

Tomando consciência sobre o **Estresse**

**O que é e o que você
pode fazer** a respeito?

A Grande Imagem

O estresse afeta a saúde, o bem-estar e o desempenho das pessoas no local de trabalho. É algo sério que deve ser levado em consideração.

Mesmo que agora você não ache que está sendo afetado pelo estresse, provavelmente conhece alguém que possa estar. Pode ser um membro da equipe, um amigo ou gerente.

Nos Estados Unidos

Custos anuais de US\$ 300 bilhões para os empregadores com cuidados à saúde relacionados ao estresse e faltas no trabalho.

US\$ 300 bilhões

70% das pessoas apresentam sintomas físicos causados pelo estresse regularmente.



48% sentem que seu estresse **aumentou** nos últimos cinco anos.



No Reino Unido e Europa

70% dos trabalhadores consideram seu **trabalho estressante**.



25% dos europeus colocam em risco sua saúde devido ao estresse no trabalho.



4 em cada 10 trabalhadores acham que o estresse não é bem controlado em seu ambiente de trabalho.



O que é o **Estresse**?

Estado de tensão mental ou emocional resultante de circunstâncias adversas.

Dicionário Oxford

Reação adversa que as pessoas têm a pressões excessivas ou outros tipos de demanda que lhes são impostas.

UK Health and Safety Executive (HSE)

As respostas prejudiciais físicas e emocionais ocorrem quando os requisitos do trabalho não correspondem às capacidades, recursos ou necessidade do trabalhador.

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)²

“ Não é o estresse que nos mata, **é a nossa reação a ele.**

Hans Selye,
Bióloga.

”

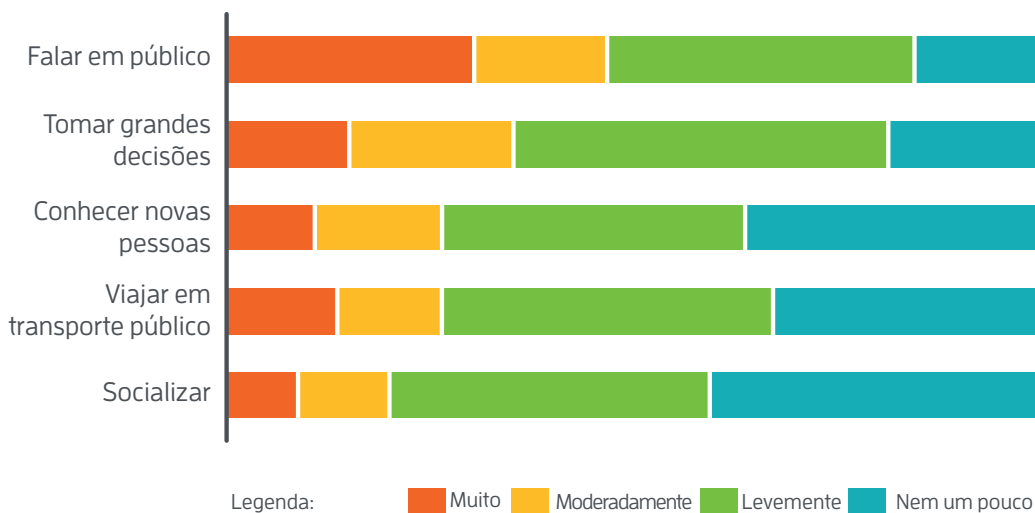
¹ www.eurofound.europa.eu/publications/report/2014/eu-member-states/working-conditions/psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention

² www.the-stress-site.net/definition-of-stress.html

O que **causa** o estresse?



Em uma pesquisa, perguntamos às pessoas **o que as deixa estressadas**:



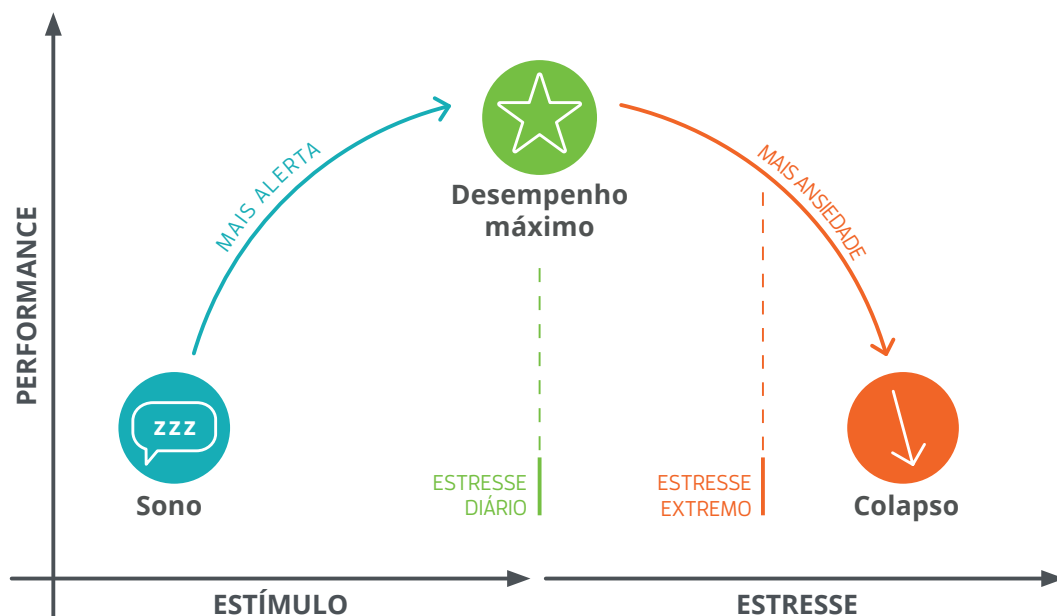
A chave para construir resiliência é compreender e reconhecer:

- **Seus gatilhos de estresse;**
- **Como você reage ao estresse;**
- **Técnicas de enfrentamento que funcionam para você.**

O que acontece quando o estresse aumenta?

Algum nível de estímulo e **desafio é essencial para o máximo desempenho (pico)**, porém mais pressão cria ansiedade, e o desempenho é prejudicado.

Sob o **estresse diário**, a ansiedade leva os aspectos essenciais de sua personalidade ao exagero, transformando **pontos fortes em pontos fracos**. Sob estresse prolongado ou extremo, a ansiedade extrema pode resultar em colapso.



Quais **técnicas** de enfrentamento funcionam **para você**?

A chave para lidar com o estresse é **você** - porque o estresse é pessoal.

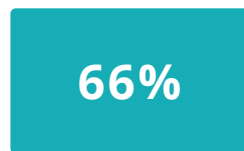
Por exemplo, você pode achar estressante quando precisa conhecer novas pessoas, enquanto outras prosperam em tal situação. Se diferentes tipos de pessoas têm diferentes causas de estresse, dessa forma diferentes técnicas de enfrentamento são necessárias.

Se você conhece seu tipo de personalidade, começará a entender seus gatilhos de estresse e os mecanismos de enfrentamento.

Encontre o que funciona para você

Melhore a sua autoconsciência.

Faça uma avaliação de personalidade, como a de tipos psicológicos MBTI®.



66%

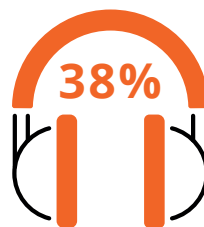


Assistem TV



49%

Acessam a internet



38%

Ouvem música

O que você pode fazer agora?

(recomendado pela *American Psychological Association*)



- Busque apoio da família e amigos
- Cultive uma visão positiva de si mesmo
- Mantenha as coisas em perspectiva
- Procure oportunidades de autodescoberta
- Tome ações decisivas para agir em situações adversas
- Evite ver as crises como problemas intransponíveis
- Faça coisas que você goste e ache relaxante
- Mantenha uma perspectiva otimista
- Faça exercícios regularmente
- Aceite que mudanças fazem parte da nossa vida
- Desenvolva objetivos realistas para poder realizá-los

“ Saber como você vivencia o estresse pode te ajudar a encontrar os métodos mais eficazes para relaxar [...] não existe uma maneira única e melhor de chegar lá - cada um de nós tem seu próprio caminho. Nem todos se beneficiarão de uma aula de ioga relaxante, assim como a meditação pode não ser a maneira mais eficaz de combater o estresse para todas as pessoas.³ ”

Daniel Goleman,
Autoconsciência: Autor e Psicólogo.



Veja nosso Guia MBTI®: Importância da autoconsciência para o sucesso em: fellipelli.com.br/guia-mbti-importancia-da-autoconsciencia-para-o-sucesso/

3 www.linkedin.com/pulse/understand-five-components-stress-daniel-goleman

Quem está estressado?

45% dos dias de trabalho perdidos por problemas de saúde estão relacionados ao estresse.

O estresse afeta **milhões de pessoas**.

Lidar com o estresse começa aqui, com uma pessoa: **você**.



Vamos trabalhar juntos. Ao compreender o estresse e como ele afeta as pessoas, podemos construir uma estratégia de enfrentamento que funcione para você e sua equipe.

www.themyersbriggs.com
www.fellipelli.com.br



© Copyright 2018 2020 The Myers-Briggs Company and The Myers-Briggs Company Limited. The Myers-Briggs Company logo is a trademark or registered trademark of The Myers & Briggs Foundation in the United States and other countries.

Sobre a The Myers-Briggs Company, representada com exclusividade no Brasil pela Fellipelli Consultoria Organizacional

Basta fazer o pedido com um dos consultores da Fellipelli Consultoria Organizacional ou direto na loja online. A avaliação tem apenas 30 perguntas e leva cerca de 15 minutos para os participantes responderem. É rápido e fácil de fazer.



Sobre a Fellipelli Consultoria Organizacional
A mais completa empresa de diagnósticos psicológicos, certificações, treinamentos corporativos, coaching, formação e orientação de carreira do mercado brasileiro.

Por meio de técnicas sofisticadas e científicas, testadas anualmente em mais de 2 milhões de pessoas no mundo todo, a Fellipelli aprendeu a explorar o potencial humano e a importância de se transformar e de transformar o mundo por meio das pessoas e, o mais importante, entregar de forma ágil e descomplicada.

Traduzido e revisado por Fellipelli Consultoria Organizacional.