

A KÉK-ek és a stressz

Mi okoz számukra stresszt?

- kritizálják a munkájukat
- a véget nem érő, számukra üres fecsegés (aminek ráadásul semmi köze a tárgyhoz)
- fizikai közelség, túl sok gesztikuláció
- logika hiánya
- nincs megfelelő mennyiségű és minőségű információ
- időhiány, sürgetés

Stresszreakciók

- még alaposabbak, elemzőbbek, akár okoskodóak lesznek
- fokozódik a pesszimizmusuk
- mereven ragaszkodnak a szabályokhoz
- nehéz velük megegyezni
- azt nézik, hogy az adott megoldási lehetőség miért nem fog működni

Amikor nem sikerül megoldani a rendelkezésre álló eszközeikkel a helyzetet, olyankor:

- nem tudják tartani a kereteket, hanyagga és szétszórttá válnak
- nyíltabban kommunikálnak
- elmondják a problémáikat, elkezdnek beszélni magukról

Stressz feloldása

- Szerezz minél több információt az adott helyzetről!

Hogyan tudjuk őket segíteni?

- Adj minél több információt!
- egyértelmű utasítások és szabályok - a keretek mindennél fontosabbak!
- erővel csak ellenállást váltasz ki a logikával meg tudod nyerni magadnak
- A visszajelzések nagyon fontosak. Egy jó visszajelzés egyértelmű és világos.

EGYENSÚLY KÖRÖMCIPOBEN- SZABÓ ANDREA

A ZÖLD-ek és a stressz

Mi okoz számukra stresszt?

- agresszivitás és durvaság
- az együttérzés hiánya
- a változások
- sürgetés és követelkezés
- konfliktusok
- következetlenségek

Stresszreakciók

- bizonytalanok válnak, ezért elcsendesednek
- magukban rágódnak, nem adnak hangot a nehézségeiknek és annak, hogy mennyire aggasztja őket a helyzet
- elrejtik az érzéseiket
- "túlélésre játszanak" - legszívesebben magukra húznák a takarót és átaludnák a helyzetet

Amikor nem sikerül megoldani a rendelkezésre álló eszközeikkel a helyzetet, olyankor:

- egyszerűen felszívják magukat és a sarkukra állnak
- döntéseket hoznak
- a cselekvésre helyezik a hangsúlyt
- ha kell, még a konfrontálódást is bevállalják

Stressz feloldása

Hogyan tudjuk őket segíteni?

- Biztosítsuk őket a támogatásunkról!
- Ahhoz, hogy tudják mire számítsanak, vond be őket a döntési és tervezési folyamatokba!
- Legyen körülöttük barátságos és biztonságos környezet.
- Nagyon fontos a kommunikáció, a magyarázat, olyankor nagyobb biztonságban érzik magukat.
- Érdeklődj, beszéljess, biztosítsd arról, hogy milyen fontos szerepe van!

EGYENSÚLY KÖRÖMCIPOBEN- SZABÓ ANDREA