

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/139387>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Менеджмент в организации

Введение 3

Глава 1. Стрессы в современной организации и особенности управления ими 6

1.1. Понятие стресса и его основные характеристики 6

1.2. Особенности организационного стресса и факторы его возникновения 9

Глава 2. Выделение особенностей возникновения и протекания стрессов на предприятиях общественного питания на примере ООО «Пинта» 15

2.1. Общая характеристика компании ООО «Пинта» 15

2.2. Анализ стрессовых ситуаций у работников ООО «Пинта» 16

Глава 3. Пути снижения стрессовых ситуаций 25

3.1. Снижение стрессового давления 25

3.2. Сокращение стрессовых нагрузок 27

Заключение 29

Список использованной литературы 31

Введение

Для создания развитой среды в коллективе, способствующей формированию делового сотрудничества и переход от межличностных отношений к деловым отношениям важны разные аспекты. Одним из главных аспектов является стресс, который испытывается на рабочем месте. В наше время стресс стал одной из глобальных проблем. Большинство ситуаций, вызывающих нервное напряжение, связаны именно с работой, профессиональной деятельностью.

Возникновение стрессовых ситуаций может произойти по разным причинам, но чаще всего – из-за стиля менеджмента в организации. Для того чтобы оставаться конкурентоспособными многие работники сознательно подвергают себя перегрузкам, что приводит к нервному и физическому истощению.

Актуальность темы. Стресс является главной социальной проблемой, которая имеет влияние на стабильность поведения в организации и жизнь общества в целом.

В последние годы для населения России значимость этой проблемы очень растет, это связано с процессами общественно-экономических изменений и настоящим экономическим кризисом. У современного человека стресс происходит чаще всего из-за переутомления на работе, когда он пытается выполнить работу лучше, но потом силы иссякают, и он начинает работать все хуже и хуже. Для человека стресс стал обычным явлением, поэтому существенно снижается работоспособность, ухудшается здоровье, возрастает вероятность принятия неправильных решений, провоцируются конфликтные ситуации. В связи с этим создаются различные технологии, направленные на защиту от воздействия стрессовых ситуаций.

Предназначение стресс-менеджмента – это как раз то, что необходимо для полноценной жизни. Не нужно бороться с самим собой, пытаясь подавить стресс, необходимо научиться им управлять. То есть создать ресурс, который поможет двигаться по жизни.

На данный момент стресс является неотъемлемой частью рабочего места. Его провоцируют: неуверенность в рабочем месте, большая конкуренция на рынке, интенсивно изменяющаяся внешняя среда, повышенные требования к подчиненным, большой объем поступающей информации, необходимость взаимодействовать с большим количеством людей. Все эти факторы приводят к переутомлению и, в итоге к стрессу.

Цель работы: проанализировать систему управления стрессами в ООО «Пинта».

Основные задачи:

- ☐ рассмотреть понятие, основные характеристики стресса;
- ☐ рассмотреть особенности и факторы возникновения стресса;
- ☐ изучить взаимосвязь конфликтов и стрессов;

- провести анализ воздействия стрессовых ситуаций на оперативный персонал компании ООО «Пинта»;
- разработать рекомендации по управлению стрессами в компании ООО «Пинта».

Предметом работы является система управления стрессами в ООО «Пинта»

Объект работы – методы управления стрессами в ООО «Пинта»

Согласно основной гипотезе, управлять производственным стрессом можно только при наличии определенных знаний о зависимости возникновения ситуаций стрессового характера от совокупности производственных условий работы персонала.

Теоретическая значимость заключается в том, что в работе предпринята попытка провести комплексное исследование проблеме управления стрессами в организации на современном этапе.

Практическая значимость работы заключается в том, что в ней формулируются рекомендации по совершенствованию управления стрессами в современных организациях.

Структура и объем работы определяются ее целями и задачами. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Стрессы в современной организации и особенности управления ими

1.1. Понятие стресса и его основные характеристики

Стресс (от англ. Stress – напряжение, нагрузка; состояние повышенного напряжения) – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Во время стресса обычные эмоции заменяются беспокойством, которое вызывает нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие ввел Г. Селье для того чтобы обозначить неспецифическую реакцию организма на любое неблагоприятное действие. Его изучения показали, что разные неблагоприятные причины – утомление, страх, обида, холод, болезнь, унижение и множество других факторов вызывают в организме однотипную комплексную реакцию не зависимо от того, какой именно раздражитель действует на него в этот момент. При этом раздражители могут и не существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней .

Поведение человека в ситуации стресса отличается от аффективного поведения. Во время стресса человек может контролировать свои эмоции, анализировать всю ситуацию и принимать адекватные решения.

В наше время в зависимости от стрессового фактора выделяют разные виды стресса, которые ясно выражены физиологически и психологически. Психологический стресс разделяется на информационный и эмоциональный. Если человек не может справиться с задачей, не успевает принимать верные решения в нужном темпе при высочайшей степени ответственности, т.е., когда появляется информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях опасности, обиды и т.д. Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

Реакция тревоги - фаза мобилизации защитных сил организма, которая повышает устойчивость по отношению к определенному действию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

Стадия сопротивляемости - стабилизации всех параметров, которые выведены из равновесия в первой фазе, и закреплены на новом уровне. Внешнее поведение недостаточно различается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных запасов.

Стадия истощения, может привести к значительному ухудшению самочувствия, так же к разным болезням и даже в некоторых случаях к смерти.

Этапы развития стрессового состояния у человека:

1. Возрастание напряженности;
2. Собственно стресс;
3. Снижение внутренней напряженности .

Первый этап строго индивидуален своей продолжительностью. Одни люди могут завестись в течение 2-3 минут, а у других нарастание стресса может проходить на протяжении нескольких дней или даже недель. Но в любой ситуации, состояние и поведение человека, который попал в стрессовую ситуацию, меняется на отрицательный знак. Спокойный и сдержанный человек становится суетливым и раздражительным, или даже агрессивным и жестоким. А человек, в обычной жизни живой и подвижный, становится мрачным и

неразговорчивым.

На первом этапе прекращается психологический контакт в общении, возникает отчуждение, дистанция в деловых отношениях с сотрудниками

Список использованной литературы

1. Абчук, В.А. Менеджмент: Учебник / В.А. Абчук. – М.: Академия, 2019. – 463 с.
2. Анцупов, А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях: Учебное пособие / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.
3. Анцупов, А.Я. Словарь конфликтолога / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: Эксмо, 2019. – 656 с.
4. Басовский, Л.Е. Менеджмент: Учебное пособие / Л.Е. Басовский. – М.: Инфра-М, 2018. – 216 с.
5. Веснин, В.Р. Менеджмент. Учебник / В.Р. Веснин. – М.: Проспект, 2019. – 616 с.
6. Веснин, В.Р. Основы менеджмента. Учебник / В.Р. Веснин. – М.: Проспект, 2018. – 320 с.
7. Виханский, О.С. Менеджмент. Учебник / О.С. Виханский, А.И. Наумов. – М.: Инфра, 2018. – 576 с.
8. Дорофеев, В. Д. Менеджмент: Учебное пособие / В. Д. Дорофеев, А. Н. Шмелева, Н. Ю. Шестопал. – М.: Инфра-М, 2019. – 440 с.
9. Исаев, Р.А. Основы менеджмента. Учебник / Р.А. Исаев. – М.: Дашков и К, 2019. – 264 с.
10. Кабушкин, Н.И. Основы менеджмента. Учебное пособие / Н. И. Кабушкин. – М.: Новое знание, 2016. – 336 с.
11. Кнышова, Е.Н. Менеджмент. Учебное пособие / Е.Н. Кнышова. – М.: Форум, 2019. – 304 с.
12. Переверзев, М. П. Менеджмент: Учебник / М.П. Переверзев, Н. А. Шайденко, Л. Е. Басовский. – М.: Инфра-М, 2018. – 330 с.
13. Пустынникова, Е.В. Основы менеджмента. Учебное пособие / Е.В. Пустынникова. – М.: КноРус, 2018. – 320 с.
14. Репина, Е.А. Основы менеджмента. Учебное пособие / Е.А. Репина, М.А. Чернышев, Т.Ю. Анопченко. – М.: Инфра-М, 2018. – 240 с.
15. Семенов, А.К. Основы менеджмента. Учебник / А.К. Семенов, В.И. Набоков. – М.: Дашков и К, 2019. – 576 с.
16. Трошина, Е.В. Основы менеджмента. Учебное пособие / Е.В. Трошина. – М.: КноРус, 2019. – 488 с.
17. Цветков, А.Н. Менеджмент. Учебное пособие / А.Н. Цветков. – СПб.: Питер, 2016. – 176 с.
18. Чернышев, М.А. Основы менеджмента. Учебное пособие / М.А. Чернышев. – М.: Дашков и К, 2019. – 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/139387>