

# Mentorova poruka: Zašto upravljati stresom?

Sada je 19.30, petak je večer, a vi ste još uvek za svojim stolom – nakon duge, stresne nedelje na poslu. Početkom nedelje, jedan od vaših najboljih radnika dao je otkaz. Kompanijom su počele da se šire glasine o tome da će veći broj zaposlenih izgubiti posao. A pre dva sata, šef vam je dodelio još jedan projekat, mada ste ionako imali previše posla. Pouzdano osećate da vam je adrenalin povišen. Ali, kada razmislite o tome, uviđate da stres nije ograničen samo na prethodnu nedelju. Već nekoliko meseci imate problema na poslu i to počinje da se odražava na vaše živce.

„Hajde“, govorite sebi. „Život će uvek biti pun stresnih situacija. Samo ih ne treba primećivati i proći će.“ U pravu ste kada kažete da ćete uvek biti izloženi stresu. Međutim, ako mislite da stres treba ignorisati, imajte u vidu sledeće. Ako dopustite sebi da predugo budete izloženi prevelikom stresu, vi, vaš tim i vaša kompanija možete platiti visoku cenu. Toksičan stres čiji se uticaj oseća duže vreme može da ugrozi vaše zdravlje i radni učinak i da vas spreči da efektivno upravljate svojim timom, što može da dovede do toga da vaš tim ne funkcioniše na pravi način.

Ipak, stres nije uvek štetan. Razuman nivo stresa može da vam pomogne da dobijete energiju koja je potrebna da biste odgovorili na poslovne izazove i ostvarili važne ciljeve. Ključni aspekt uprav-