



 **Talentor**
We find talent.®

Stres na rukovodećim pozicijama

Martina Jurković, prof.
Maja Bekić, mag. psych.
Talentor Hrvatska
(www.talentor.com)

Talentor Hrvatska

- Dio međunarodne Talentor grupacije
- Posredovanje pri zapošljavanju i HR savjetovanje
 - Selekcija putem oglašavanja ili direktna potraga
 - Istraživanja organizacijske klime
 - Istraživanje tržišta
 - Assessment centri
 - Savjetovanje u području upravljanja ljudskim resursima



Naši uredi

Albania, Austria, Bosina Hercegovina, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, Germany, Kosovo, Latvia, Lithuania, Macedonia, Montenegro, Norway, Poland, Romania, Sweden, Ukraine



Stres na rukovodećim pozicijama

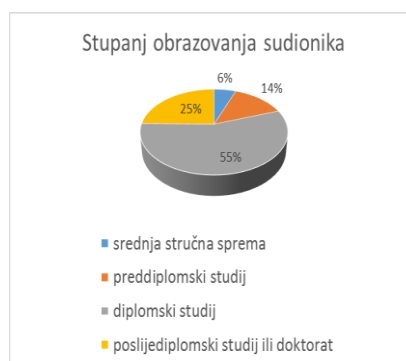
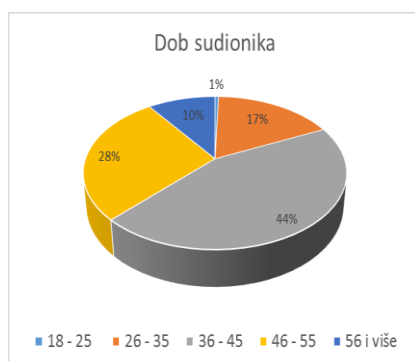


Anketa „Stres na rukovodećim pozicijama”

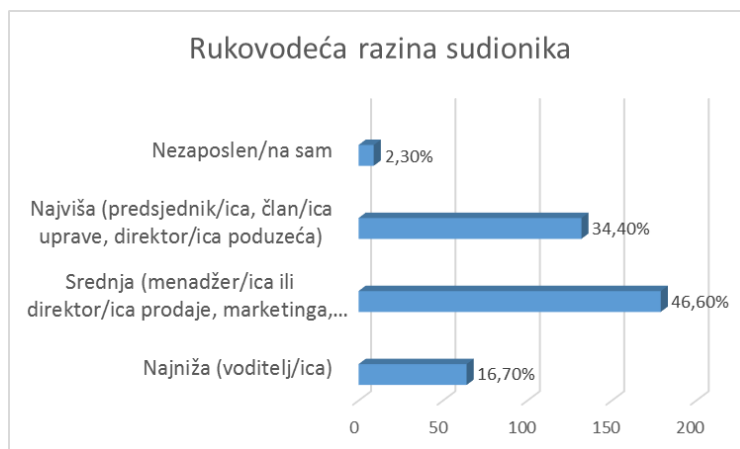
- CILJ:
 - Ispitati najčešće stresore na rukovodećim pozicijama
 - Ispitati sklonost ka sindromu profesionalnog sagorijevanja
- U suradnji s Hrvatskom udrugom poslodavaca, Hrvatskom gospodarskom komorom i HR Centrom
- 384 sudionika s rukovodećim iskustvom
- 173 M + 211 Ž



Karakteristike uzorka



Karakteristike uzorka



Stres

- Nespecifični odgovor organizma na zahtjeve koji nadilaze njegove mogućnosti
- 65% menadžera procjenjuje svoj posao stresniji od većine drugih poslova (Rijavec, 1995.)
 - Pred menadžerima se često otvaraju velike i značajne mogućnosti s neizvjesnim rezultatima
 - Menadžerski poslovi – najstresniji poslovi



Stres na rukovodećim pozicijama



Stres na rukovodećim pozicijama

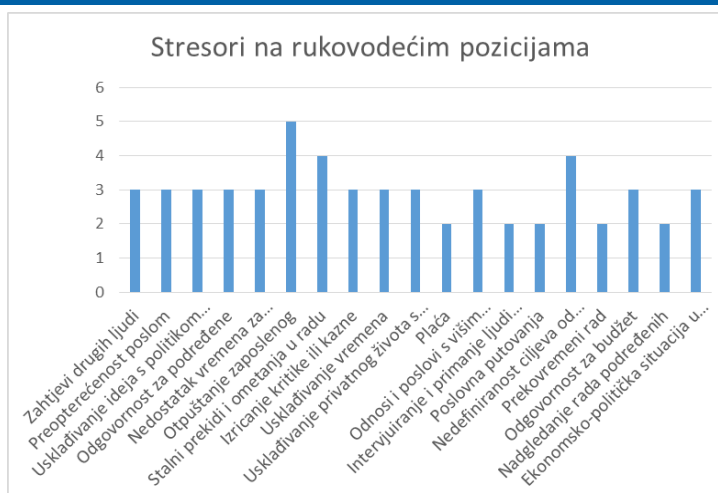


Stres na rukovodećim pozicijama

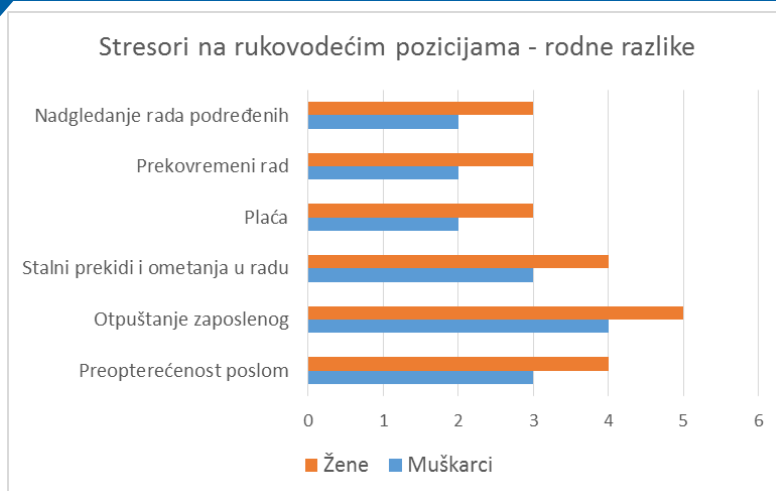
Koji su najčešći izvori stresa na rukovodećim pozicijama?



Stresori na rukovodećim pozicijama



Stresori na rukovodećim pozicijama



Stres na rukovodećim pozicijama

Koliko su osobe na rukovodećim pozicijama sklone sindromu profesionalnog sagorijevanja?

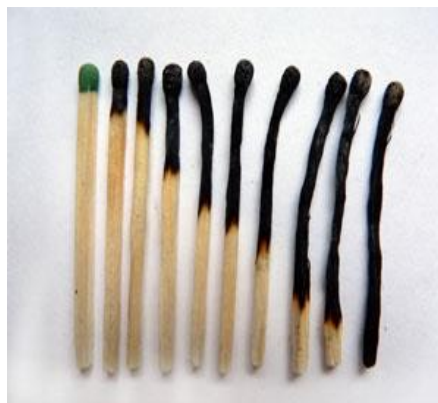


Stres na rukovodećim pozicijama



Sindrom profesionalnog sagorijevanja – „burnout”

- Stanje iscrpljenosti u kojem pojedinac ne može učinkovito funkcionirati, a nastaje kao posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu



Sindrom profesionalnog sagorijevanja

- Nerealna očekivanja
- Teško ostvarivi ciljevi
- Veliki vremenski pritisak
- Malo pohvala i nagrada

„burnout”

poslovi koji uključuju nadgledanje, usmjeravanje, podučavanje i pomaganje drugim ljudima!!!

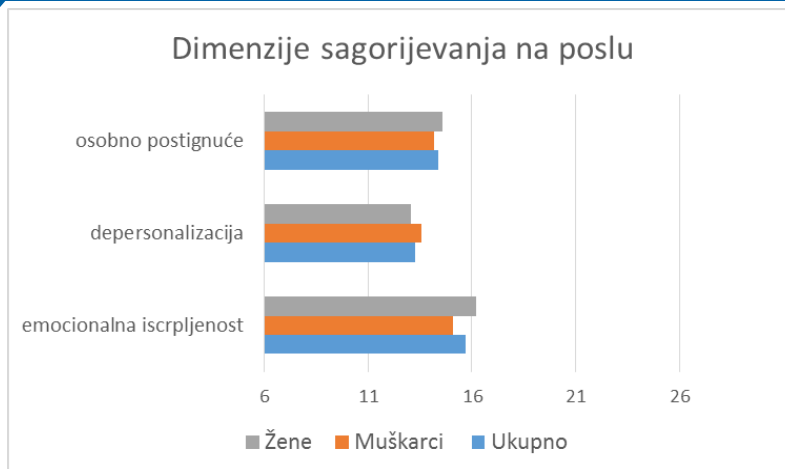


Sindrom profesionalnog sagorijevanja (Maslach, 1982.)

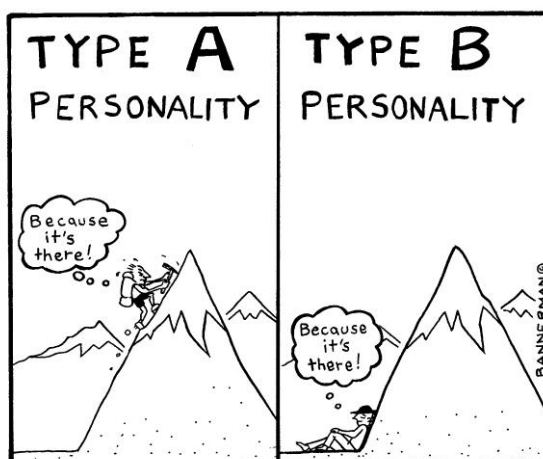
- Emocionalna iscrpljenost
 - Osjećaj emocionalne „rastegnutosti” i iscrpljenosti zbog rada s ljudima
- Depersonalizacija
 - Bezosjećajan i ravnodušan odnos prema klijentima
- Smanjeno osobno postignuće
 - Opadanje osjećaja kompetencije i uspjeha u radu



Skлонost osoba na rukovodećim pozicijama sindromu sagorijevanja



Tko je posebno podložan stresu?

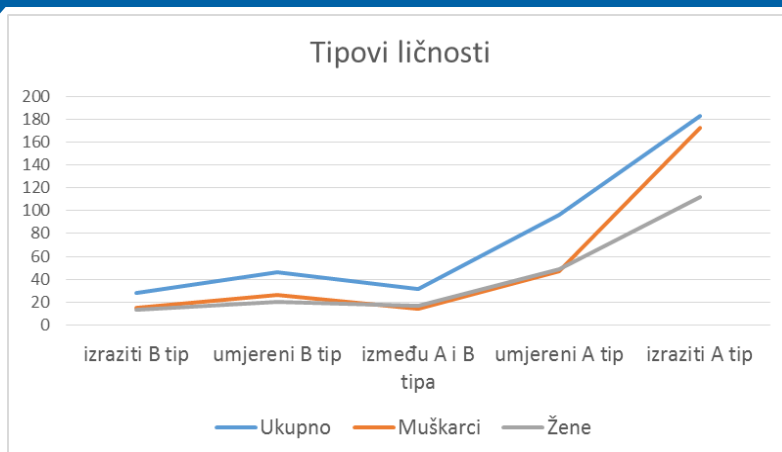


Tko je posebno podložan stresu?

- Tip ličnosti A
 - Kronična i neprestana borba da postignu sve više i više u sve manje i manje vremena
 - Vrlo visoka potreba za postignućem (ambicioznost)
 - Naglašena kompetitivnost (agresivnost)
- Tip ličnosti B
 - Strpljiv i opušten



Tipovi ličnosti

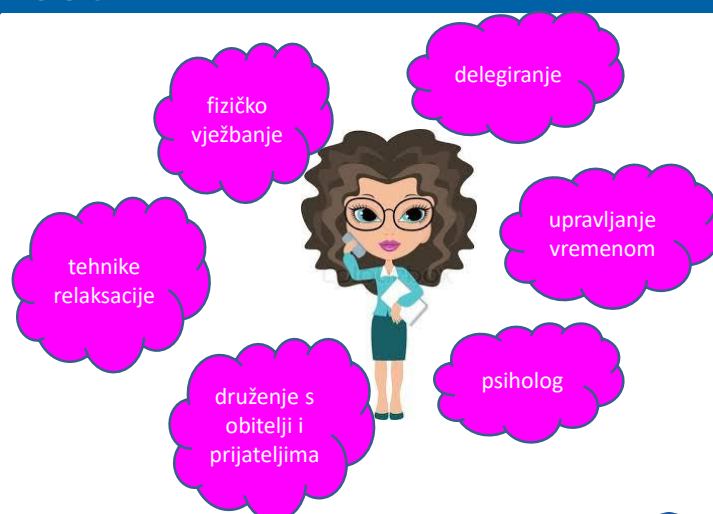


Cijena uspjeha

- Tip ličnosti A:
 - Veliki stres
 - Veći rizik srčanog udara
 - Kronično sumnjičavi, nepovjerljivi i skloni ljutnji



Kako se uspješno nositi sa stresom?



Vježba za kraj – najučinkovitiji lijek za stres



Okrugli stol: Kako se nositi sa stresom?

- Bruna Kostelac, Vlatka Pieters, Kristina Prišeker, Gordana Frgačić i Igor Kovač
- Uloga HR-a
- Prakse
- „Dijagnostika i terapija”





Zahvaljujemo Vam se na dolasku!

Martina Jurković
martina.jurkovic@talentor.com

Maja Bekić
maja.bekic26@gmail.com

