

رئیسلیق استرسینی کنترل ائله‌ماق یوللاری

سازمانلار و تشکیلاتلارین رئیسلیرده آیریلارینا تاکی استرسی معرضینده اولورلار. استرسی اؤز اؤزلوگوندا پیس دئییل. استرسی سیزی متمرکز ائله، سیزده رقابت حسینی یارادار و عکس‌عمله مجبور ائله.

سازمانلار و تشکیلاتلارین رئیسلیرده آیریلارینا تاکی استرسی معرضینده اولورلار. استرسی اؤز اؤزلوگوندا پیس دئییل. استرسی سیزی متمرکز ائله، سیزده رقابت حسینی یارادار و عکس‌عمله مجبور ائله.

مشتری‌لریزین بؤوک جلسه اولسا و یا بؤوک سخنراغیز اولسا و عین حالدا سیزین استرسی اولمازسا، ایشیزین نتیجه‌سی ائلهده یاخشی اولمایاجاق.

آما استرسی کنترل ائله‌یه بیلمه‌سز ضررلی‌ده اولا بیلر. استرسی دوزگون مهار ائتمک اوچون بو ایشلری گؤرون:

1. چشم اندازین اولماسی: استرسی مدیریتتی چتینلیقلاری چشم اندازا سالماغینان باشلانار. بیلمه‌لیسیز کی چوخلاری ده چتین شرایطده اولوبلار آما مشکل‌لری رفع ائله‌یه بیلیلر. بو ماجرالاری بیلماق سیزه چتینلیقلاردان قورخماغا کؤمک ائله.



2. بدنین فیزیکی حاضرلیغی: ازون مدت استرسی قاباغیندا دوام گتیرماق ایسته‌سز، ورزش ائله‌ماق سیزه واجیدیر. تجربه‌لر منظم ورزش ائله‌ین مدیرلرین داها بوخاری مرتبه‌لره چاتماسینی گؤرسدیر. ورزش استرسی قاباغیندا گوجلو ابزار ساییلیر. ورزش سیزه عاطفه‌لریز کی کنترل ائله‌ماغا کؤمک ائله. سیزی آراملادار و انرژی آرتیرار. ایشیز چوخ بئله اولسا، وسطده ورزشی یاددان چیخارتمایین.

3. رُک و صادق اولون: چوخ مسألهنی ایچیزده ساخلادیغیز زمان استرسیز داها چوخ اولور. مدیرلر معمولاً بحران زمانلاری بوتون اطلاعاتی اؤزلرینده ساخلامالی و بوتون تماسلاری اؤزلری قورمالی اولدوقلارینی دوشونرلر. آما ضررسیز یئرلرده دوز و صادق اولماق ایشی راحتلادار. شفافیت ظاهرده سیزه صدمه یئتیرنم اولا بیلر آما کلپتده سیزه قازاناندیر. نییه‌کی مخاطبلریز سیزی صادق انسان گؤرلر و سیزدن اطاعت ائلرلر. هر نه قدر اؤزوزو بوشالتساز او قدر ده راحت اولارسیز. بحران شرایطینده همکارلاریزین وضعیتدن خبرلری داها آرتیق اولدوقجا سیزین خیالیز داها راحتلشر و آراملاشاسیز.

رُک و صادق اولماغا آیری بیر ایش‌ده ضروریدیر: انتقادلاردان و عکس‌عمل‌لردن استقبال ائله‌ماق. سیز اؤز گوج و ضعفلیزدن خبریز اولدوق قدر داها آز استرسیز اولاجاق.

اخیاریزدا داها چوخ فرصت و نظر اولدوقجا، سیزین گوجلو اولماق حسیز آرتاجاق و نتیجه‌ده استرسیز آز اولاجاق.

4. منظم ائله‌ماق: استرسی آزالتماغین لاپ مهم یوللاریندان بیریده یاشاییشیزا نظم وئرماقدیر. زندگانلیغیزین حرفه‌ای و شخصی برنامه‌لرینی اولویت اساسیندا دوزون. چوخوموزون زندگانلیغی برنامه‌سیز و نظم‌سیز اولوب. ذهنیمیزده چوخلو ایشلری لیست ائله‌میشوق و چوخ چالیشماغینان هامیسینی یئرینه گتیرماغا چالیشیروق. بو مودئل چوخ چتین نتیجه وئره. موفق مدیرلرین گؤرولمه‌لی ایشلرین برنامه‌سیندن علاوه، گؤرولمه‌لی ایشلرین لیستی‌ده اولور. بئله‌لیغینان یالانچی استرسدن اوزاق اولورلار.

5. تجدید قوا ائتمک: انسانین هر دن بیر استراحتیه احتیاجی وار. مدیر اولماق معمولاً اوزون ساعتلی ایش باشیندا کنجیرماغینان توأم اولور. آما اؤزوه آرتیق فشار گتیرمه‌ماغا دقت یئتیرمه‌لیسیز. زمانیز بیر قسمتینی عزیزلریز و خانوادهلرله بیرلیکده اولماغا آیرین. کتاب اوخویون. قیس تعطیلاتا گئدین. سازمانیز سیزسز داغیلما یاچاق قورخمایین.