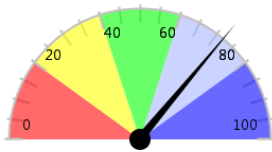


Jméno: **Pavel Sovák**
Regionální norma: Česká republika
Ročník narození: 1975
Pohlaví: muž

Stresová linka

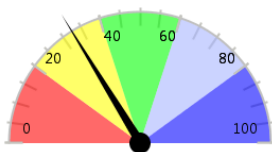
Datum vyplnění: 20.09.2008 14:36:10
Stránka 1 z 2

Aktivace stresu



- Sám sebe nestresuje
- Mírně se stresuje
- Stresuje se běžně
- Stresuje se intenzivně
- Stresuje se velmi intenzivně

Zvládání stresu



- Nedává nic najevo
- Snaží se nedat nic najevo
- Projevuje se běžně
- Projevuje se zvýšeným stresem
- Stres dá vždy najevo

Pavel Sovák stres vnitřně zvýšeně prožívá a dokáže se sám stresem velmi nabudit, ve vnějším chování jsou znát menší projevy stresu, ale snaží se je zakrýt.

Co Pavel Sovák vnímá jako stres a dokáže s tím pracovat

Při aktivaci stresu : Moje vina, Moje chyby, Moje nemoc, Jsem agresivní, Můj strach,

Při zvládnutí stresu : Riziko, Námaha, Pomalost, Léky, Neumím, Nechci,

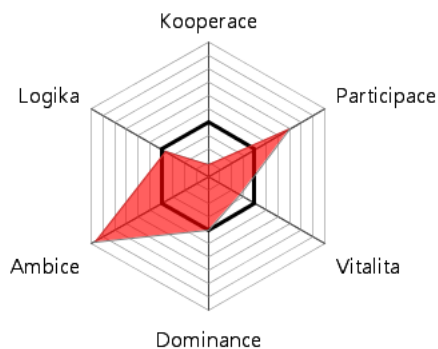
Co Pavel Sovák nevnímá jako stres a nedokáže s tím pracovat

Při aktivaci stresu : Jsem trestán/a,

Při zvládnutí stresu : Nesmím,

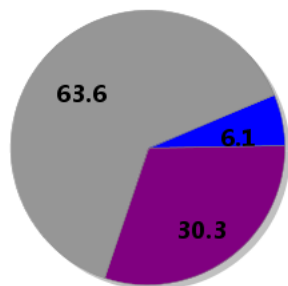
Konstruktivní typy chování při stresu

Kapitola ukazuje, jaké typy chování osoba volí pro řešení pracovních úkolů a situací při stresu. Na stránce jsou zobrazeny pouze konstruktivní typy chování, tedy typy které vedou k řešení pracovních úkolů a aktivit (nejsou měřeny nekonstruktivní typy chování jako například lenivost, laxnost nebo rezignace). Položky v pavoukových grafech jsou porovnány s normou České republiky (tučná čára v grafech). Pokud je některá položka nulová, osoba ji nedokáže používat.



Při stresu Pavel Sovák potřebuje individuální uplatnitelnost svých poznatků, vědomostí i dovedností, své ceny. Prosazuje svou osobní cenu i ambice, má vysoký pocit zodpovědnosti za svěřené úkol.

Stres nejvíce oslabuje kooperace.



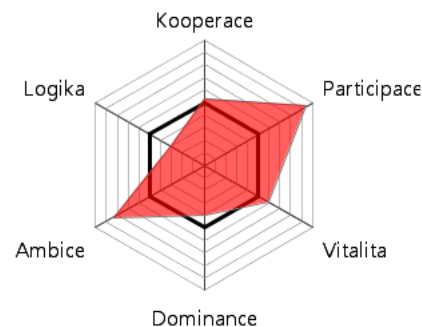
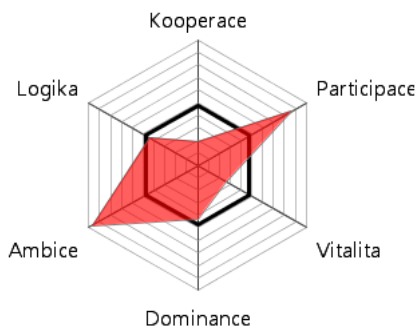
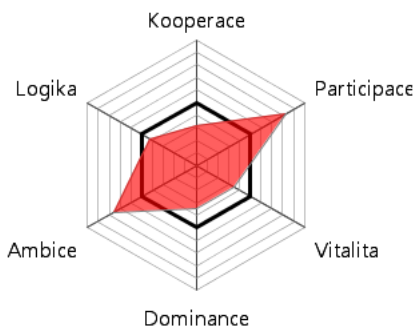
- Využívá své konstruktivní chování automatizovaně
- Využívá své konstruktivní chování ve vhodných podmínkách
- Využívá své konstruktivní chování k blokaci a zamezení aktivit

Ideálním poměrem je rozložení **65 : 25 : 10**

V zaměstnání pod stresem

Pracovně pod stresem

Osobně pod stresem



Kooperace a participace jsou přínosné pro dobré fungování skupiny i osoby. Naproti tomu ambice, logika a vitalita jsou zaměřeny na fungování osoby samotné. Dominance je pojícím prvkem mezi osobou a skupinou.