

Stres w miejscu pracy oraz jego wpływ na motywację pracowników

Wstęp 4

Rozdział I

Pojęcie stresu i czynniki go wywołujące

- 1.1. Czym jest stres? 6
- 1.2. Rodzaje stresu. Stres kobiecy a stres męski. Stres dobry a stres zły..... 18
- 1.3. Stresory – czynniki wywołujące stres..... 23
- 1.4. Wydarzenia życiowe jak źródło stresu..... 27
- 1.5. Reakcje na stres..... 30

Rozdział II

Stres zawodowy

- 2.1. Źródła stresu zawodowego 35
- 2.2. Skutki stresu zawodowego 43
- 2.3. Zawód jako źródło stresu 49
- 2.4. Konflikty w życiu zawodowym 53
- 2.5. Stres zawodowy – źródło do rozwoju mobbingu 57

Rozdział III

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- 3.1. Odporność na stres 59
- 3.2. Asertywność 64
- 3.3. Walka organizacji ze stresem 69

Rozdział IV

Badania nad wpływem stresu na motywację pracowników

- 4.1. Przedmiot i cel badań 73
- 4.2. Charakterystyka respondentów 75
- 4.3. Zachowania i reakcje respondentów wobec wpływu stresu na ich motywację do pracy 77
- 4.4. Wnioski 83

Zakończenie 85

Bibliografia 86

Spis tabel 88

Spis rysunków 88

Spis wykresów 89

Spis aneksów 89