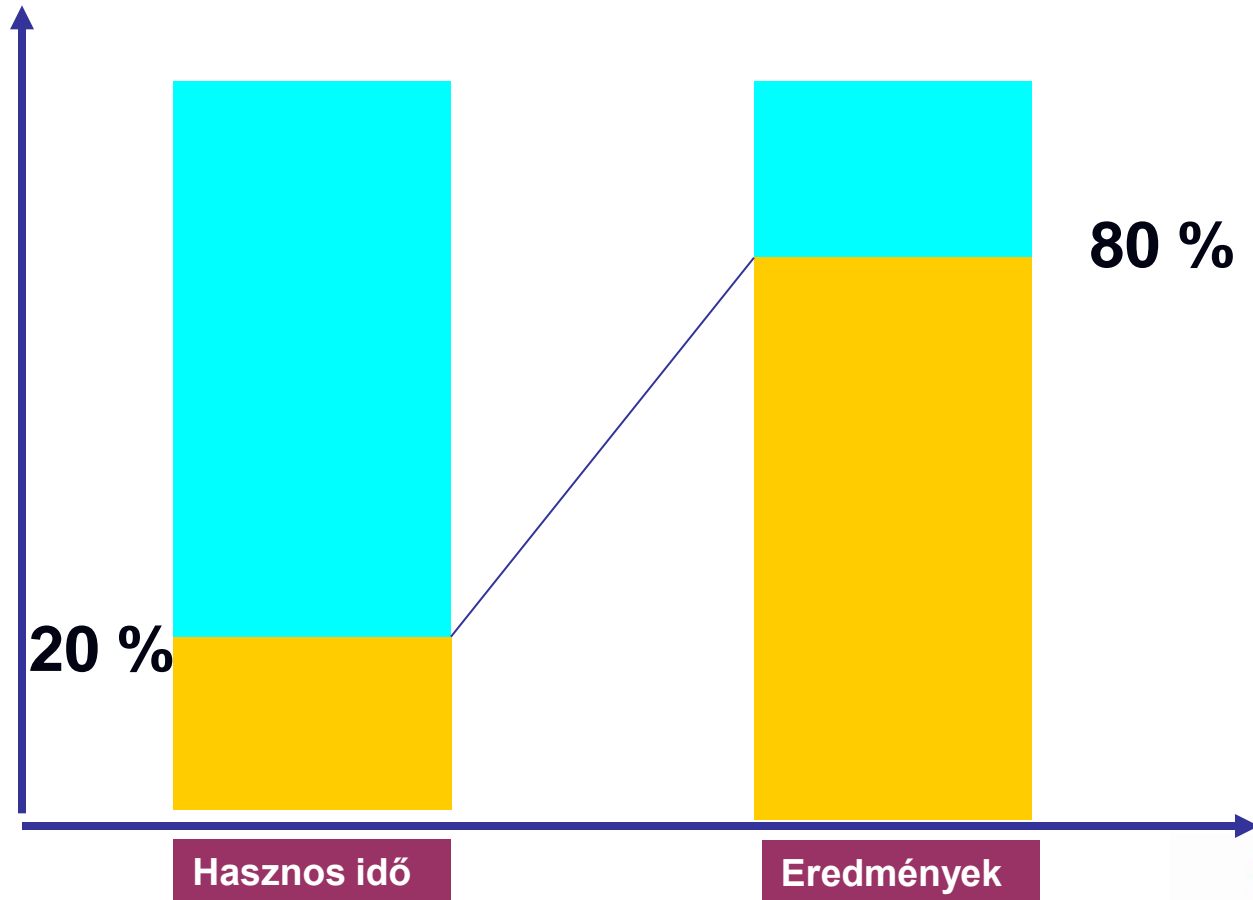
Kapcsolat felsőbb célokkal /**K**özös
célkitűzés

Rangsorolás

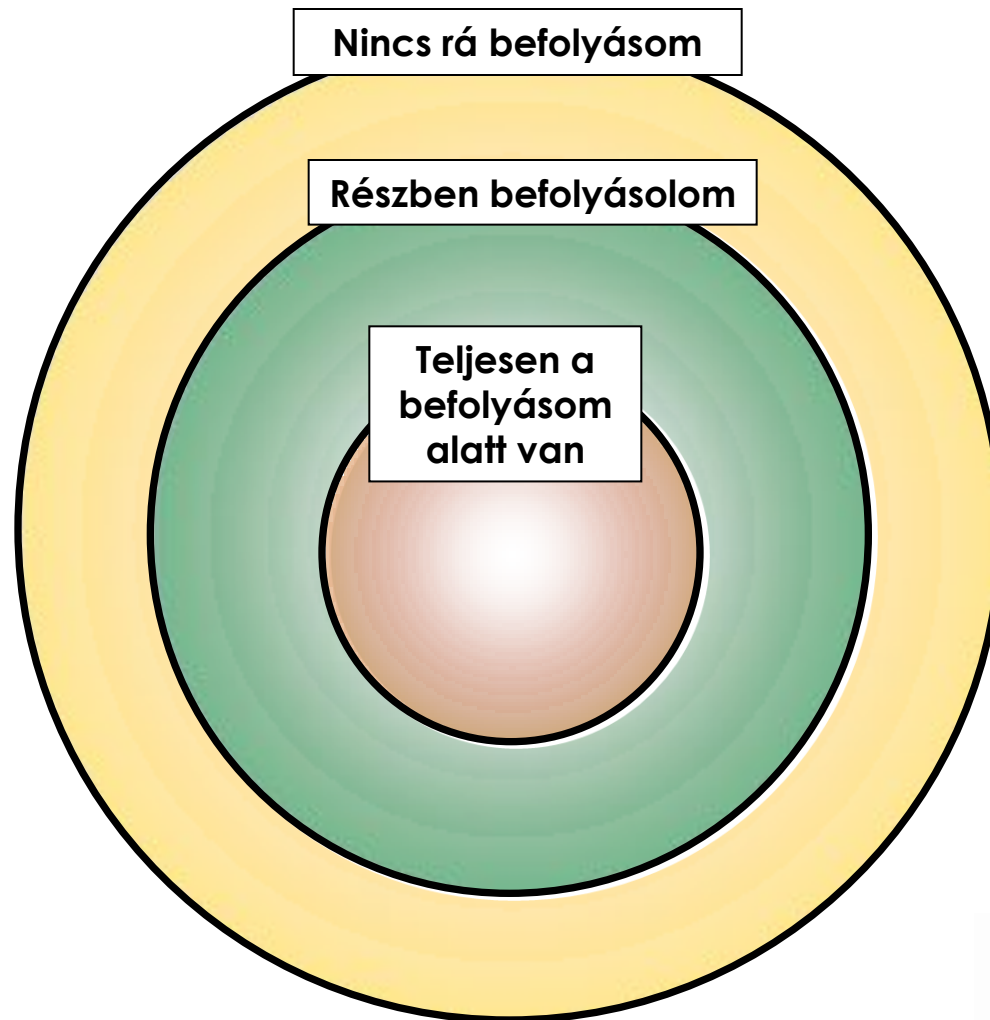
	sürgős	kevésbé sürgős
fontos	<p>1. 20-25%</p> <p><u>Vészhelyzet?</u> Azonnal hozzákezdeni! Csoporton belül rangsorold! Legsürgősebbel kezdj!</p>	<p>2. 65-80%</p> <p><u>Határidős feladatok!</u> Betervezni a végrehajtást! Prioritások alapján ütemezz! Elvégezni, ha az 1. üres. Soha nem válhat sürgőssé!</p>
Kevésbé fontos	<p>3. 15%</p> <p><u>„Másoknak (talán) fontos”</u> <u>Csak akkor, ha jut rá idő!</u> <u>Átadható!</u> <u>Elutasítható!</u></p>	<p>4. 1%</p> <p><u>„Egyszer talán” munkák</u> <u>Átadható!</u> <u>Elhalasztható!</u> <u>Elutasítható!</u> <u>Kidobható!</u></p>

Rangsorolás

Használd a Pareto-elvet a tervezésben!



Befolyásolási körök



STRESSZ KEZELÉS

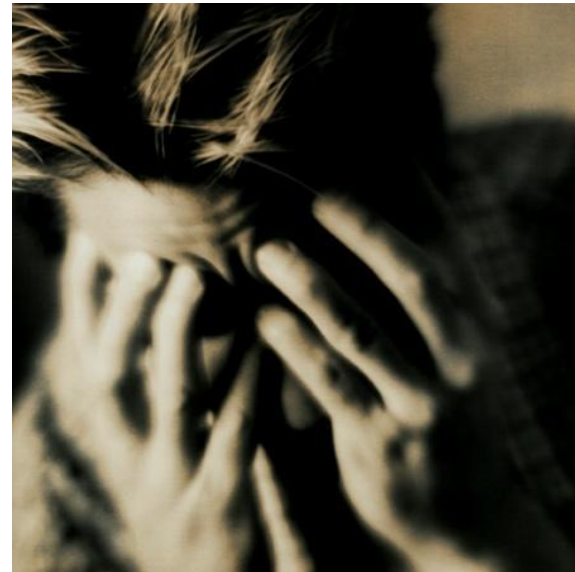
Melyik okozhat stresszt?



A negatív stressz

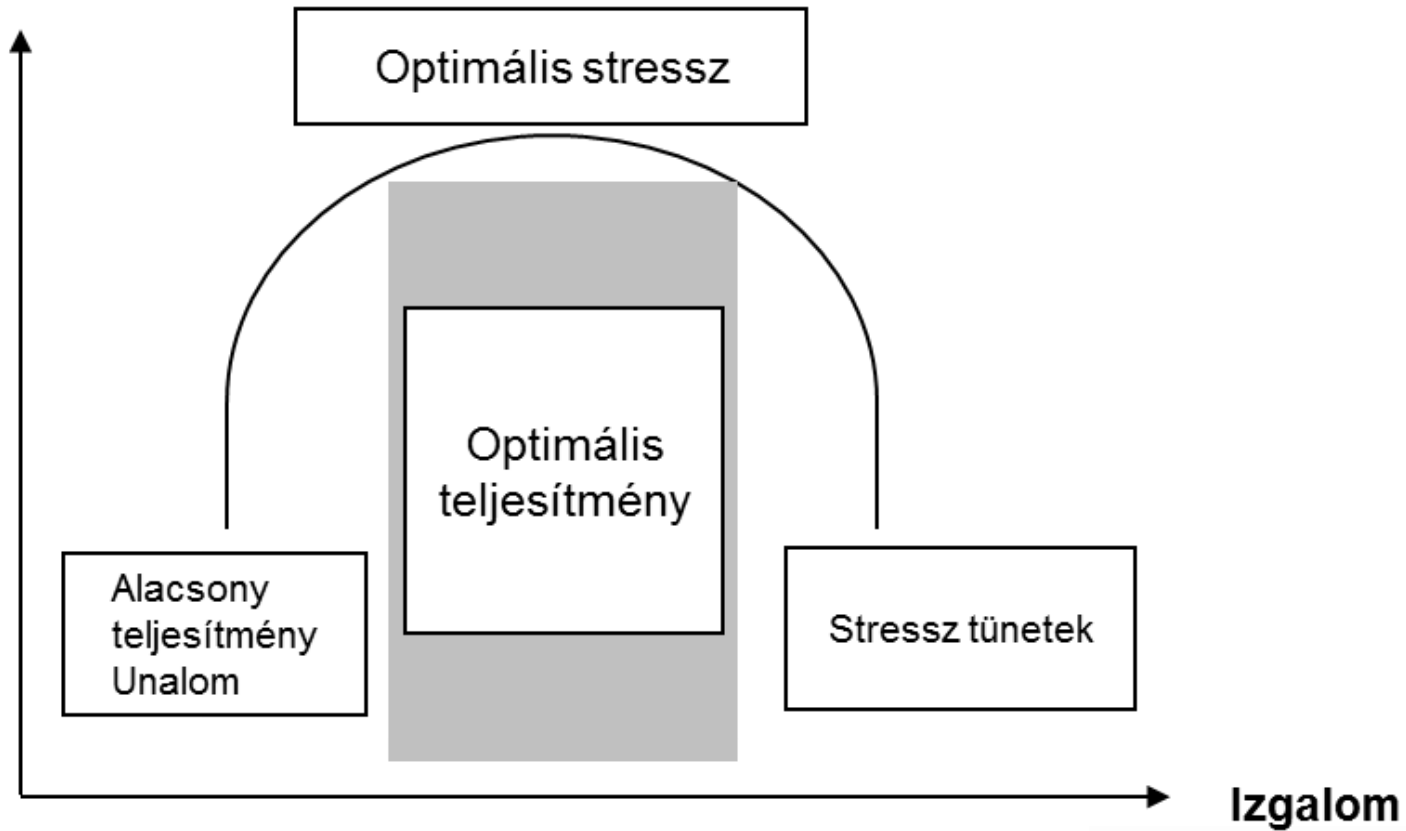
gyűjtő kifejezés, amely túlzottan magas nyomásra utal, és

- meghaladja az egyén aktuálisan ismert erőforrásait, megküzdő kapacitását,
- egészségtelen fizikai, mentális tünetekhez vezethet.



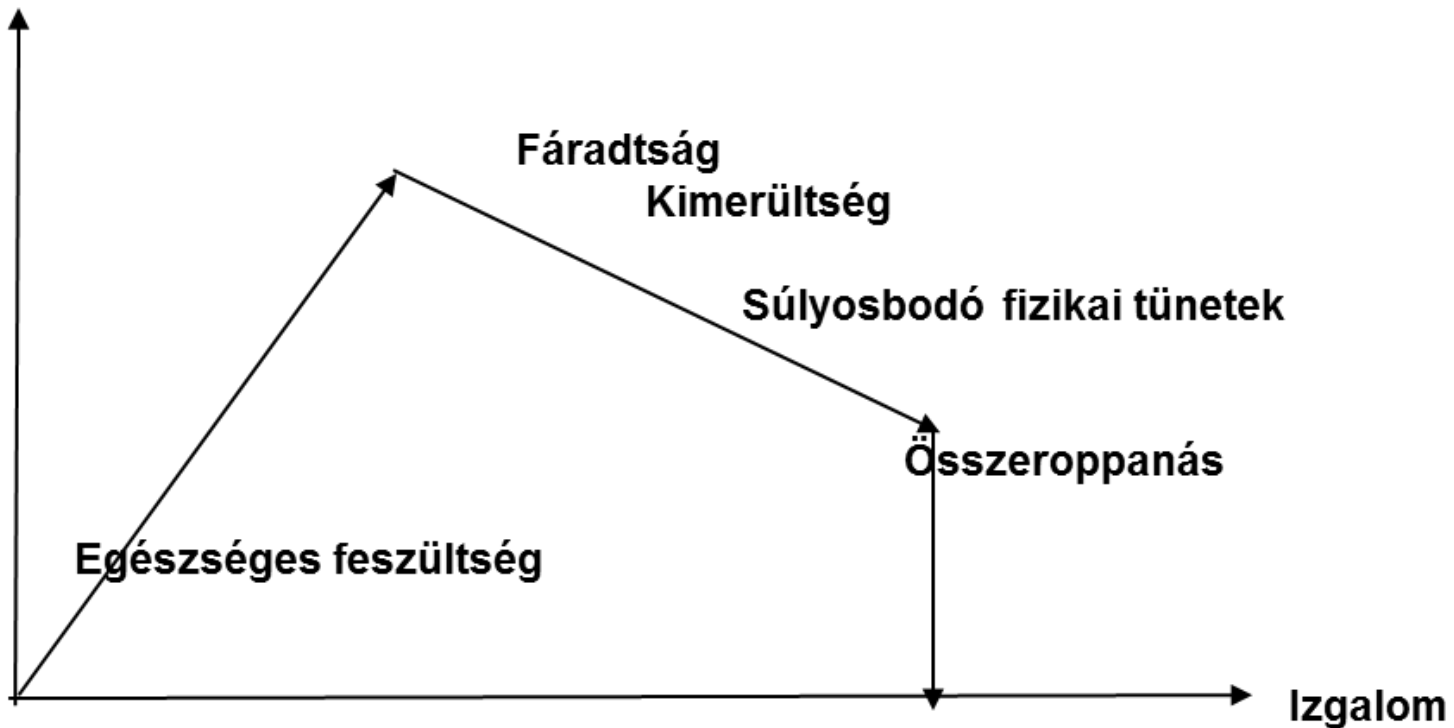
A rövidtávú stressz hatása

Teljesítmény



A hosszútávú stressz hatása

Teljesítmény



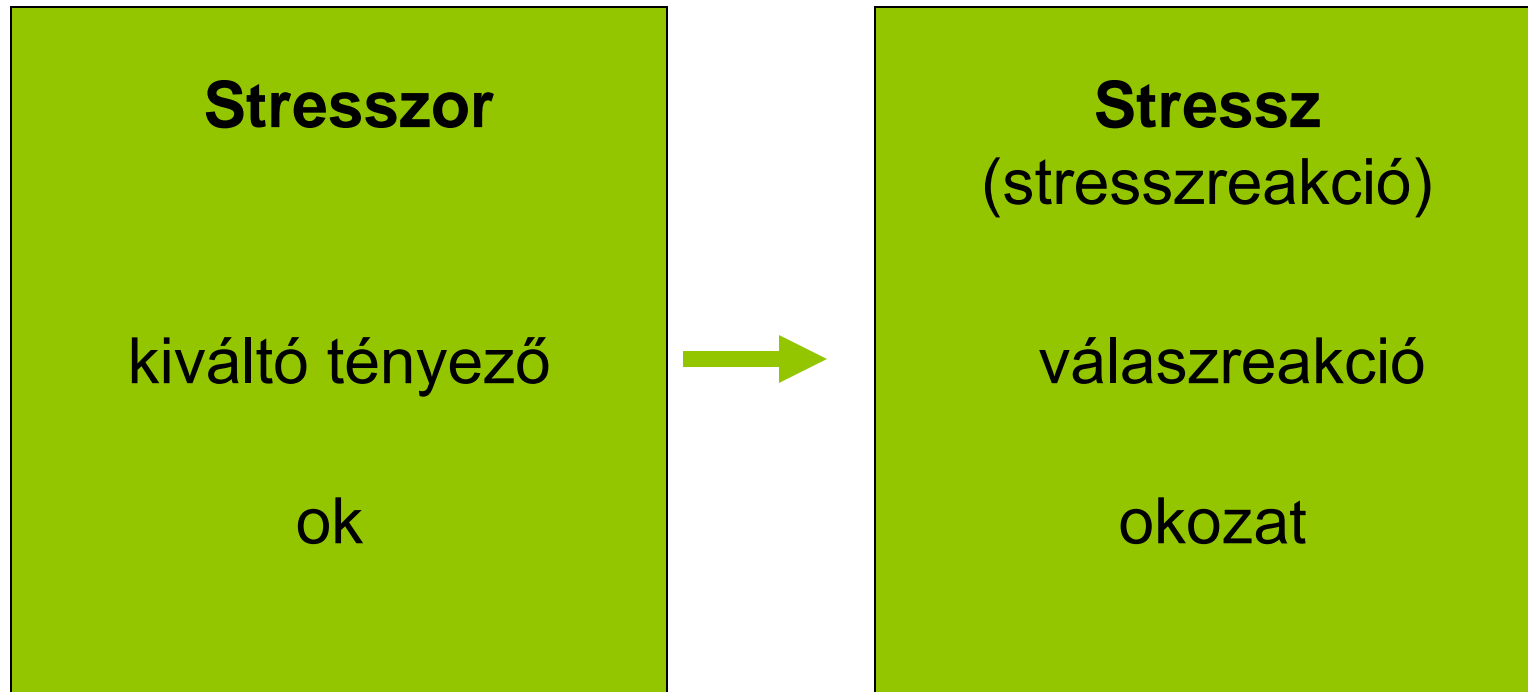
Hatás - összegzés

Yerkes-Dodson törvény: a feladatok által kiváltott izgalmi állapot bizonyos szintig teljesítménynövelő hatással bír, e szint felett viszont nagy fokban rontja a teljesítményt.

Selye János: „A cél természetesen nem a stressz elkerülése... Ez lehetetlen. Ám ahhoz, hogy képes légy alkotó és boldog életet élni, először ki kell tapasztalnod a stressz **rád jellemző** optimális szintjét.



Stresszor – stressz



A „stresszorok” – mi váltja ki a stresszt?

- **Szenzoros túlingerlés**
nagy intenzitású fény, zaj, stb.
- **Egyéni élet nagyobb fordulatai**
válás, szeretett családtag halála, költözés, felnőtt gyerekek elköltözése otthonról, állás elvesztése, nyugdíjazás, börtön, betegségek, fogyatékoság, stb.
- **Munkahelyi**
túlterheltség, képességeket meghaladó követelmények, elismerés hiánya, munkatársakkal, főnökkel konfliktus, stb.
- **Traumatikus események**
természeti katasztrófák, háború, balesetek

A stressz számomra azt jelenti, ...

A stressz jelei

○ Fizikai:

- Magas vérnyomás
- Diabetes
- Fejfájások
- Fekélybetegségek
- Allergia
- Álmatlanság
- Kimerültség

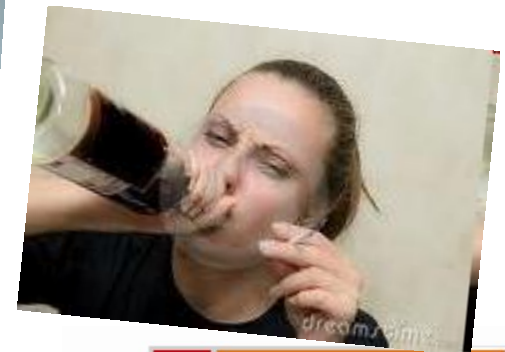
○ Érzelmi:

- Depresszió
- Szorongás
- Félelmek, pánik
- Ingerlékenység
- Harag

○ Viselkedéses:

- Munka-, iskola kerülés, késés
- Visszavonulás, társaság kerülés
- Alkohol, drog, nikotin
- Szexuális problémák

A stressz kezelése



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

A stressz kezelése

- **Testi szintű:** napi fél óra testmozgás
- **Gondolati problémamegoldás:** a helyzetek árnyaltabb átgondolása, minden rosszban van valami jó
- **Érzelmi:** „Evéssel, ivással, dohányzással vezettem le a feszültséget. Másokon vezettem le a feszültséget.”



A stressz oldása

- Szabadidős tevékenységek
- Meditáció, relaxáció, lélegzőgyakorlat, jóga



Stressz csökkentési módszerek:



SZÉCHENYI TERV

Használj pozitív önállításokat! (nézőpont megváltoztatása)

- Két évad van a nyugdíjig, de azt olvasod, hogy felemelik a nyugdíjkorhatárt.
- Hazaérsz, szeretnél inni egy hideg sört, úgy emlékszel van még egy üveg, de üres a hűtő.
- Balatoni nyaralásod ideje alatt hideg idő és esőzések várhatók
- Kollegád nem adta oda idejében a szükséges anyagokat, amiből fel kellene készülnöd.
- Nem indul az autód reggel, amikor pedig pontosnak kellene lenned.
- Nem mentetted el a számítógépen az egyik fontos anyagodat, miközben törölted.
- Aludni szeretnél, de az utcáról túl hangosan szűrődik be a zene.
- A gyerek este nyolckor közli, hogy másnap be kéne menned fogadóórára, az osztályfőnök beszélni szeretne veled.
- A kölcsönadott kedvenc könyved elveszett.

Eredmény

- javul a közérzetünk, egészségünk
- motiváltabbak leszünk
- javul a koncentráció, kevesebb hibát vétünk
- nő az önbecsülésünk, javul az önértékelésünk
- a munkát eredményesebben és hatékonyabban végezzük
- jobb munkahelyi kapcsolatokat alakítunk ki





**Egyensúly szerepe a
munka és a
magánélet között**

SELLYE



**Köszönöm a
figyelmet!**



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.