

Stres w pracy kadry menadżerskiej

praca inżynierska, Wyższa Szkoła Komunikacji i Zarządzania,
Poznań

Wstęp 4

1. Współczesny menedżer	5
1.1. System kształcenia menedżerów	5
1.2. Typy menedżerów	8
1.3. Funkcja oraz rola menedżera	10
1.4. Cechy i umiejętności menedżera	11
2. Praca menedżera	21
2.1. Istota zarządzania	21
2.2. Proces kierowania	23
2.2.1. Planowanie	24
2.2.2. Organizowanie	25
2.2.3. Zatrudnianie	26
2.2.4. Wynagradzanie	27
2.2.5. Kontrolowanie	28
2.3. Style kierowania	28
3. Szanse i zagrożenia w pracy menedżera	38
3.1. Przyczyny sytuacji trudnych – geneza stresu	38
3.2. Wady i zalety stresu	47
3.3. Metody zapobiegania i zwalczania stresu	51
Podsumowanie	56
Spis rysunków	59
Bibliografia	60

Wstęp

Stres w pracy kadry menadżerskiej to zjawisko powszechne, wynikające z dużej odpowiedzialności, presji czasowej oraz

konieczności podejmowania trudnych decyzji. Menedżerowie muszą nieustannie balansować pomiędzy realizacją celów organizacyjnych a zarządzaniem zespołem, co często prowadzi do przeciążenia psychicznego.

Współczesny menedżer pełni wiele ról, od lidera po stratega i negocjatora. System kształcenia kadry zarządzającej koncentruje się na rozwijaniu kompetencji niezbędnych do efektywnego zarządzania zasobami ludzkimi i procesami biznesowymi. Istnieją różne typy menedżerów, w zależności od ich stylu kierowania, podejścia do organizacji pracy oraz metod motywowania pracowników. Kluczowe cechy dobrego menedżera to odporność na stres, umiejętność podejmowania decyzji oraz zdolności komunikacyjne.

Praca menedżera obejmuje planowanie, organizowanie, zatrudnianie, wynagradzanie i kontrolowanie. Każdy z tych etapów wymaga zaangażowania i skutecznego zarządzania czasem. Style kierowania różnią się w zależności od kultury organizacyjnej firmy oraz osobowości menedżera – od autokratycznego po partycypacyjny. Wybór odpowiedniego stylu wpływa na atmosferę w pracy i poziom stresu zarówno wśród pracowników, jak i samej kadry kierowniczej.

Przyczyny stresu w pracy menedżera mogą wynikać z nadmiernej ilości obowiązków, konfliktów interpersonalnych, braku wsparcia organizacyjnego czy obawy przed niepowodzeniem. Stres może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki – w umiarkowanej formie motywuje do działania, jednak przewlekły stres prowadzi do wypalenia zawodowego i problemów zdrowotnych.

Aby zapobiegać negatywnym skutkom stresu, menedżerowie powinni stosować techniki radzenia sobie z napięciem, takie jak organizacja czasu, delegowanie zadań czy aktywność fizyczna. Wsparcie ze strony organizacji, np. szkolenia z zarządzania stresem czy coaching, również odgrywa kluczową rolę w redukcji obciążenia psychicznego. Świadome zarządzanie stresem pozwala

na zwiększenie efektywności pracy i poprawę jakości życia zawodowego menedżerów.

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę [pisanie prac](#) - sprawdzony serwis