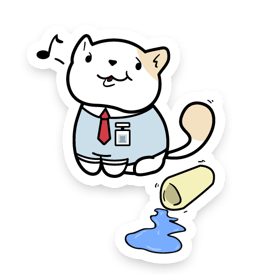
**STRES – wróg czy przyjaciel???**

** **

**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.**

[](https://www.youtube.com/embed/7Tg81LhIFTU?feature=oembed)

|  |  |
| --- | --- |
| **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,*