

Přestaňte se v práci stresovat



[Jan Urban](#)

Přestaňte se v práci stresovat - Jan Urban ke stažení PDF Stres patří k nejhorším moderním zabijákům. Vyvolává či zhoršuje řadu chorob, urychluje stárnutí a podepisuje se na mnoha obtížích. Tato publikace se věnuje stresu, který patří v současnosti k nejčastějším, stresu spojenému s prací. Odhaluje jeho nejčastější příčiny, především však na to, jak si s ním poradit. Ukazuje, že hlavním nebo jediným zdrojem stresu nebývá práce samotná, ani šéf či kolegové. Často si totiž škodíme sami. Stresujeme se situacemi minulými, které již nemůžeme ovlivnit, nebo naopak budoucími, které pravděpodobně nikdy nenastanou. Určité věci si příliš „bereme“ a přisuzujeme jim význam, který ve skutečnosti nemají, na jiné reagujeme nevhodně, a jejich dopad tak zbytečně zvyšujeme. Zdrojem stresu bývá i zbytečně nízká důvěra ve vlastní schopnosti, sklon k perfekcionismu, zvýšená úzkostlivost, tendence k pocitům viny či nadměrná vztahovačnost. Kniha, kterou držíte v rukou, vám pomůže nadměrnému stresu předejít. Ukazuje, že zbavíte-li se zlovyků, které ke stresu přispívají, či vytvoříte-li si zvyklosti, které mu čelí, podaří se vám nad ním do značné míry zvítězit. K dosažení tohoto cíle vám pomůže 44 praktických tipů. Týkají se jak pracovních zvyků, tak určitých mentálních technik umožňujících být při reakci na stres „nad věcí“. Většinou nevyžadují nic víc než zamyslet se nad vlastními zvyklostmi či rituály a provést v nich určité změny. Doporučení, která kniha

obsahuje, jsou přitom určena nejen těm, kteří pracovním stresem občas či dokonce pravidelně trpí, ale i těm, kteří stres na pracovišti občas spoluvytvářejí, tedy vedoucím.

