



Osebnostne značilnosti in stili dela

Tina Bončina, dr.med.

marec, 2020

- zasebna persona
- poklicna persona

vloge

- 3 značilnosti, ki vam olajšajo življenje
- 3 značilnosti, ki vam ga otežijo

kdo ste?

- predebatirajte to s sosedom

3 + 3 minute

- starši
- sorojenci
- stari starši
- ustanove in učitelji
- širša in ožja družba

vzgoja

pozitiven ali negativen vpliv?

driver ali gonilo

- vedno se javi za naloge
- pomisli na veliko aspektov
- stranke so zadovoljne, ker deluje predano

Potrudi se

- cilj je trud in ne opravljeno delo
- samosabotaža
- vedno nove naloge, stare pa nedokončane
- strah pred neuspehom

Potrudi se

- dobri delavci
- vljudni sodelavci
- radi pomagajo
- “berejo misli”

Ubogaj

- slaba izmenjava informacij
- pretirano pazljivi
- slabo prenašajo kritiko
- nimajo samoiniciative
- visoko tveganje za izgorelost

Ubogaj

- samoinicativen
- zanesljiv
- vzdržljiv
- odličen pod pritiskom
- dobre sposobnosti odločanja
- pošten

Bodi močen!

- ne poišče pomoči
- prelaga odgovornost
- grmadi se mu delo
- visoko tveganje za izgorelost

Bodi močen!

- visoki standardi
- usmerjenost k cilju
- podroben načrt dela
- zanesljivost

Bodi popolna!

- pesimisti
- živčni
- vnašajo nemir v team
- vse ali nič
- zamujajo z oddajo

Bodi popolna!

- hitri in učinkoviti
- odzivni
- optimizirajo
- “avanturisti”, iščejo inovativne rešitve

Pohiti!

- zamujajo na sestanke
- ne poglobijo odnosa
- govorijo hitro, prekinjajo stavke
- telesno nemirni

Pohiti!

- različni stili so prednost
- vodja je odgovoren za team
- vodja je odgovoren za izgorelost

dobra ekipa

- stres je prilagoditvena reakcija
- normalen odgovor telesa

stres

- velike delovne obremenitve ali prekomeren obseg opravljenih ur
- negotovost zaposlitve ali reorganizacija
- neprimerna vedenja, kot sta nadlegovanje ali ustrahovanje, mobing
- pomanjkanje podpore s strani nadrejenih ali sodelavcev pri opravljanju delovnih nalog
- omejene možnosti vplivanja na lasten način dela
- pomanjkanje jasnosti odgovornosti in vlog

vzroki stresa na delovnem mestu

kompensacija in dekompenzacija

tudi

pozitivni in negativni

posledice na različnih nivojih

kronični stres

prožnost vs. odpornost

mentalna prožnost

Če želite knjigo “Izgorelost”, jo lahko kupite pri meni!

tina@boncina.si

www.boncina.si

FB: Tina Bončina – Psihofiza

IG: @tinaboncina

Hvala!
