

UNIVERZITET U SARAJEVU  
EKONOMSKI FAKULTET U SARAJEVU

KAKO UMANJITI STRES NA RADNOM MJESTU?

SEMINARSKI RAD

Predmet: Menadžment ljudskih resursa

Mentor: Doc. dr. Zijada Rahimić

Ass. Amra Kožo

Student: Vedran Hadžić

Indeks br. 56299

Studij: Visoka poslovna škola

Smjer: Distance learning

Sarajevo, decembar 2007.

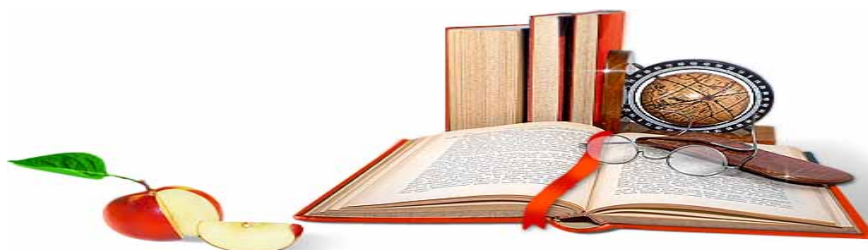
# SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. ŠTA JE STRES?	5
2.1. Stresori i simptomi stresa	6
2.2. Kategorije stresa	7
2.2.1. Stanje akutnog stresa	7
2.2.2. Stanje hroničnog stresa	7
3. REAGOVANJE NA STRES – STRESNE REAKCIJE	9
3.1. Kratkoročna ili „fightAorAflight“ reakcija	9
3.2. Dugotrajna reakcija ili „opšti adaptacijski sindrom“	9
3.3. Način na koji razmišljamo i percipiramo svijet oko sebe	10
4. KAKO STRES UTIČE NA POSAO?	11
4.1. Izvori stresa na poslu	12
4.2. „Burn out“ sindrom	14
4.2.1. Faktori profesionalnog sagorijevanja	15
4.2.2. Tipovi ličnosti	16
5. UTICAJ STRESA NA ZDRAVLJE	17
5.1. Je li stres uvijek štetan?	17
6. KAKO UMANJITI STRES NA RADNOM MJESTU?	19
6.1. Menadžment stresa i opšte preporuke u borbi protiv stresa	20
7. ISTRAŽIVANJE	23
8. ZAKLJUČAK	25
9. PRILOG	27
10. LITERATURA	30

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU  
[WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI**, **DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE

DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA **[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**