

## PRZYKŁADY DLA TRENERA

Istotnym źródłem stresu w pracy jest charakter stosunków pracownika z przełożonymi, podwładnymi czy współpracownikami.

Środowisko pracy często trapione jest wielorakiego rodzaju konfliktami, których podłożem zazwyczaj są tzw. złe relacje.

Charakteryzują się one brakiem zaufania, wzajemną niechęcią, skłóceniem. Wśród negatywnych konsekwencji takiego stanu wymienia się spadek samooceny, pogorszenie samopoczucia pracownika (psychicznego i fizycznego), znaczącą utratę pewności siebie, a także trudnością w koncentracji, irytacją i frustracją.

Wyobraź sobie zatem kłótnię w zespole przed najważniejszą konferencją w roku organizowaną przez ich organizację. To kompletna katastrofa pod względem zarządzania, relacji, ale także wielkie ryzyko, że impreza nie będzie na takim poziomie, na jakim powinna być przygotowana.

Co w danej sytuacji ma zrobić kierownik zespołu? Jak się zachować? Czy może coś zrobić?

