

Miejsce nauk społecznych we współczesnej gospodarce

Różnice w rozumieniu pojęcia stresu

Sylwia Celińska-Nieckarz, Tadeusz Konieczny

Definicja i perspektywa badawcza
Rodzaje i źródła stresu
Odporność na stres a choroby cywilizacyjne
Cechy indywidualne a odczuwanie stresu
Jeden skutek

Stres organizacyjny

Tadeusz Konieczny, Zdzisław Nieckarz

Stres jako element pracy zawodowej
Stres chroniczny i wypalenie zawodowe
Radzenie sobie ze stresem

Stres i efektywność pracy menedżera

Zdzisław Nieckarz

Nowe zadania menedżera
Modele stresu zawodowego
Model Michigan
Model DCS (demand-control-support model)
Model ERI (effort-reward imbalance model) Transakcyjny model stresu zawodowego (transactional model of occupational stress)
Model JD-R (job demand-resources model)
Stres i różnice indywidualne
Radzenie sobie
Cechy osobowości
Temperament
Efektywność organizacyjna i indywidualna

Wiek a poziom stresu i indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem u menedżerów

Dorota Godlewska-Werner

Istota pracy menedżera
Stresory w pracy menedżera
Poziom stresu u menedżerów
Pojęcie radzenia sobie ze stresem
Organizacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem
Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem
Zwiększanie odporności na stres
Przebieg badania wśród menedżerów 45+
Poziom stresu u menedżerów 45+
Dyskusja wyników
Podsumowanie

Umiejętność znajdowania rozwiązań w stresujących sytuacjach menedżerskich a inteligencja emocjonalna

Mariusz Lipowski, Piotr Dąbrowski

Rola inteligencji emocjonalnej

Procedura badań
Wyniki badań
Dyskusja wyników

Trening mentalny pomocą w radzeniu sobie ze stresem oraz efektywnym funkcjonowaniu u menedżerów

Dagmara Budnik-Przybylska, Jacek Przybylski

Pojęcie treningu mentalnego jako metody neutralizacji stresu

Trening mentalny i coaching biznesowy

Praktyka treningu mentalnego w sporcie

Techniki radzenia sobie ze stresem

Techniki relaksacyjne

Relaksacja progresywna

Trening autogenny

Sugestia i autosugestia w stanie relaksu

Biofeedback

Trening koncentracji uwagi

Trening kontroli uwagi (attention control training)

Trening wyobraźniowy

Podsumowanie

Stres i rola pozytywnych emocji

Sylwia Celińska-Nieckarz

Nie tylko negatywne uczucia

Rodzaje pozytywnych emocji

Optymizm

Nadzieja

Radość

Zainteresowania

W obliczu pracy zawodowej

Pozytywne przywództwo

Zdrowe miejsce pracy

Spis tabel

Spis rysunków