

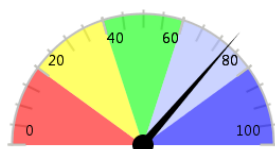
## Jak reaguji na stres

účastník testu: Jan Novák  
rok narození: 1970, pohlaví: muž  
datum testování: 19.04.2008 11:36:03, platnost testu: 3 měsíce



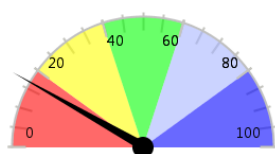
Stres je přítomen v každodenním a běžném životě téměř na každém kroku. Každý ho zvládáme jinak. Někteří z nás zůstávají zcela klidní i při velkém stresovém zatížení. Jiní dovedně skrývají důsledky stresového zatížení. Další prezentují jako velký problém i důsledky malého stresu. Výsledky Stresové linky Vám řeknou, jak na tom jste Vy a kde jsou příčiny Vašeho stresového chování.

### aktivace stresu



- Sám sebe nestresuje
- Mírně se stresuje
- Stresuje se běžně
- Stresuje se intenzivně
- Stresuje se velmi intenzivně

### zvládnání stresu



- Nedává nic najevo
- Snaží se nedat nic najevo
- Projevuje se běžně
- Projevuje se zvýšeným stresem
- Stres dá vždy najevo

Jan Novák stres vnitřně zvýšeně prožívá a dokáže se sám stresem velmi nabudit, jeho projev není stresový a okolí nic nepozná.

### co Jan Novák vnímá jako stres a dokáže s tím pracovat

Při aktivaci stresu : Moje vina, Moje Chyby, Jsem trestán/a, Moje nemoc, Jsem agresivní, Můj strach,  
Při zvládnání stresu : Riziko, Námaha, Pomalost, Léky, Neumím, Nechci,

### co Jan Novák nevnímá jako stres a nedokáže s tím pracovat

Při aktivaci stresu :  
Při zvládnání stresu : Nesmím,

### chcete změnit Své fungování při stresu?

Všechno se dá řešit, doporučujeme kontaktovat odborného konzultanta.

Můžete se obrátit na telefon: +420 595 136 948, e-mail: podpora@znam.se.

### nemáte dost informací?

Na webové stránce [www.znam.se/manual](http://www.znam.se/manual) naleznete manuál, který Vám umožní výsledky lépe pochopit.

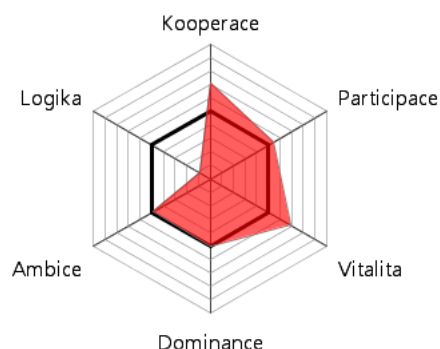
## Jak reaguji na stres

účastník testu: Jan Novák  
rok narození: 1970, pohlaví: muž  
datum testování: 19.04.2008 11:36:03, platnost testu: 3 měsíce



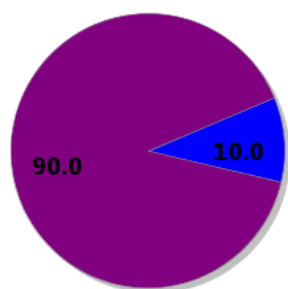
### Konstruktivní typy chování při stresu

Stránka ukazuje, jaké typy chování volíte pro řešení pracovních úkolů a situací při stresu. Na stránce jsou zobrazeny pouze konstruktivní typy chování, tedy typy které vedou k řešení pracovních úkolů a aktivit (nejsou měřeny nekonstruktivní typy chování jako například lenivost, laxnost nebo rezignace). Položky v pavoukových grafech jsou porovnány s normou České republiky (tučná čára v grafech). Pokud je některá položka nulová, osoba ji nedokáže používat.



Při stresu Jan Novák potřebuje přímou součinnost a návaznost společných aktivit, které nemusí mít dlouhodobě společný cíl. Vnímá nutnost a potřebu souhry svých i pracovních aktivit všech členů skupiny.

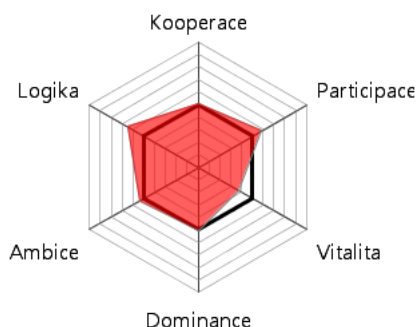
Stres nejvíce oslabuje logika.



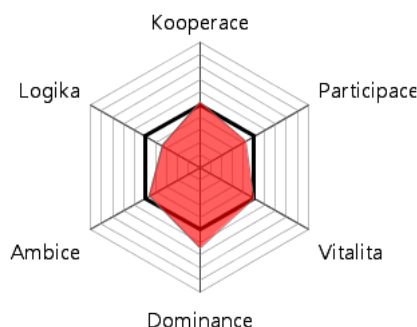
- Využívá své konstruktivní chování automatizovaně
- Využívá své konstruktivní chování ve vhodných podmínkách
- Využívá své konstruktivní chování k blokaci a zamezení aktivit

Ideálním poměrem je rozložení **65 : 25 : 10**

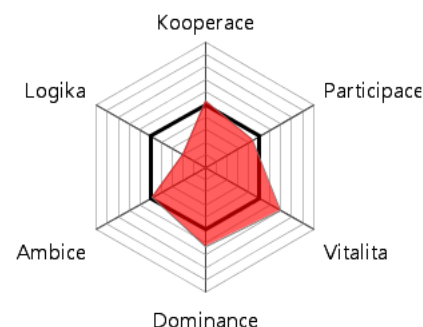
### V zaměstnání pod stresem



### Pracovně pod stresem



### Osobně pod stresem



Kooperace a participace jsou přínosné pro dobré fungování skupiny i osoby. Naproti tomu ambice, logika a vitalita jsou zaměřeny na fungování osoby samotné. Dominance je pojícím prvkem mezi osobou a skupinou.