



## TÝMOVÝ VÝSTUP

tým company divize sever

**Dotazník zvládnání zátěže**

## CÍLOVÁ SKUPINA PRO TÝMOVÝ VÝSTUP

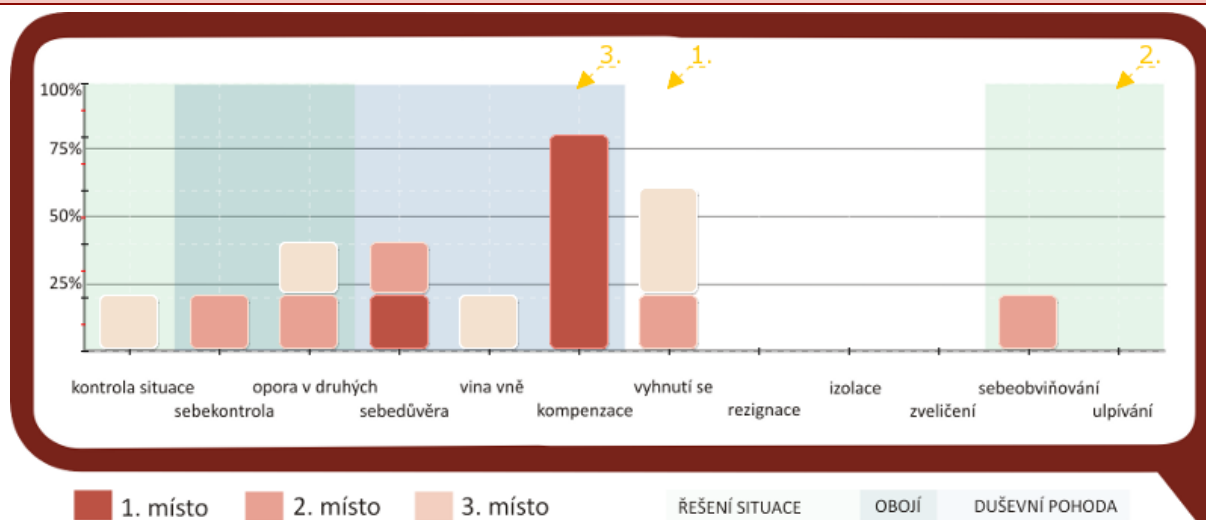
### ČLENOVÉ SKUPINY:

- [haba@company.com](mailto:haba@company.com) (Hugo Hába)
- [janova@company.com](mailto:janova@company.com) (Jana Janová)
- [jina@company.com](mailto:jina@company.com) (Jája Jiná)
- [mirek@company.com](mailto:mirek@company.com) (Míra Mirek)
- [tisova@company.com](mailto:tisova@company.com) (Tereza Tisová)

### OSOBY OZANČENÉ JAKO MANAŽER:

- [lisy@company.com](mailto:lisy@company.com) (Libor Lisý)

## TŘI NEJPREFEROVANĚJŠÍ STRATEGIE V TÝMU



Poznámka: Mapa skupiny zachycuje zastoupení jednotlivých strategií na 1. až 3. místě v celkovém pořadí u jednotlivých účastníků skupiny

## POPIS NEJPREFEROVANĚJŠÍCH STRATEGIÍ V TÝMU

### KOMPENZACE

Tato strategie se projevuje tendencí věnovat se náhradním, zpravidla příjemným aktivitám. Ty mohou mít podobu fyzické práce, relaxace, odměnění se něčím příjemným nebo užitečným. Tato strategie tak umožňuje obnovit fyzickou sílu a psychickou pohodu. Nadměrné uplatňování kompenzace umožňuje rychle a účinně načerpat dostatek energie. Zároveň ale může mít podobný efekt jako vyhnutí se, neboť vede k odkládání řešení dané situace.

### VYHNUTÍ SE

Nejvíce využívanou strategií je vyhnutí se. Uplatnění této strategie vede k tendenci zátěžové situace, resp. tlak na jejich řešení ignorovat, uniknout z nich, nebo se jim předem vyhýbat. Nadměrné využívání této strategie se navenek projevuje jako lhostejnost nebo zřeknutí se vlastní odpovědnosti za řešení dané situace a chronické spoléhání se na to, že se problémy vyřeší samy.

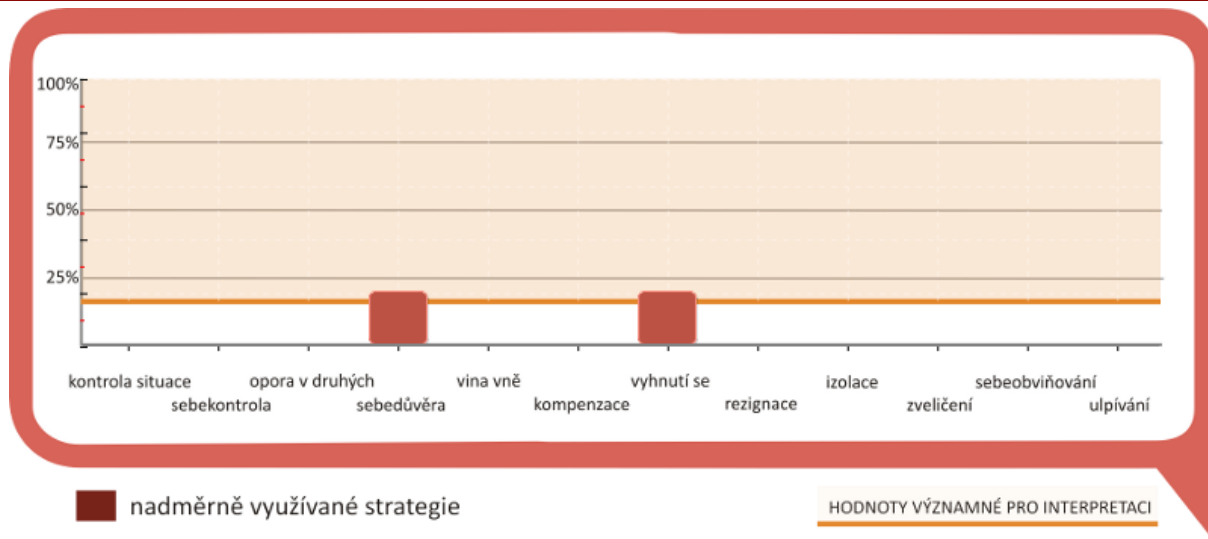
### OPORA V DRUHÝCH

Uplatnění této strategie se projevuje potřebou o problému hovořit s druhými lidmi, požádat je o radu a podporu. Kromě toho přináší i možnost sdílet různá řešení a rozšířit si vlastní v zátěži často zúžený pohled. Nadměrné využívání této strategie usnadňuje zvládnutí náročných situací. Zároveň však může vést k určité závislosti na druhých a k neschopnosti účinně reagovat na zátěž tam, kde je nutné nebo žádoucí pracovat samostatně.

### SEBEDŮVĚRA

Tato strategie spojuje potřebu nevzdávat se, rychle se s problémy vyrovnat, posílit svou sebedůvěru a namotivovat se tam, kde je to potřeba. Nadměrné uplatňování této strategie umožňuje s nadhledem a optimismem zvládnout i velmi náročné situace. Současně však může vést k celkovému podcenění a podhodnocení dané situace, k banalizaci rizik či k neoprávněné bezstarostnosti.

## STRATEGIE NAD HRANICÍ RIZIKA



*Poznámka: Graf zachycuje poměrné zastoupení nadměrně využívaných strategií v rámci skupiny. Pro interpretaci jsou významné hodnoty přesahující 15%. Případné šipky v grafu reprezentují výsledky manažera či manažerů týmu.*

### SEBEDŮVĚRA (20%)

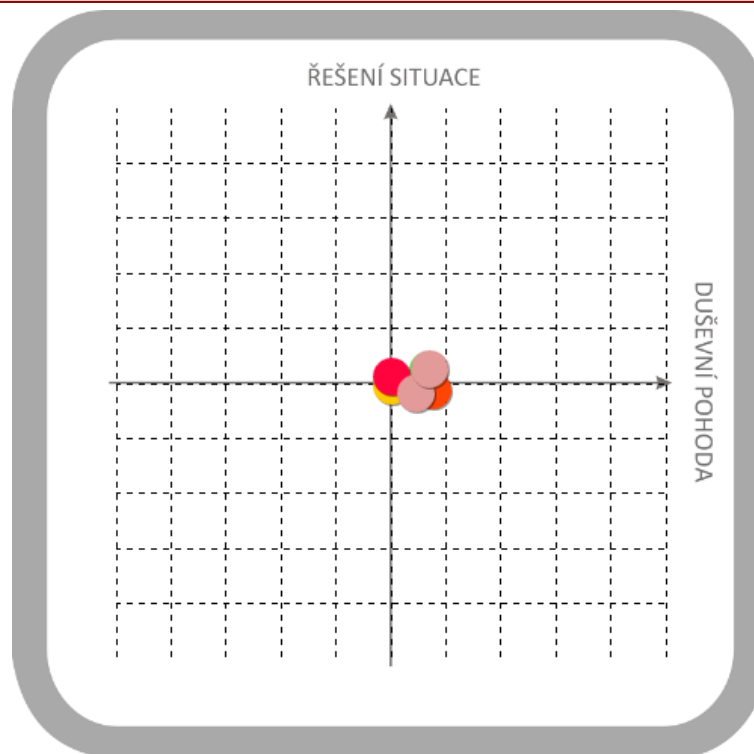
Nadměrné uplatňování sebedůvěry umožňuje s nadhledem a optimismem zvládat i velmi náročné situace. Současně však může vést k celkovému podcenění a podhodnocení dané situace, k banalizaci rizik či k neoprávněné bezstarostnosti.

### VYHNUTÍ SE (20%)

Nadměrné vyhýbání se umožňuje nenechat se vtáhnout do stresových situací a jejich řešení. Navenek se však může projevat jako lhostejnost nebo zřeknutí se vlastní odpovědnosti za řešení dané situace a chronické spoléhání se na to, že se problémy vyřeší samy.

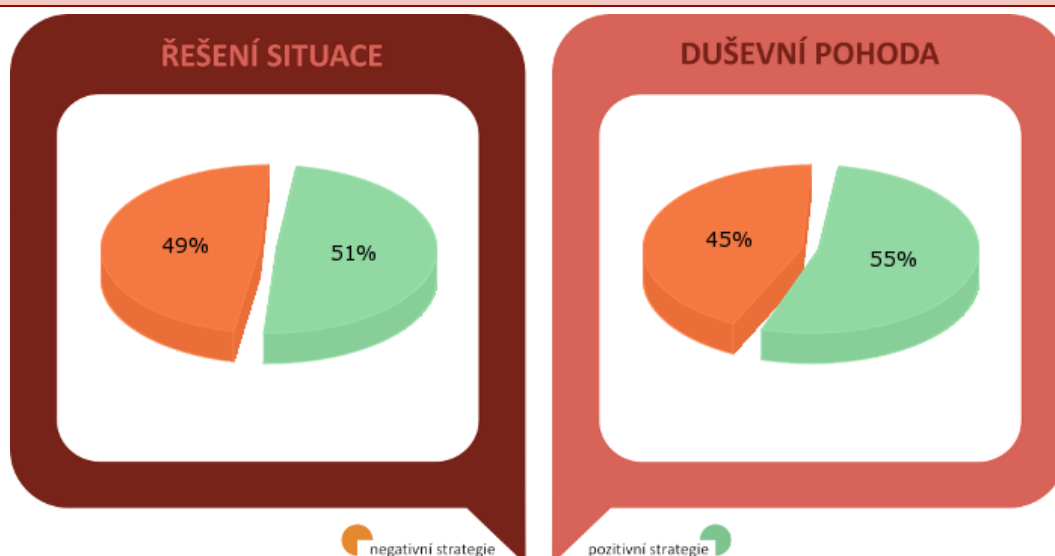


## MAPA TÝMU



*Poznámka: Mapa týmu zobrazuje jednotlivé členy dle celkové míry zastoupení pozitivních strategií v oblasti řešení situace a duševní pohody. Případné šipky v grafu reprezentují výsledky manažera či manažerů týmu.*

## CELKOVÝ POMĚR STRATEGIÍ



*Poznámka: Grafy zobrazují celkový poměr strategií, které buď přispívají k řešení situace či k duševní pohodě, nebo naopak. Některé strategie skórují v obou grafech, podle jejich vlivu na řešení situace a na duševní pohodu. Strategie, které jsou vůči jednomu či druhému sledovanému aspektu neutrální, sytí pouze jeden příslušný graf.*

## KOMENTÁŘ K CELKOVÉMU POMĚRU STRATEGIÍ

Celkově převažují strategie přispívající k duševní pohodě a zároveň i k řešení dané situace. Tento celkový poměr strategií svědčí pro dobrou schopnost zvládat zátěžové a stresové situace, vyrovnat se s nimi, reagovat cíleně a efektivně. Při opakovaném využívání takovýchto strategií dochází k postupnému zvyšování odolnosti vůči stresu a upevňování žádoucích reakcí.