**STRES – wróg czy przyjaciel???**

 ** **

**Stres, najczęściej uważany jest za negatywny element naszego życia, w rzeczywistości może być bodźcem do działania.**

**Stres zaliczany jest do czynników zaburzających równowagę psychofizyczną. Stres można jednak kontrolować, niwelować, a wreszcie walczyć z nim na wiele różnych sposobów.**



|  |  |
| --- | --- |
| **działania** | **Co wpływa na stres** |
| **zadania** |

|  |
| --- |
| **stała koncentracja, monotonia, wysiłek fizyczny, precyzja, zmienność zadań itp.** |

 |
| **organizacja pracy** |

|  |
| --- |
| **pośpiech, tempo, godziny pracy, nieuporządkowany sys­tem itp.** |

 |
| **współdziałanie** |

|  |
| --- |
| **rywalizacja, izolacja, konflikty zewnętrzne itp.** |

 |

*INFORMACJE OPRACOWANE ZOSTALY W OPARCIU O:*

*Wykorzystanie artykułu ze strony asystent BHP*

*ORE Film, który powstał w ramach projektu „EDUKACJA DLA PRACY" realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki,*