

DR DRAGANA MALEŠEVIĆ

Veštine
upravljanja
STRESOM i
SPREČAVANJA
SAGOREVANJA na
poslu

Vodič za razvijanje veština
sa praktičnim zadacima

Udruženje za razvoj profesionalnih veština „PROVENS”
Novi Sad, 2020

USPOSTAVIMO BALANS I
HARMONIJU U SEBI

Ovo izdanje se koristi kao radni materijal na obukama za lični razvoj zaposlenih u javnom i privatnom sektoru pod nazivom „Vještine upravljanja stresom i sprečavanje sagreivanja na poslu” čiji je autor i realizator dr Dragana Malešević u organizaciji Udruženja za razvoj profesionalnih vještina „PROVENS”.

Kontakt podaci sa Udruženjem:

Udruženje za razvoj profesionalnih vještina „PROVENS”

Sajt adresa: www.provens.edu.rs

Telefon: +381 64 37 10 442

PREDGOVOR

Ova knjiga je vodič za razvijanje veština upravljanja stresom i sprečavanja sagorevanja na poslu.

Najpre ćemo se upoznati sa pojmom stresa, vrstama stresora, fazama u stresu, a potom razvijati veštinu upravljanja stresom.

Faktori koji utiču na stres mogu biti mnogobrojni, a mi smo izdvojili i razmatrali odnose: strah i stres, laž i stres, prilagođavanje ličnog postupanja u kolektivno i stres, iluzije i stres, vrednosti i stres, kao i profesionalno obavljanje posla i stres.

Ponudili smo vam tehnike i preporuke za odbranu od stresa podstičući vas da se samoprocenjujete u odnosu na date opise i razmislite u kolikoj meri vam drugi stvaraju, a koliko vi sami sebi stvarate stres.

Naziv za sindrom sagorevanja, na engleskom burnout, potiče od reči: burn – goreti, burnout – sagoreti. Istraživači sagorevanje smatraju produženim odgovorom na hronične emocionalne i međuljudske odnose stresora na poslu. Proces sagorevanja na poslu može biti neosetan jer zaposlene nose obaveze i rokovi, a zatim u osobi dolazi do samospoznaje da više ne može dalje. Prag tolerancije kod svake osobe je drugačiji.

Na osnovu opisa vrsta umora, reakcija i faza sagorevanja u mogućnosti ste da samoprocenite svoj umor i fazu sagorelosti na poslu. Da bismo bili još precizniji, izradili smo skalu procene sagorevanja na poslu na osnovu koje možete dobiti rezultate o nivou svoje sagorelosti.

Ukoliko ste na osnovu skale procene utvrdili jedan od nivoa vaše sagorelosti, sa tim saznanjem potrebno je nešto uraditi i

u dosadašnjem funkcionisanju promeniti. Zbog toga smo vam ponudili preporuke za oslobađanje od sagorelosti i tehniku Koordinate za rešavanje stresa, kao i tehniku ISKORAK koja omogućava uspostavljanje balansa i čija primena dovodi do našeg uravnoteženja.

Ova knjiga se koristi i kao radni materijal na obukama za razvoj zaposlenih u javnom i privatnom sektoru pod nazivom „Veštine upravljanja stresom i sprečavanja sagorevanja na poslu”.

Nadamo se da će ovo izdanje doprineti da kroz samoprocenu ostvarite uvid u faktore koji utiču na vaš stres i sagorevanje na poslu, a preporuke i tehnike omogućiti da uspostavite svoj balans, mir i zadovoljstvo u ličnom životu i na poslu.

Autor

PODACI O AUTORU I REALIZATORU PROGRAMA OBUKE



Dr Dragana Malešević je dvostruki doktor nauka - doktor didaktičko-metodičkih nauka i doktor pedagoških nauka. Obrazovala se za posao edukatora od srednje pedagoške škole do doktorata. Stručno se usavršavala u Škotskoj i Rusiji. Ima bogato iskustvo od preko 30 godina u edukaciji kao profesor i prosvetni savetnik Ministarstva prosvete. Stekla je međunarodni sertifikat eksternog evaluatora. Na visokoj školi sa studentima radi kao profesor, a edukaciju odraslih ostvaruje na mnogobrojnim specijalizovanim obukama za razvoj profesionalnih veština. Autor je 15 knjiga, 14 stručnih radova i 7 akreditovanih programa stručnog usavršavanja zaposlenih. Kao istaknuti metodičar autor je tehnika koje unapređuju edukaciju i usavršavaju veštine zaposlenih. Edukaciju zaposlenih ostvarila je na preko 300 obuka programa za razvoj profesionalnih veština.

Kontakt: dragana.malesevic@provencs.edu.rs

SADRŽAJ

Predgovor	V
Veština upravljanja stresom	1
1. Stres i vrste stresora.....	1
2. Faze stresa.....	3
3. Odnos prema stresu.....	4
4. Upravljanje stresom	5
5. Odnos stresa i drugih faktora.....	8
5.1. Strah i stres	8
5.2. Laž i stres	9
5.3. Prilagođavanje ličnog u kolektivno postupanje i stres .	12
5.4. Iluzije i stres.....	13
5.5. Vrednosti i stres.....	14
5.6. Profesionalno obavljanje posla i stres.....	16
6. Tehnike za odbranu od stresa	19
6.1. Tehnika Moja lista: Od danas hoću/neću i mogu/ne mogu	19
6.2. Tehnika „Ne dirajte moje krugove”	21
7. Kako se izboriti sa stresom?.....	24
8. Razmislite: koliko vi utičete na svoj stres?	30
Veština sprečavanja sagorevanja na poslu	31
1. Sindrom sagorevanja (burnout).....	31
2. Faze u procesu sagorevanja.....	34
3. Skala procene za određivanje nivoa sindroma sagorevanja ..	36
4. Rešavanje problema sagorelosti	39
4.1. Preporuke za oslobađanje i sprečavanje sagorelosti.....	39
4.2. Tehnika Koordinate za rešavanje stresa i sagorevanja na poslu.....	42
5. Tehnika ISKORAK.....	46
Završna razmatranja	49
Literatura	51
Podaci o autoru i realizatoru programa obuke	52

Edicija

„Profesionalne veštine” – šesta knjiga

Naslov izdanja:

Veštine upravljanja stresom i sprečavanja sagorevanja na poslu
- vodič za razvijanje veština sa praktičnim zadacima

Autor:

dr Dragana Malešević

Izdavač:

Udruženje za razvoj profesionalnih veština „PROVENS” - Novi Sad

Urednik: Nikola Malešević

Saradnik: Saša Ljubišić

Lektor: Milena Milović

Prelom teksta: Nenad Delibos

Štampa: MCO plus, Beograd

Tiraž: 1.000 primeraka

ISBN-978-86-81816-04-2

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад
159.944.4-057.16(035)
613.86-057.16(035)

МАЛЕШЕВИЋ, Драгана

Veštine upravljanja stresom i sprečavanja sagorevanja na poslu : vodič za razvijanje veština sa praktičnim zadacima / Dragana Malešević. - Novi Sad : Udruženje za razvoj profesionalnih veština “PROVENS”, 2020 (Beograd : MCO plus). - 53 str. : ilustr. ; 21 cm. - (Edicija “Profesionalne veštine” ; knj. 6) Autorkina slika. - Tiraž 1.000. - Bibliografija.

ISBN 978-86-81816-04-2

а) Стрес - Запослени -Приручници б) Стрес - Превенција - Приручници
COBISS.SR-ID 20867849