

Gestionarea Schimbarii

Stres

Situație, stimul, ce pune organismul într-o stare de tensiune;

Însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice.



Pozitiv
Negativ

„Noțiunea de stres, în accepția ei cea mai largă, cuprinde orice agresiune asupra organismului, de origine externă sau internă, care întrerupe echilibrul homeostatic.”

Factori ce determina schimbarea

- Spiritul competitiv
- Nevoia de autodepășire

Mediul politico-economic

- Dorința de autonomie
- Dorința de cunoaștere

- Instinctul de supraviețuire
- Dorința de a reuși

Tipuri de schimbare

- Schimbarea structurală
- Schimbarea strategică
- Schimbarea transformațională

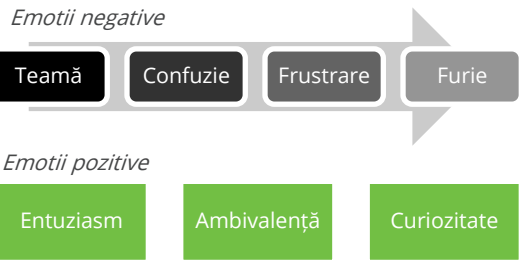
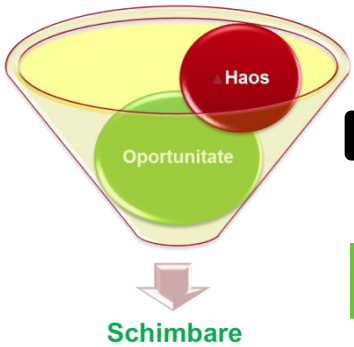
A schimba, potrivit DEX: „înseamnă a înlocui un lucru cu altul sau pe cineva cu altcineva (de aceeași natură), a da unui lucru altă formă, alt aspect, a modifica, a transforma, a muta.”

“...schimbarea reprezintă în general, o **modificare**, o **transformare** sau o **prefacere** în forma și/sau conținutul unui obiect, unei activități sau unui produs natural, de gândire sau social“

Reactii la schimbare

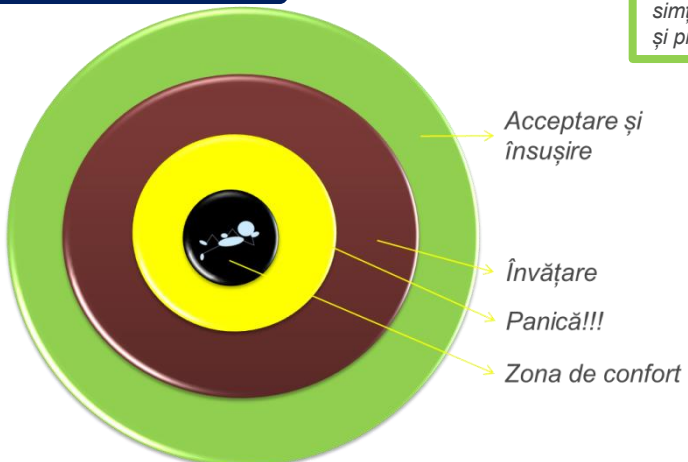


Perspectiva emoțională

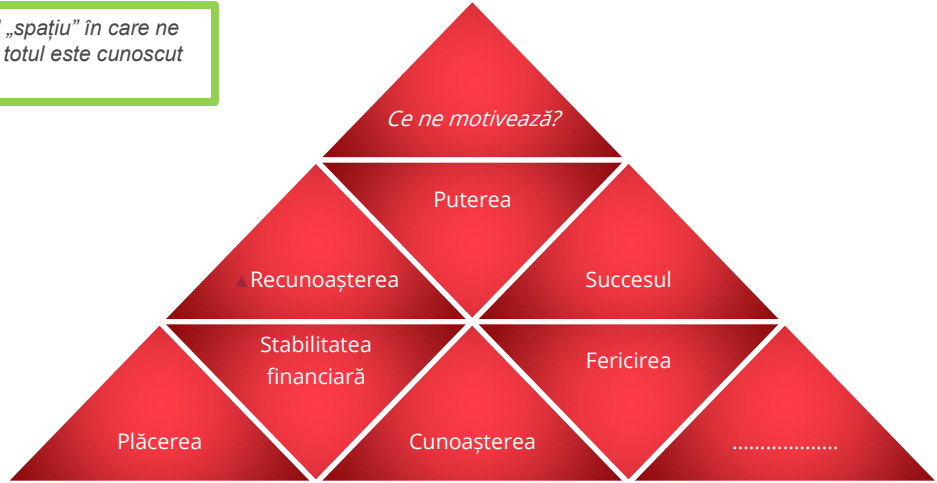


Gestionarea Schimbarii

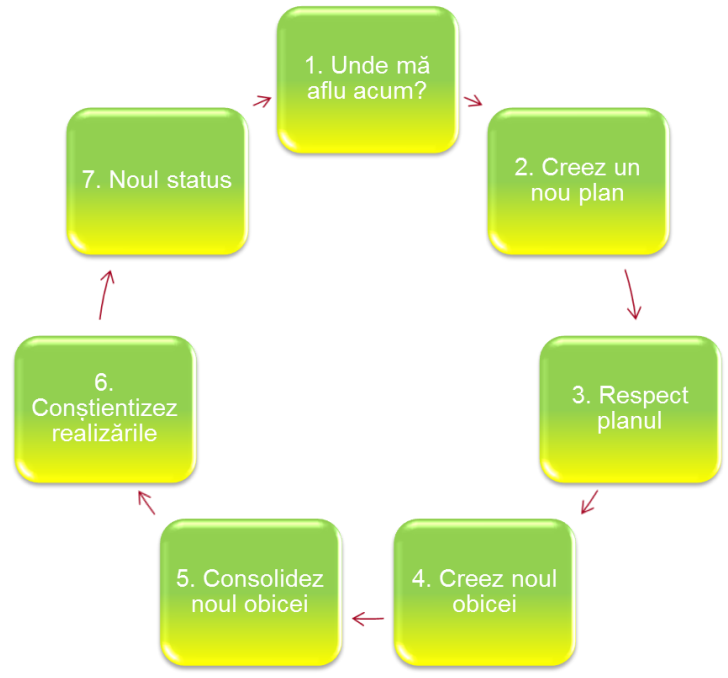
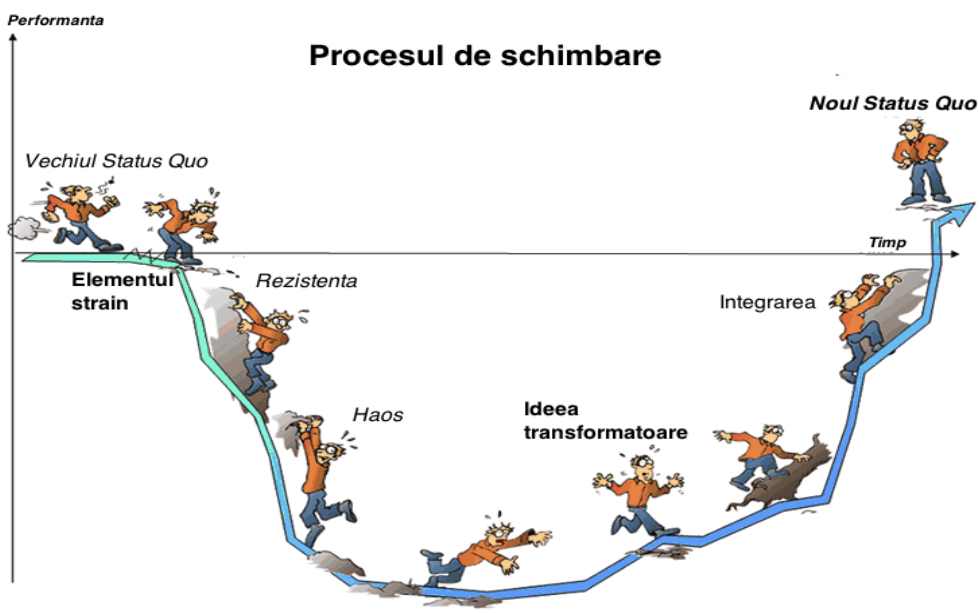
Zona de confort



Zona de confort este acel „spațiu” în care ne simțim în siguranță, unde totul este cunoscut și previzibil



Traseul schimbării



Creează-ți propria poveste

Fii adaptabil

ieși din zona de confort

Schimbarea are loc atunci când suferința de a NU SCHIMBA ceva este mai mare decât cea provocată de SCHIMBAREA propriu-zisă