

# KAKO UMANJITI STRES NA RADNOM MESTU?

## SEMINARSKI RAD

Predmet: Menadžment ljudskih resursa

Mentor:

Student:

Jun, 2009.

## S A D R Ź A J

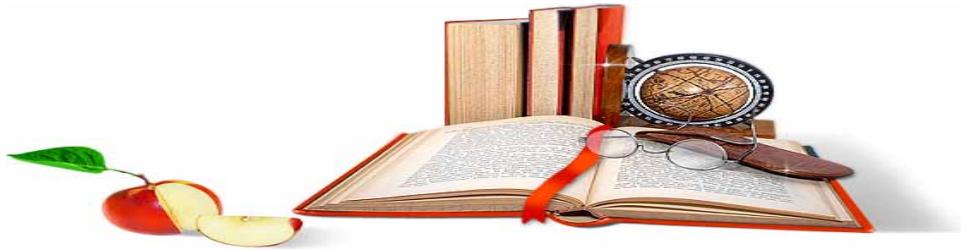
1. UVOD	3
2. ŠTA JE STRES?	5
2.1. Stresori i simptomi stresa	6
2.2. Kategorije stresa	7
2.2.1. Stanje akutnog stresa	7
2.2.2. Stanje hroničnog stresa	7
3. REAGOVANJE NA STRES – STRESNE REAKCIJE	9
3.1. Kratkoročna ili „fight-or-flight“ reakcija	9
3.2. Dugotrajna reakcija ili „opšti adaptacijski sindrom“	9
3.3. Način na koji razmišljamo i percipiramo svet oko sebe	10
4. KAKO STRES UTIČE NA POSAO?	11
4.1. Izvori stresa na poslu	12
4.2. „Burn out“ sindrom	14
4.2.1. Faktori profesionalnog sagorijevanja	15
4.2.2. Tipovi ličnosti	16
5. UTICAJ STRESA NA ZDRAVLJE	17
5.1. Je li stres uvek štetan?	17
6. KAKO UMANJITI STRES NA RADNOM MESTU?	19
6.1. Menadžment stresa i opšte preporuke u borbi protiv stresa	20
7. ISTRAŽIVANJE	23
8. ZAKLJUČAK	25
9. PRILOG	27
10. LITERATURA	30

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**

[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHUVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM

[FORUMU](#) ILI NA [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)