

# GESTIONAREA STRESULUI ANGAJAȚILOR ÎN CADRUL S.C. KAUFLAND

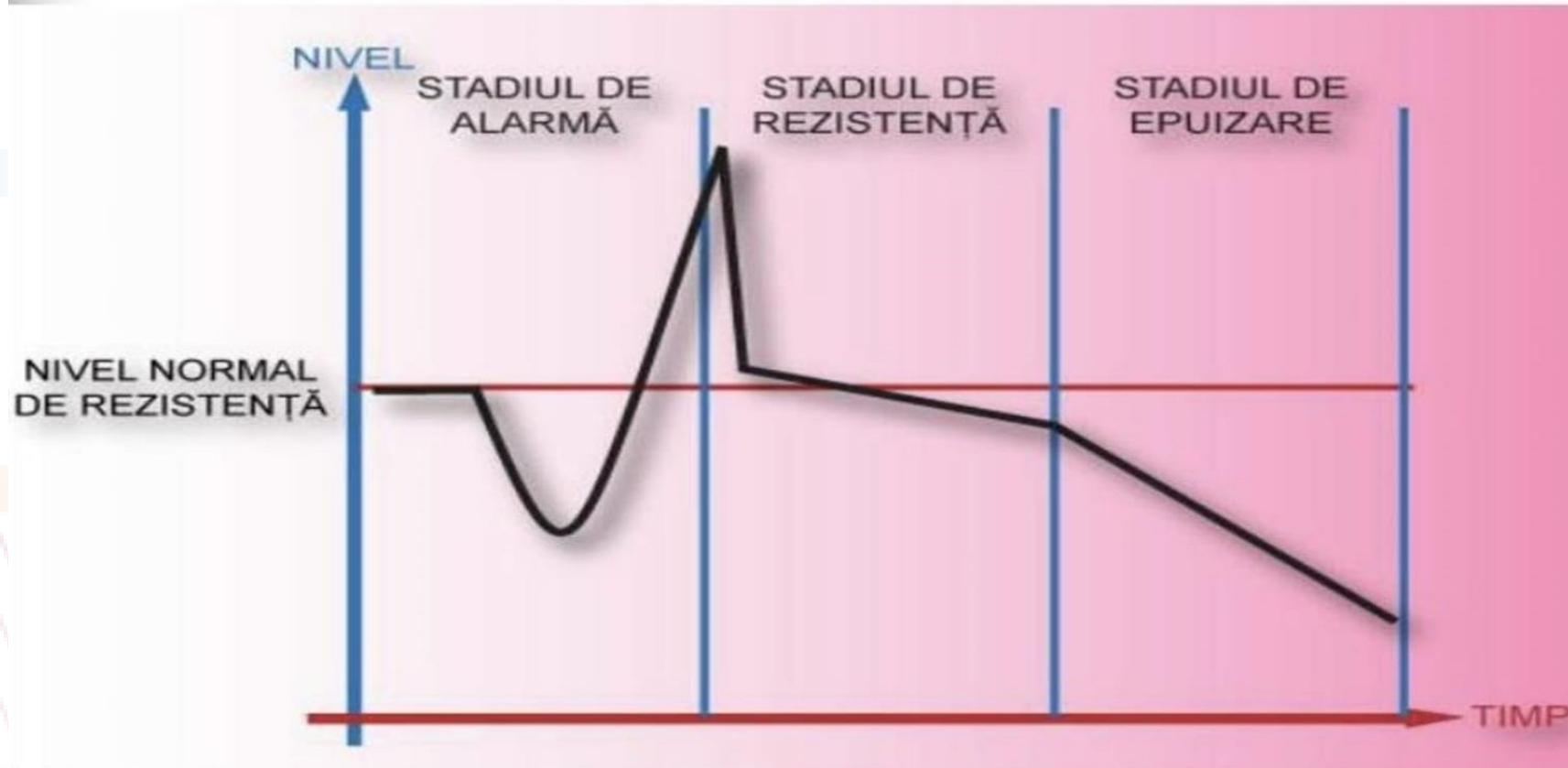
Îndrumător științific:  
Conf. Univ. Dr. RITA TOADER

Autori:  
LUPȘE COZMINA GEORGIANA  
BĂRBOS DIANA

# CUPRINS

INTRODUCERE.....	3
ASPECTE TEORETICE PRIVIND STRESUL PROFESIONAL, REACȚIILE LA STRES, MODALITĂȚI DE GESTIONARE A STRESULUI.....	4
STUDIU DE CAZ PRIVIND GESTIONAREA STRESULUI ÎN CADRUL S.C. KAUFLAND BAIA MARE.....	5
CONCLUZII.....	12
BIBLIOGRAFIE.....	13

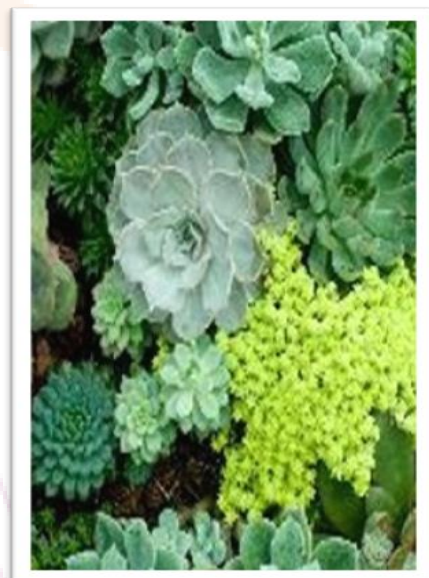
# Sindromul general de adaptare comportă trei stadii: *de alarmă*, *de rezistență* și *de epuizare*



# NIVELUL STRESULUI



**Nivelul fiziologic**



**Nivelul psihologic  
mental**



**Nivelul  
comportamental**



**Nivelul psihologic  
emoțional**

# STUDIUL DE CAZ PRIVIND EVALUAREA STRESULUI ANGAJAȚILOR ÎN CADRUL S.C. KAUF LAND

Obiectivele cercetării sunt de a evalua nivelul de stres prin evaluarea stilului de viață și a mediului din familie, a simptomelor percepute de angajați și a condițiilor de la locul de muncă și a relațiilor sociale.

Chestionarul cuprinde 80 de afirmații pentru evaluarea nivelului, a fost aplicat la 15 angajați din cadrul S.C. Kaufland.

Chestionarul este structurat în 5 componente:

***stil de viață,***

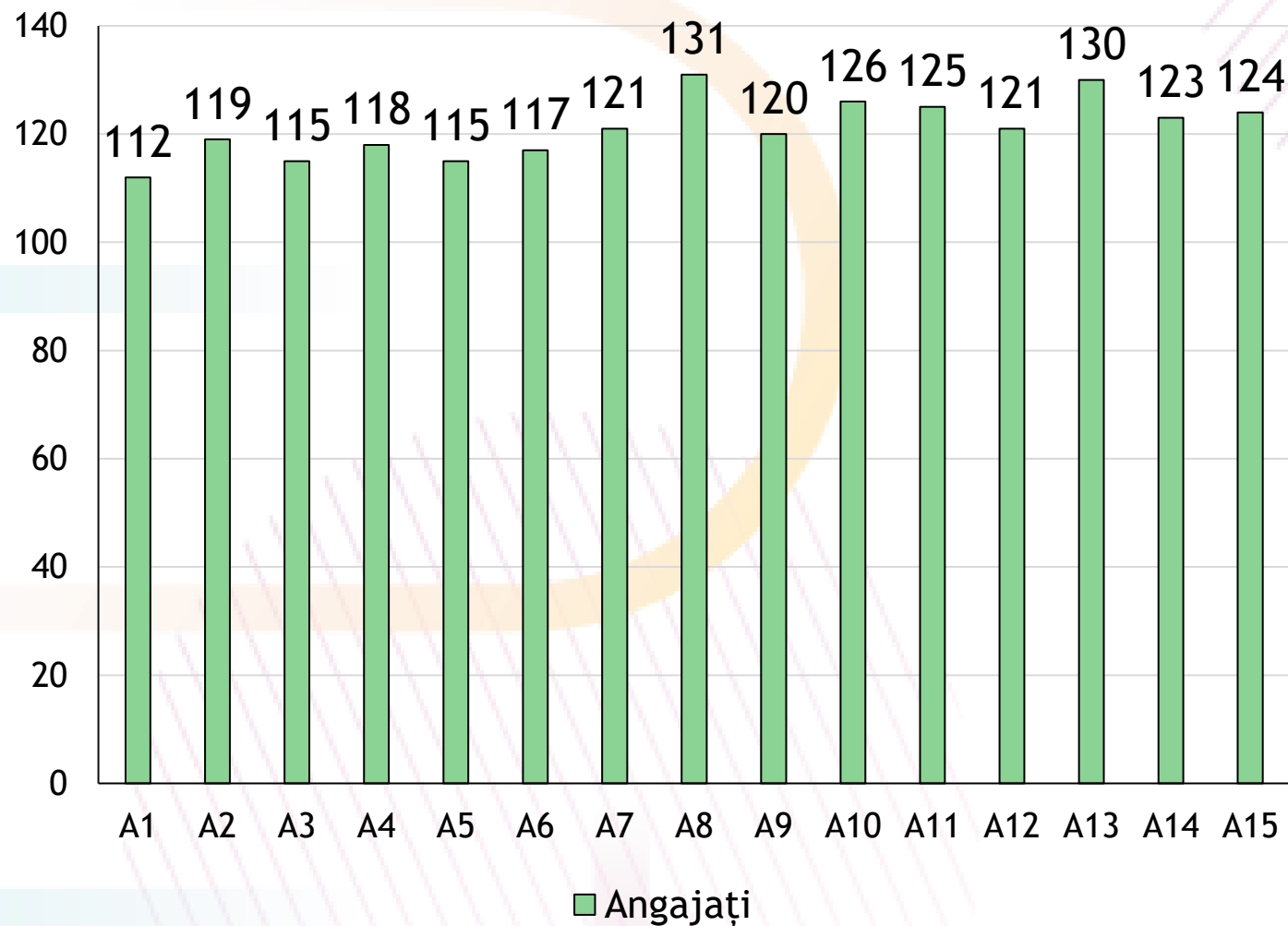
***mediu,***

***simptome,***

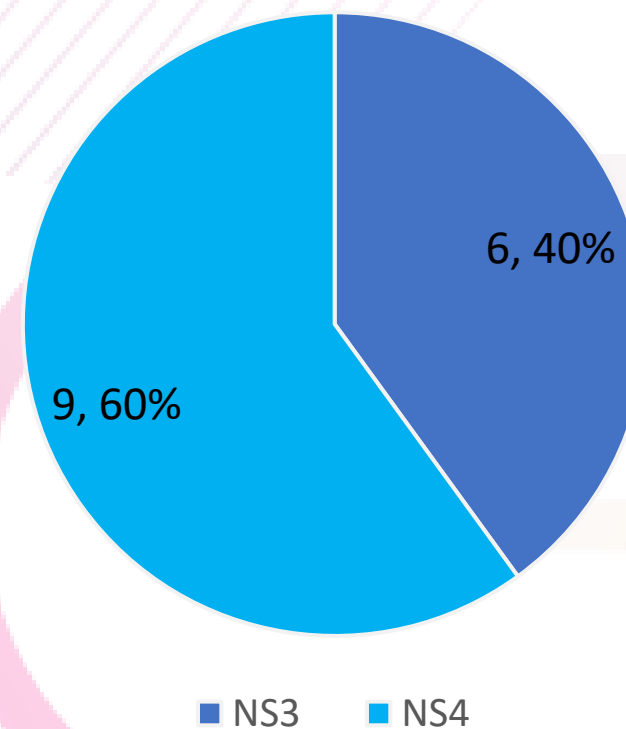
***ocupație,***

***relații.***

# EVALUAREA NIVELULUI DE STRES



Evaluare nivel de stres



# ANALIZA NIVELULUI DE STRES AL ANGAJATILOR DIN CADRUL S.C. KAUFLAD

**Zona 1 – Nivelul de stres este primejdios de scăzut.**

**Zona 2 – Beneficiați de un nivel scăzut de stres.**

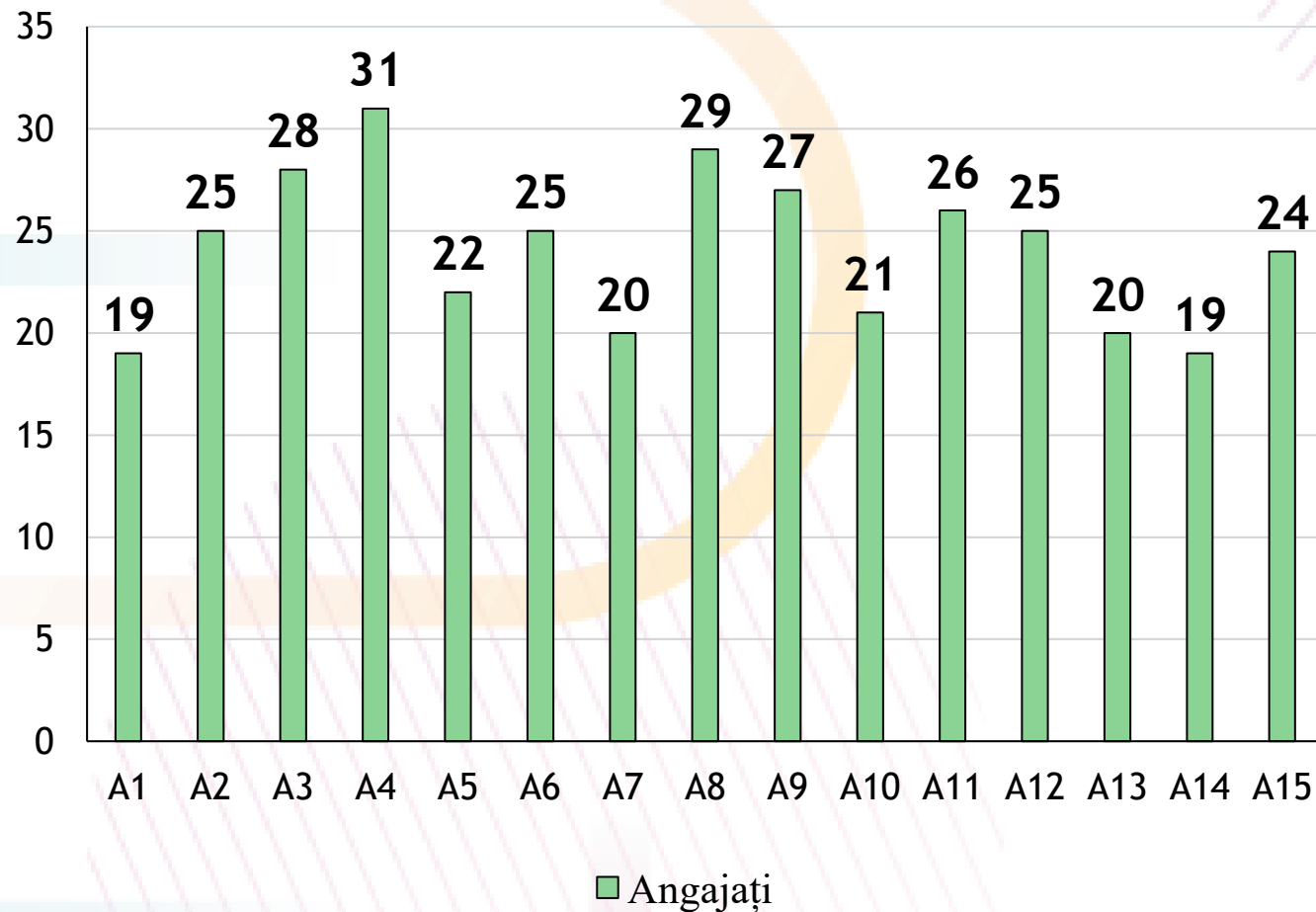
**Zona 3 – Aceasta este zona normală a stresului.**

**Zona 4 – Stresul din această zonă este considerat ridicat.**

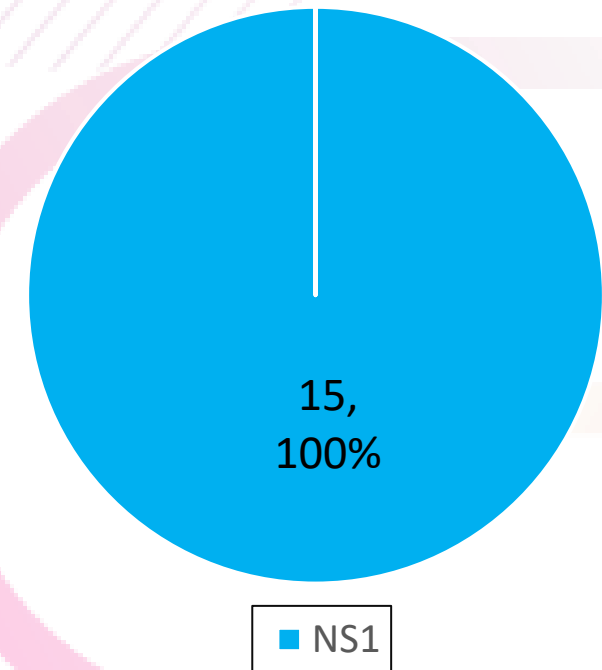
**Zona 5 – Această zonă este considerată primejdioasă.**

Nivel	Punctaj
1	0-48
2	48-71
<b>3</b>	<b>72-119</b>
<b>4</b>	<b>120-144</b>
5	144-200

# EVALUAREA NIVELULUI DE STRES - COMPONENTA STIL DE VIAȚĂ

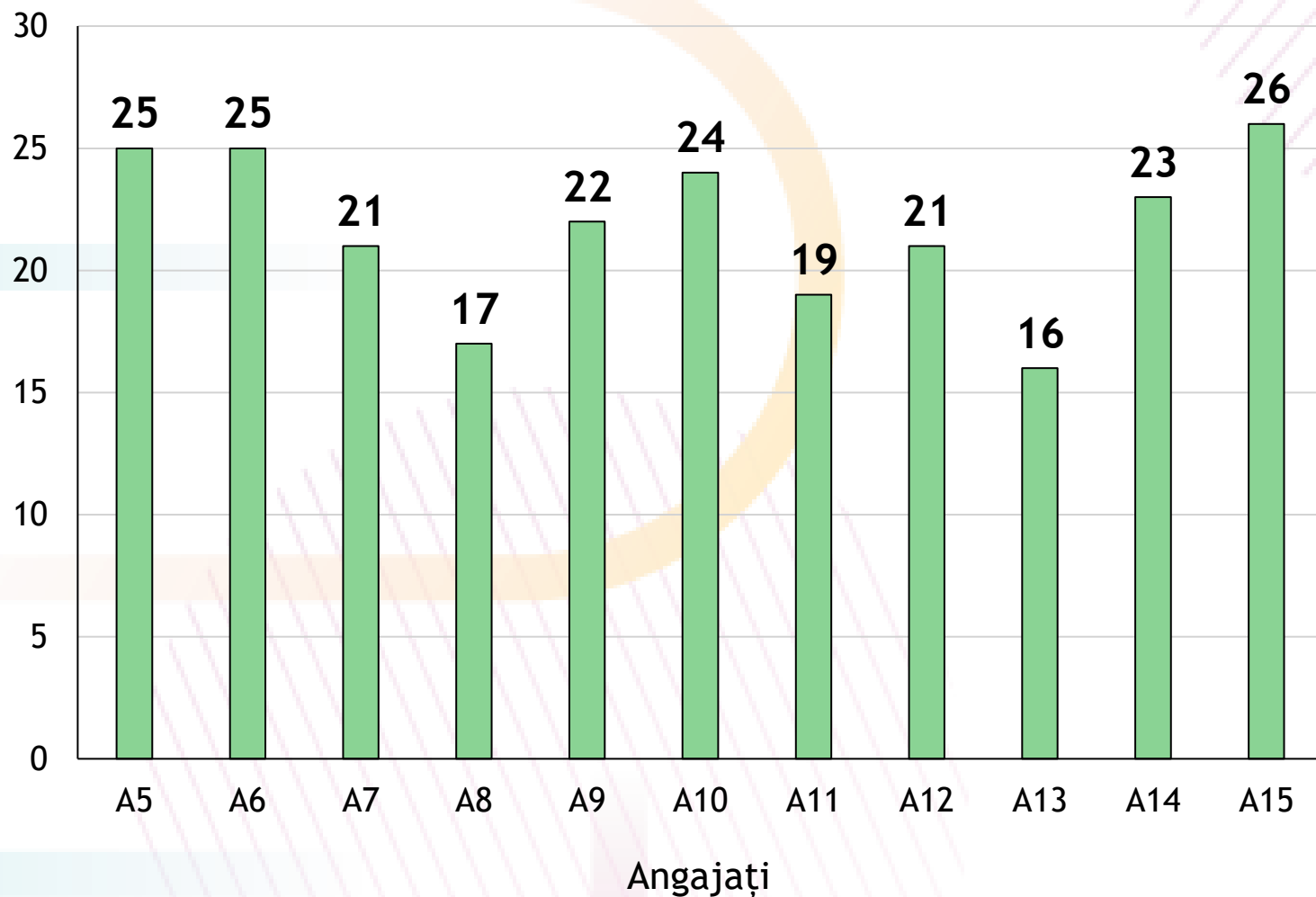


EVALUARE-COMPONENTA STIL DE  
VIAȚĂ

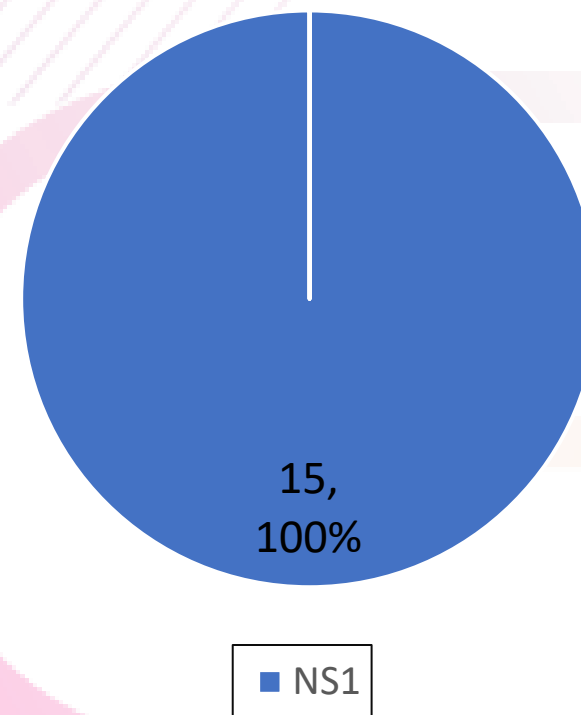




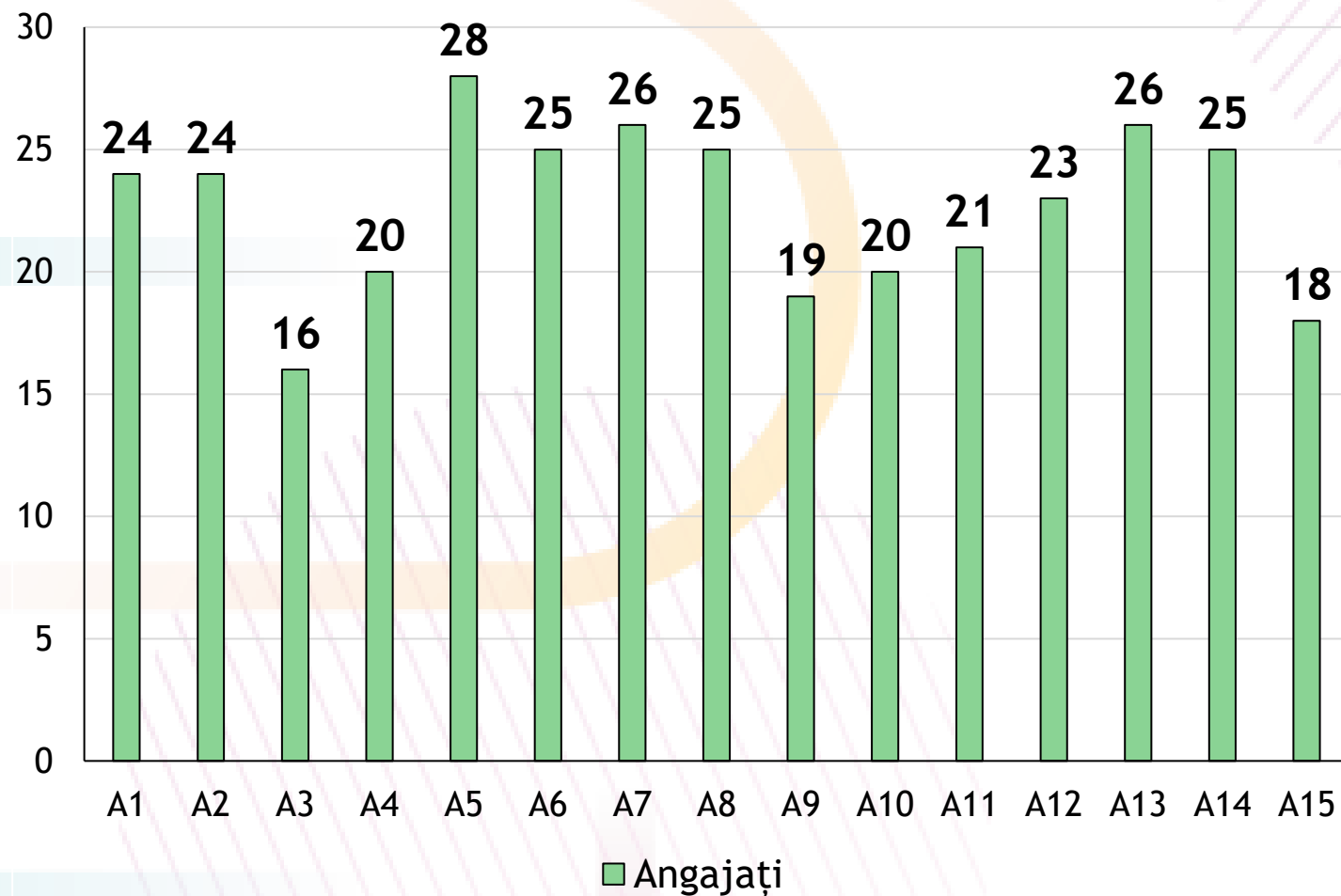
# EVALUAREA NIVELULUI DE STRES- COMPONENTA MEDIU DE LUCRU



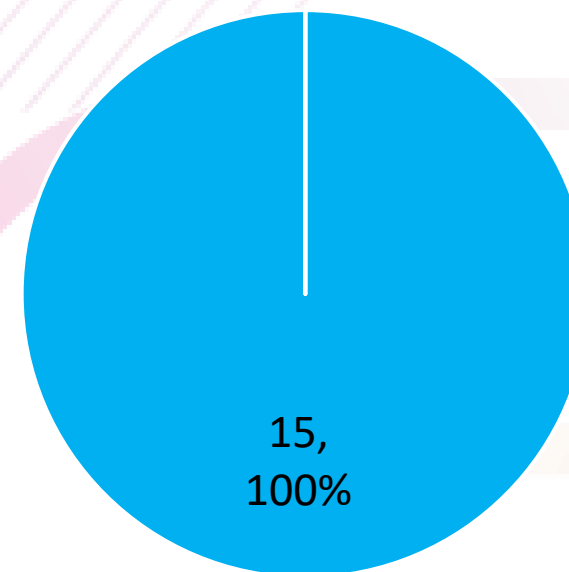
EVALUARE-COMPONENTA  
MEDIU DE LUCRU



# EVALUARE NIVEL DE STRES – SIMPTOME MANIFESTATE

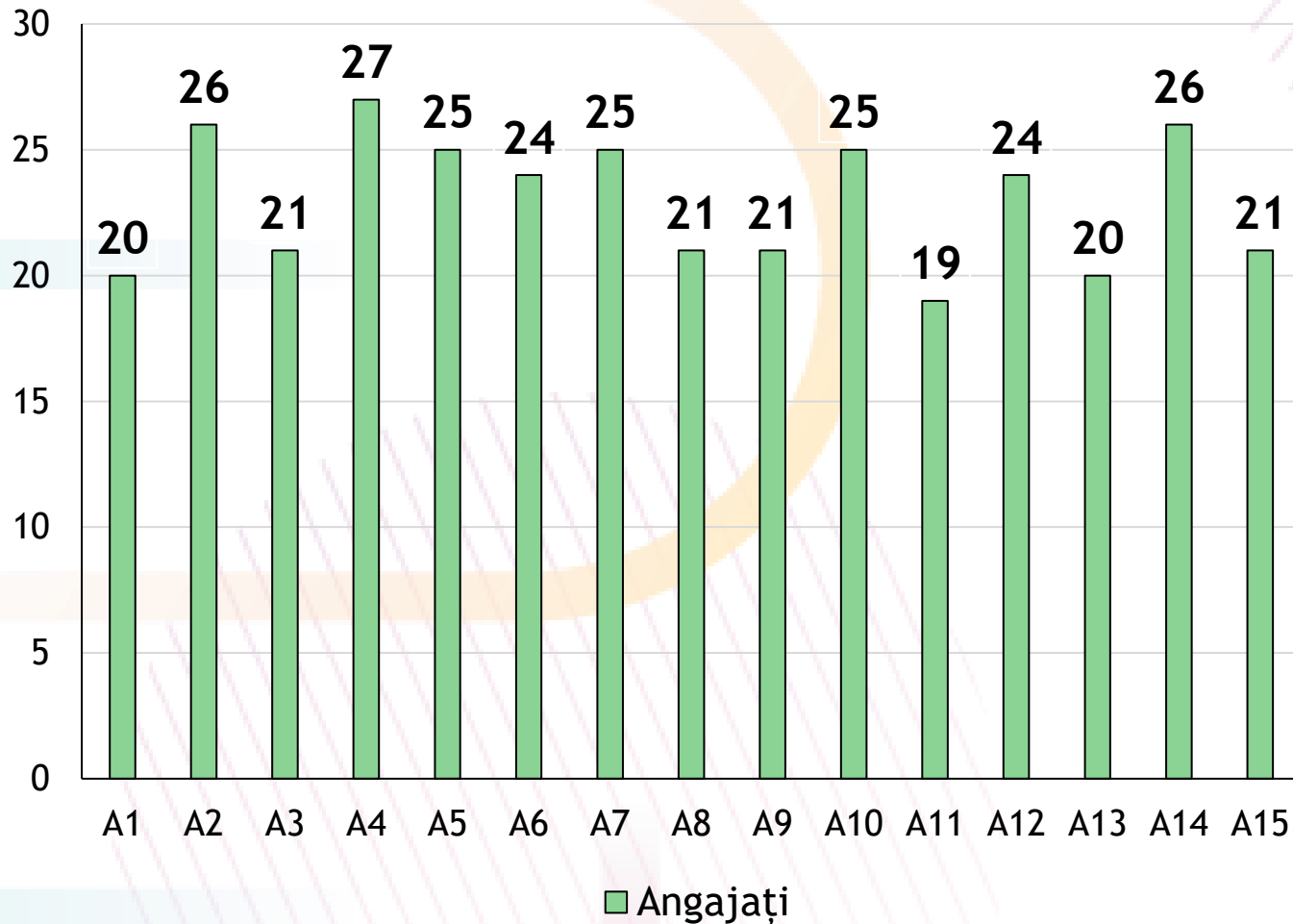


## EVALUARE-COMPONENTA SIMPTOME MANIFESTATE

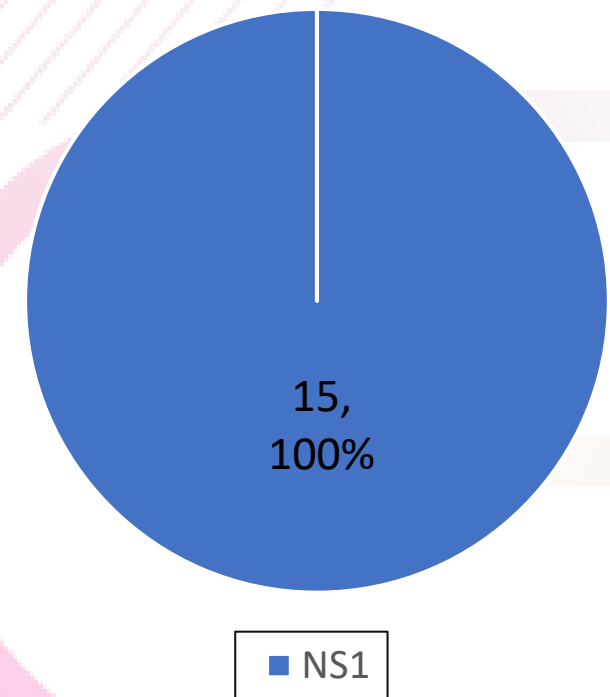


■ NS1

# EVALUAREA NIVELULUI DE STRES- RELAȚII XGEN DINTRE ANGAJAȚI



## EVALUARE COMPONENTA RELAȚII DINTRE ANGAJAȚI



# CONCLUZII

## Efectele stresului asupra companiei sunt:

- creșterea absenteismului;
- scade dorința de implicare a angajaților;
- cresc costurile organizației.

**Pentru a reduce stresul**, este important să se ia măsuri pentru a promova o viață sănătoasă și echilibrată. Aceste măsuri pot include:

- Alimentație sănătoasă și echilibrată;
- Activitatea fizică regulată;
- Somnul adecvat și suficient;
- Tehnici de relaxare, cum ar fi meditația sau yoga;
- Gestionarea timpului și prioritizarea sarcinilor;
- Învățarea de tehnici de rezolvare a problemelor și a conflictelor;
- Comunicarea deschisă și sinceră cu cei din jurul nostru.

# BIBLIOGRAFIE

- [1] A. Băban, Stres și personalitate, Cluj: Editura Universitara Press Cluj, 1998.
- [2] V. R. Preda, Efecte ale factorilor stresanți asupra cadrelor didactice, Cluj-Napoca: Editura Argonout, 2014.
- [3] C. Berndt, Reziliența - Secretul puterii psihice, București: Editura All, 2013.
- [4] A. M. Ursu, Stresul organizațional - Modalități de identificare, studiere, prevenire și combatere, Iași: Editura Lumen, 2007.
- [5] T. Hindle, Cum să reducem stresul, București: Editura Enciclopedia Rao, 2001.
- [6] <https://www.listafirme.ro/kaufland-romania-scs-15991149/>

**VĂ MULȚUMIM!**