

ताण-तणाव व्यवस्थापन

What is Stress?





"My doctor says I need to take a stress test.
I thought sitting in his waiting room surrounded by
coughing children for two hours WAS the stress test!"



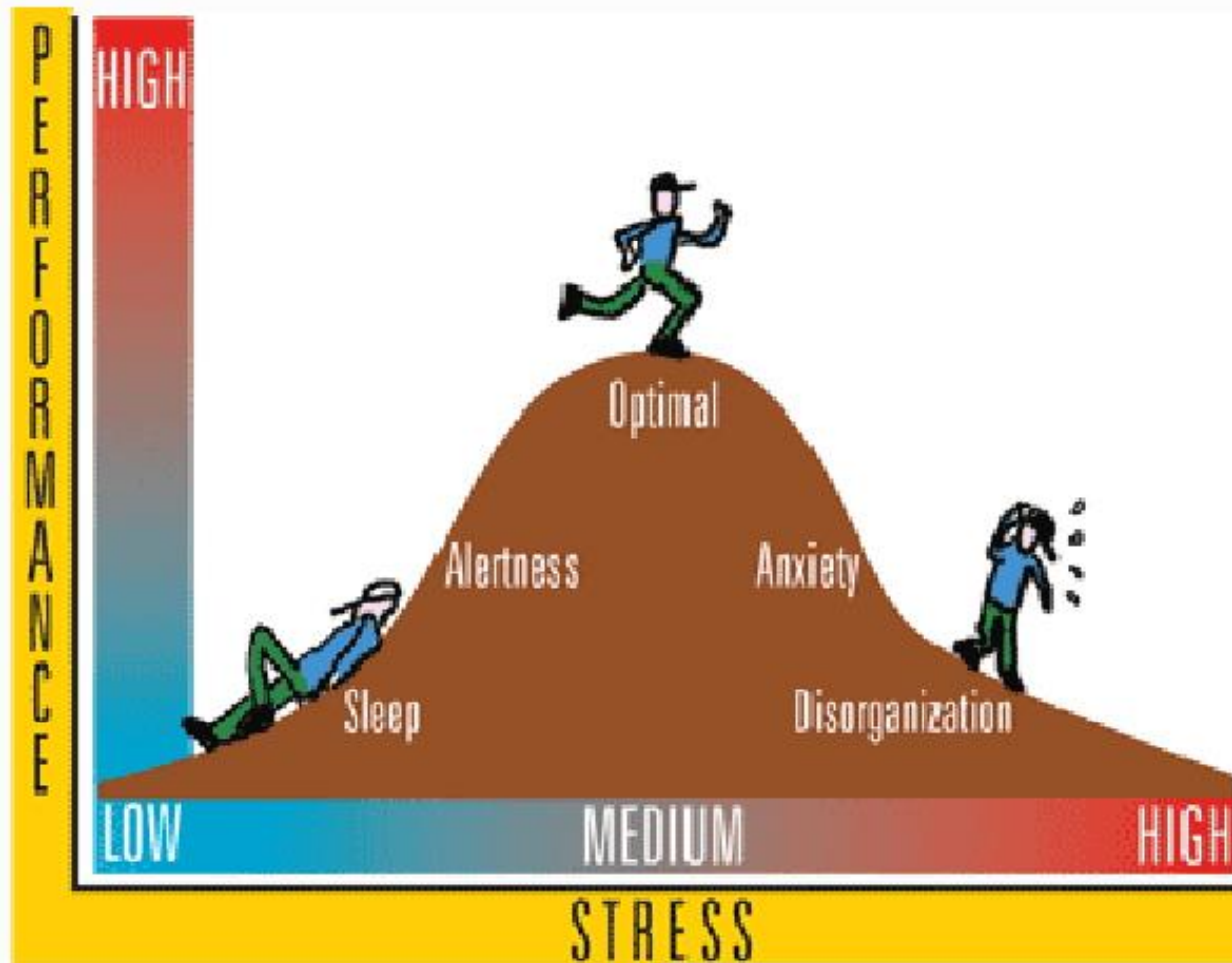
"You're getting pretty good
at this stress management thing."



ताण म्हणजे काय?

- ज्या गोष्टींमधून आनंद मिळतो त्या गोष्टी मिळवण्यासाठी आवश्यक असणारी ऊर्जा आपल्याला ताणातून मिळत असते. पण कधी कधी अतिताणाने डोके दुखी, आजार, नैराश्य अशा समस्याही जाणवू शकतात.
- ताणाची विविध लक्षणे आहेत, म्हणूनच ताण म्हणजे केवळ चिंता, नैराश्य नसून बरेच काही आहे... 😊😊😊

Inverted-U Relationship between Stress and Job Performance



चांगला (positive) ताण

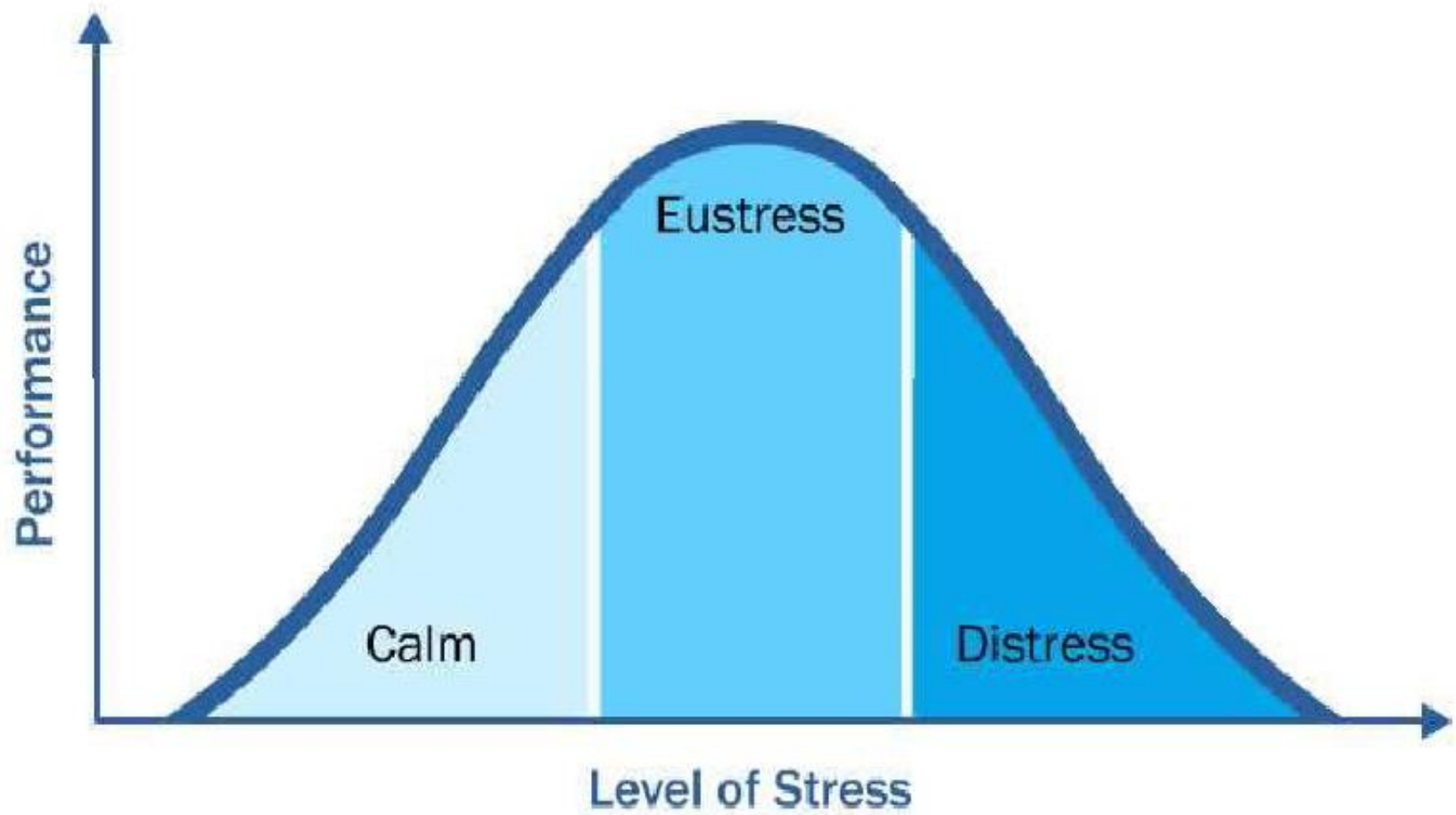
चांगला ताण हा आपल्याला प्रेरित
ठेवण्यासाठी आवश्यक असतो.



वाईट ताण

वाईट ताण म्हणजे ताणाची ती पातळी ज्यामध्ये आपल्याला मानसिक, शारिरीक परिणाम जाणवू लागतात.







Work Stress and Its Management

Stress

ताण-तणाव म्हणजे ज्यामध्ये व्यक्तीला तिच्या इच्छा-आकांक्षा पूर्ण करण्यामध्ये अनेक मानसिक व शारिरीक अडथळे जाणवतात.



ताणाचे परिणाम

शारिरीक परिणाम

मानसिक परिणाम



Potential sources

Environmental factors

- Economic uncertainty
- Political uncertainty
- Technological uncertainty

Organizational factors

- Task demands
- Role demands
- Interpersonal demands
- Organizational structure
- Organizational leadership
- Organization's life stage

Individual factors

- Family problems
- Economic problems
- Personality

Individual differences

- Perception
- Job experience
- Social support
- Belief in locus of control
- Hostility

Experienced stress

Consequences

Physiological symptoms

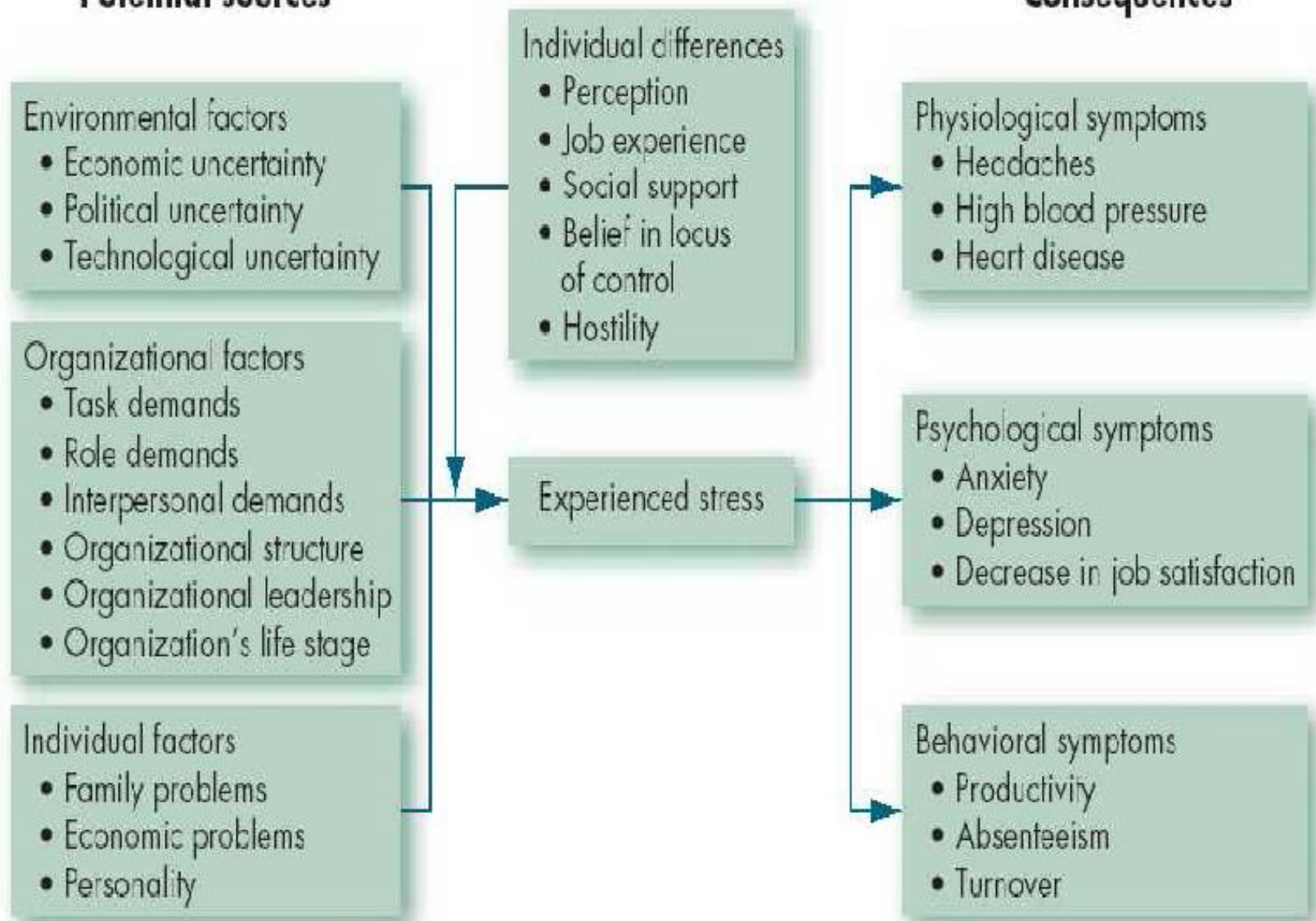
- Headaches
- High blood pressure
- Heart disease

Psychological symptoms

- Anxiety
- Depression
- Decrease in job satisfaction

Behavioral symptoms

- Productivity
- Absenteeism
- Turnover



ताणतणाव व्यवस्थापन

वैयक्तिक मार्ग

- वेळेचे नियोजन
- व्यायाम
- **Relaxation**
- सामाजिक मदत स्रोत वाढविणे



ताणतणाव व्यवस्थापन

संरथात्मक मार्ग

- शारत्रोत्वत निवड पद्धत
- प्रशिक्षण
- वार-तवावर आधारित ध्येय निश्चिती
- कामाची पुर्नरचना
- कामगारांचा सहभाग
- सुधारित संर-थात्मक संवाद
- **corporate wellness programs**

કધી કધી કાલ માગે જાવા અસે વાટતે ના?



Tips to Reduce Stress

विश्रांती घ्या

..दिर्घ श्वसन करा

..निवांत बसा

..आवडती गोष्ट करा

..चांगले पुस्तक वाचा

..परिस्थिती बदला

..खेळा

Tips to Reduce Stress

आयुष्याचे नियोजन करा:

- ..वेळेचे नियोजन
- ..कामाची यादी करा
- ..आधी नियोजन करा
- ..ध्येयांची विभागणी करा

Tips to Reduce Stress

शिथिलीकरण *Relaxation:*

..*Meditation*

..*दिर्घ श्वसन*

..*मसाज*

..*Take a Bath*

..*प्रार्थनेचा आधार घ्या*

Tips to Reduce Stress

संवादः

- ..भावना व्यक्त करा
- ..जवळच्या मित्र/मैत्रिणींशी बोला
- ..नकारात्मक विचारांवर काम करा
- ..रडावेसे वाटले तर नक्की रडा
- ..मनापासून हसा

Tips to Reduce Stress

र-नायूंना ताण द्या.

Relaxation Techniques (शिविलीकरण तंत्रे) *Meditation*



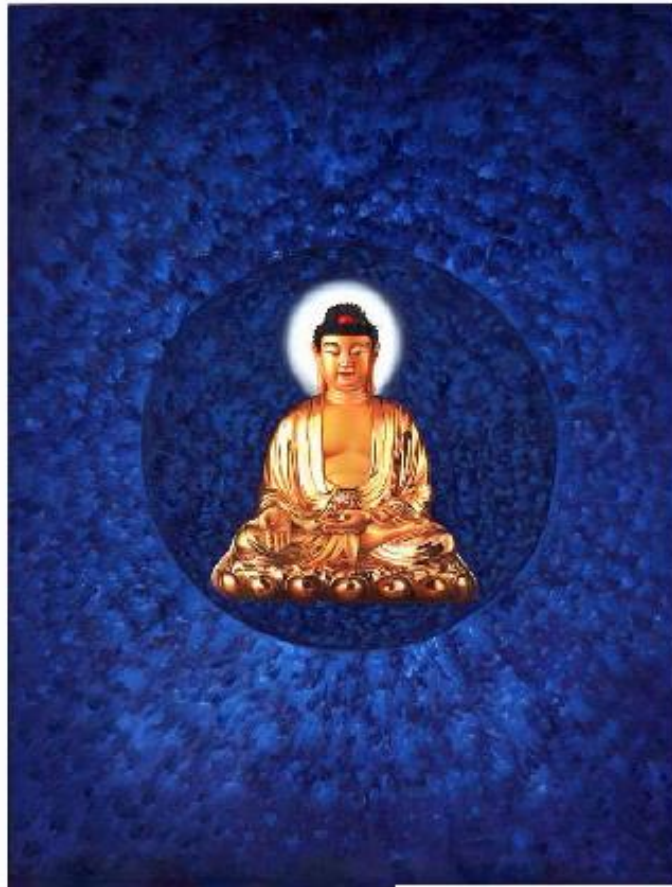
Relaxation Techniques

Meditation



Relaxation Techniques

Meditation



Relaxation Techniques

Meditation



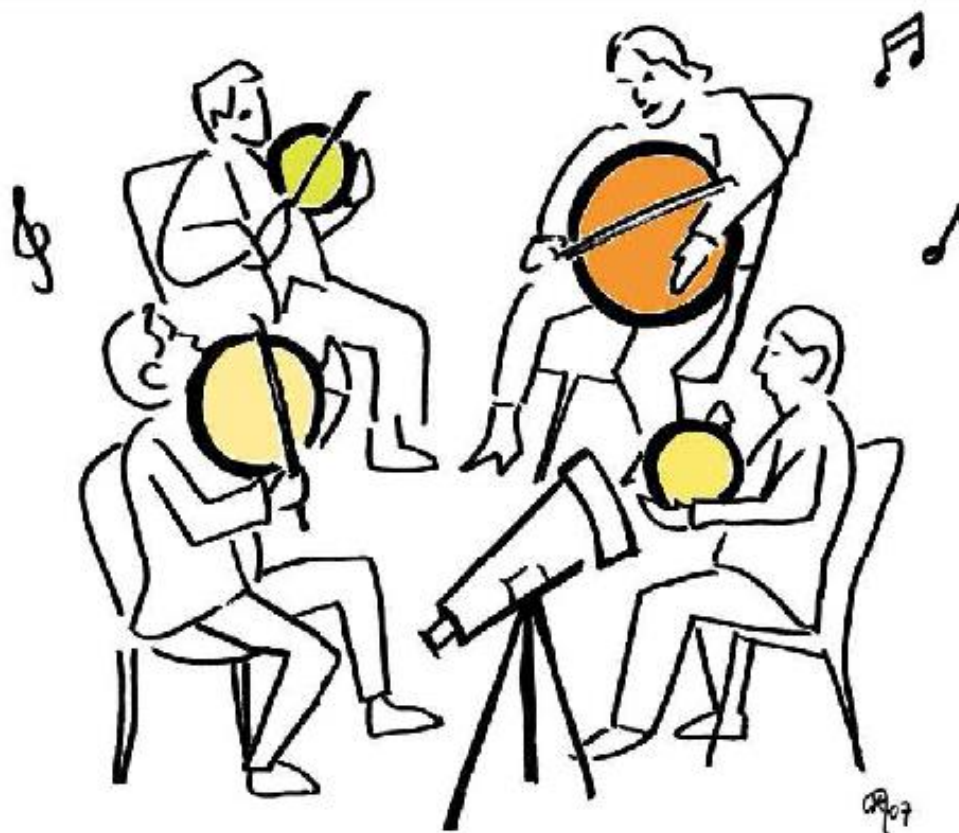
Relaxation Techniques

Music



Relaxation Techniques

Music



Relaxation Techniques

Film / Film Clippings



Relaxation Techniques

Walking



Exercise



Swimming



Dancing



Crawling



Cycling



Relaxation Techniques

Friends & Family





Balloon Game...

Let's Enjoy!!!

We All Need Someone to BE There...



Relaxation Techniques

Anger / Stress Elimination

Stress Balls



Relaxation Techniques

Anger / Stress Elimination

Beating the Pillow

풀리



Sound: Hoo Hoo!!!



Punching Bag



Relaxation Techniques

Anger / Stress Elimination

Forgiveness



Ho'oponopono

*I am sorry
Please forgive me
I love you
Thank you*

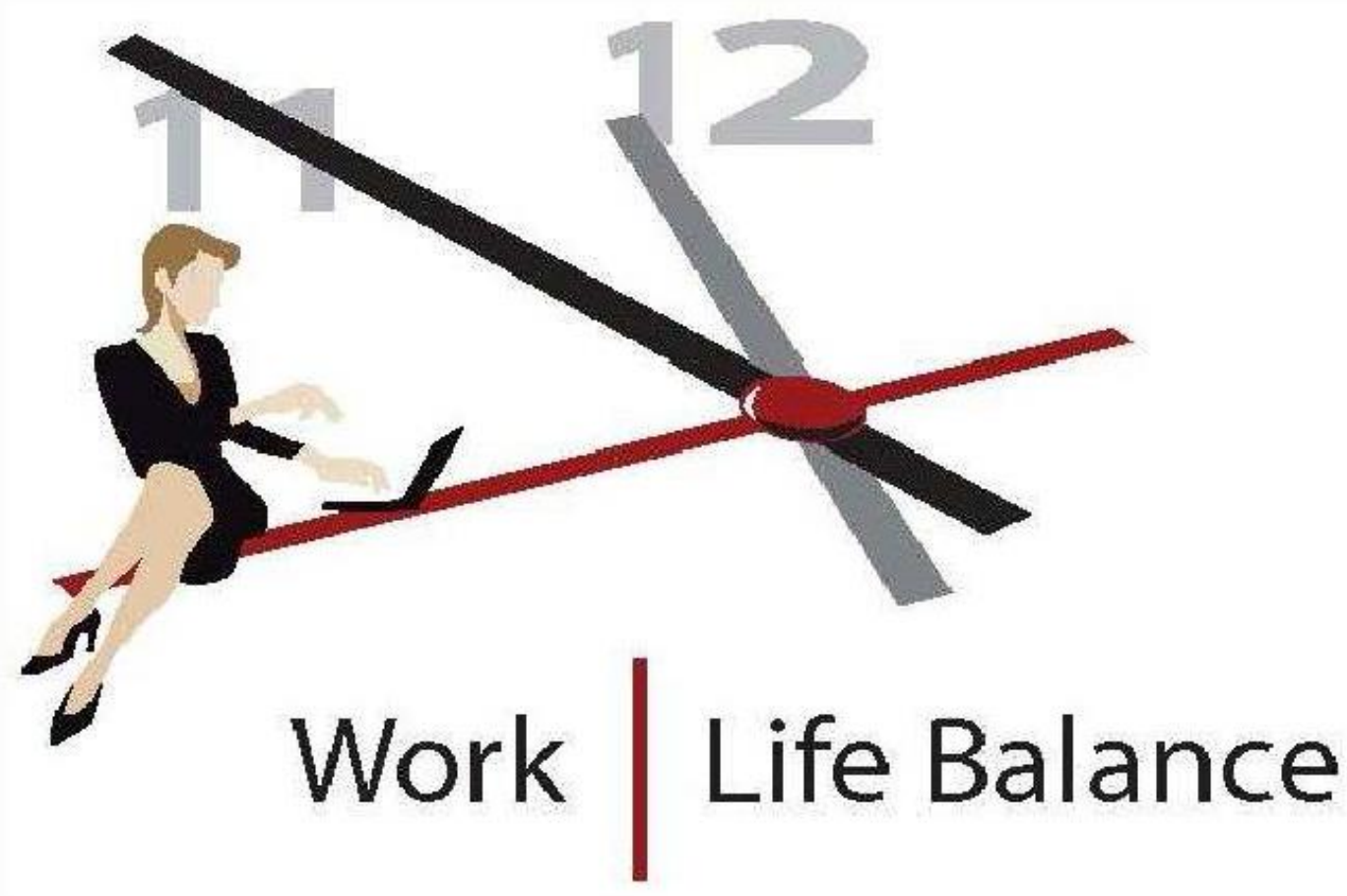
Dr Hew Len



इतर टिप्स:

- वर्तमानात राहण्याचा प्रयत्न करा
- राहणीमान सुधारा
- इतरांसाठी काहीतरी करा (*volunteer work*)
- र-वतःसाठी रोज थोडा वेळ ठेवा.
- पौष्टिक अन्न घ्या
- सकारात्मक व्यक्ती बना
- विनाकारण स्पर्धा टाळा

Learnings...???



My Learnings...



Recap & Questions

