

Vezetői stressz és megküzdés

A mentális egészség, mint a vezetői hatékonyság kulcsa

Dinnyés Álmos

Dinnyés Consulting Akadémia

Pannon Egyetem HTK PMI mentálhigiénés közösség- és kapcsolatépítő mesterszak

almos@dinnyesconsulting.com

Kulcsszavak: vezetés, stressz, mentálhigiéné, döntéshozatal, szenzomotoros stimuláció, Positive Leadership, PERMA

A vezetőket állandó stresszhatások érik a vezetői szerepkörrel járó magas felelősség és folyamatos döntési helyzetek miatt. Előadásomban bemutatom a vezetői stressz leggyakoribb forrásait, kitérek arra is, hogy ezek mögött milyen korábbi traumák alakíthatják a megküzdési, túlélési stratégiákat. A mentálhigiénés prevenció és stresszkezelés eszköztárából ismertetek módszereket, amelyek a vezetők stressz szintjét csökkenthetik, és rezilienciájukat fejleszthetik. Foglalkozom a stressz döntéshozatalra gyakorolt hatásával kitérve annak élettani hátterére, amely torzíthatja a vezetői percepciót, csökkentheti a kreativitást és növelheti a kiégés veszélyét. Bemutatok szenzomotoros ingerlésre épülő technikákat, például a wingwave coaching és a Brainspotting gyakorlati alkalmazhatóságát a vezetők esetében. Beszélék továbbá a vezető szerepéről a munkahelyi légkör alakításában és fenntartásában. Bemutatom a Positive Leadership mérésére alkalmazott PERMA kérdőív magyar változatát, valamint az ezzel kapcsolatos folyamatban lévő kutatásom első eredményeit.

Management stress and coping

Mental health as the key to leadership effectiveness

Key words: leadership, stress, mental health, decision making, sensory-motor stimulation, Positive Leadership, PERMA

The high level of responsibility and constant decision-making that come with leadership mean that leaders are under constant stress. In my presentation, I will describe the most common sources of stress in leadership and discuss how past trauma can shape coping and survival strategies. I will describe methods from the mental health prevention and stress management toolkit that leaders can use to reduce their stress levels and develop resilience. I will address the impact of stress on decision-making and its physiological underpinnings that can distort managerial perceptions, reduce creativity, and increase the risk of burnout. I will present techniques based on sensory-motor stimulation, such as Wingwave Coaching and Brainspotting, for practical application to managers. In the presentation I will also talk about the role of the manager in creating and maintaining the workplace climate. I will present the Hungarian version of the PERMA questionnaire used to measure positive leadership and the first results of my ongoing research on this topic.