

## Opanowanie stresu dla liderów

Katastrofy i inne sytuacje wywołujące duży stres wymagają od liderów podjęcia szczególnych środków radzenia sobie z własnym stresem. Przywództwo ma kluczowe znaczenie dla zorganizowanej, skutecznej pracy w celu zapewnienia ciągłości wysiłków i odbudowy.

Pamiętaj, że kwestie zakresu uprawnień pomiędzy urzędami zawsze będą obecne i nie będzie ich łatwo rozwiązać z powodu konfliktu pomiędzy zadaniami. Jednym z wyzwań stwarzanych przez tak ogromne zadania jest świadomość poziomu własnego stresu wśród liderów i podjęcie odpowiednich działań, zanim wystąpią problemy. Aby zadbać o innych, najpierw należy zatroszczyć się o siebie. Trudno przewidzieć problemy psychologiczne, przed którymi stanie indywidualny przywódca, ale można zminimalizować późniejsze trudności, realizując następujący plan opanowania sytuacji.

- Przykład dawany przez przywódcę ma kluczowe znaczenie dla zmniejszenia stresu.
- Ustal grafik godzin pracy i odpoczynku i przestrzegaj go.
- W czasie przerw usiądź lub połóż się.
- Zorganizuj sobie miejsce odpoczynku z napojami i żywnością, z dala od przedstawicieli mediów i gapiów.
- Zapewnij sobie i innym co najmniej 4 godziny snu na dobę.

Katastrofy i inne sytuacje wywołujące duży stres wymagają od liderów podjęcia szczególnych środków radzenia sobie z własnym stresem.

- W miarę możliwości wracaj do domu, aby zjeść i wyspać się.
- Pij i jedz regularnie - wykorzystaj każdą możliwość, żeby się nawadniać.
- Pij ZANIM poczujesz pragnienie.
- Unikaj wszelkich napojów zawierających alkohol.
- Unikaj palenia.
- Kofeina to jedyny bezpieczny środek pobudzający, ale nie zapominaj, że może wzmacniać nerwowość i odwodnić cię.
- W czasie ogromnych potrzeb, umiar wciąż pozostaje cnotą.
- Jeśli widzisz, że inni są zestresowani, możesz założyć, że ty też przeżywasz stres.
- Wybierz zaufanego współpracownika, który może ocenić poziom twojej skuteczności i konsultuj się z nim codziennie.
- Zrób podobną przysługę współpracownikowi, który ci ufa.
- Komunikuj się klarownie i z optymizmem, ale koniecznie wyraźnie rozpoznawaj błędy, na użytek własny i innych – i naprawiaj je.
- Pochwały mogą być potężnym czynnikiem motywującym ograniczającym stres.