

## **Polacy najbardziej zestresowani**

**Z badań firmy Extended DISC wynika, że Polska należy do krajów o najwyższym poziomie stresu. Jest on zdecydowanie wyższy niż wśród menedżerów z Niemiec, Hiszpanii czy Wielkiej Brytanii. Jako naród jesteśmy niepokorni i kłótlivi, a zarazem mocno nastawieni na wyniki, czy jest to powód do stresu?**

### **Co kraj, to inny poziom stresu**

Narodowy wskaźnik stresu<sup>TM</sup> wykorzystany w badaniu Extended DISC wskazuje na to, jak dalece ludzie odczuwają harmonię, spokój i brak stresu w życiu w różnych krajach. Wysoki wynik oznacza wysoki poziom stresu. W Polsce wskaźnik ten utrzymuje się na poziomie 2,22 i jest to wynik gorszy w porównaniu z mieszkańcami Wielkiej Brytanii czy Niemiec.

„Większość Polaków żyje w stresie, szczególnie osoby które piastują wysokie menedżerskie stanowiska. W niektórych badanych firmach, wysoki poziom stresu cechował nawet 50% kadry menedżerskiej. Nadmiar obowiązków w pracy, pośpiech, coraz częstszy lęk o pracę, problemy rodzinne, to najczęstsze powody naszych zmartwień i przyczyny stresu – powiedział Romeo Grzębowski z firmy Extended DISC, ekspert programu Talent Club.

Jak wynika z wywiadów przeprowadzanych z wybranymi uczestnikami naszych badań, główną przyczyną stresu (rozumianego jako dysharmonię między preferowanym, komfortowym zachowaniem w pracy a zachowaniem wymuszonym przez zewnętrzne otoczenie) są:

- niedopasowanie potencjału danej osoby do zadań
- presja na wyniki
- długie godziny pracy oraz/lub długi czas dojazdu do pracy
- brak równowagi między pracą, a życiem osobistym,
- despotyczny przełożony
- łączenie kilku ról, np. roli menedżera i młodej matki
- brak poczucia bezpieczeństwa, stabilności zatrudnienia.

„Typowy menedżer to osoba zorientowana na cele i zadania, dynamiczna i przedsiębiorcza, która szczególnie narażona jest na silny stres. Spowodowane jest to głównie zbyt dużą liczbą zadań i odpowiedzialności, a także wysokimi oczekiwaniami. Stres dotyka ludzi bardzo aktywnych, mających dużo kontaktów, dużo pracujących” – dodał Romeo Grzębowski.

Poniższa tabela pokazuje Narodowy wskaźnik stresu™ w wybranych krajach:

	2008	2007	2006
<b>Chiny</b>	1,68	1,73	1,72
<b>Dania</b>	1,81	1,83	1,82
<b>Kanada</b>	1,53	1,59	n/a
<b>USA</b>	1,51	1,48	1,50
<b>UK</b>	1,47	1,49	1,44
<b>Finlandia</b>	1,74	1,76	1,76
<b>Niemcy</b>	1,53	1,60	1,57
<b>Korea</b>	1,98	2,04	2,05
<b>Brazylia</b>	1,19	1,17	1,26
<b>Polska</b>	<b>2,22</b>	<b>2,18</b>	<b>2,18</b>
<b>Hiszpania</b>	1,41	1,40	1,41
<b>Ameryka Łacińska</b>	1,24	1,21	1,23
<b>Tajlandia</b>	1,53	1,42	1,53

Niestety, niewielu menedżerów potrafi sobie ze stresem radzić. Ustalając priorytety i organizując sobie czas, możemy częściowo likwidować uczucie stresu.

Kluczowym aspektem jest takie planowanie własnej kariery, by móc wykonywać pracę zgodną z własnym potencjałem, a więc taką w której większość zadań pozwala na wykorzystywanie swoich mocnych stron. Na przykład osoba analityczna i silnie introwertyczna nie powinna szukać pracy w dziale sprzedaży, bo aktywne zdobywanie nowych klientów będzie dla niej bardzo trudne i w konsekwencji stresogenne. Jednocześnie ta sama osoba może się świetnie realizować w zadaniach wymagających dobrego planowania i przywiązywania wagi do szczegółów.

Drugi ważny aspekt to równowaga między pracą, a życiem osobistym. Wiele firm w Polsce nie przywiązuje wystarczająco wiele uwagi temu zagadnieniu. Dbłość o dobrą atmosferę, przyjazne godziny pracy, możliwość pracy z domu, wykorzystywanie urlopów bez przeszkód, traktowanie ludzi z szacunkiem, to tylko kilka podstawowych aspektów, o których powinni pamiętać pracodawcy, bo mają one olbrzymi wpływ na efektywność i lojalność pracowników.

Warto pamiętać, że stres nie musi być w każdym przypadku szkodliwy, a czasami ma wręcz pozytywne działanie. Niektóre osoby potrafi także zmobilizować do pracy, wyzwala energię i motywację, pozwalającą realizować zadania i pokonywać przeszkody.

### **O programie Talent Club**

**Talent Club** to ogólnopolski program edukacyjny dla polskiej kadry menadżerskiej. Celem programu jest zachęcanie menedżerów do rozwijania swoich talentów, umiejętności i pogłębiania wiedzy przy wykorzystaniu specjalnych testów i platform e-learningowych dostępnych na stronie [www.talentclub.pl](http://www.talentclub.pl).

Wśród narzędzi badawczych dostępne są m.in.:

- Międzynarodowe badanie Extended DISC®, służące do diagnozy naturalnych predyspozycji i talentów oraz opisujące styl zachowania, komunikacji, sposób podejmowania decyzji;
- Testy wiedzy w zakresie kompetencji menadżerskich, finansów i sprzedaży, które są dostępne na platformie e-learningowej;
- Ankiety badawcze dotyczące obszarów: kwalifikacje menadżerskie, zadowolenie z pracy, awans i kariera.

Partnerami merytorycznymi programu są: Extended Disc Polska, Learn Up, Akademia Leona Koźmińskiego, Instytut Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego, Morgan Brown Group oraz Kancelaria Malinowski, Płachta & Wspólnicy. Program wspiera PKPP Lewiatan.

Organizatorem i pomysłodawcą Talent Club jest firma Diners Club Polska.

### **Kontakt dla mediów:**

**Joanna Żuk**

kom: +48 607 664 770

tel. +48 22 532 95 40

e-mail: [joanna.zuk@fleishmaneuropa.com](mailto:joanna.zuk@fleishmaneuropa.com)