



Fatsa Sanayici ve İşadamları Derneği(FASİAD), tarafından dernek eğitim salonunda İşadamlarına “İş hayatında stres yönetimi” konulu seminer düzenlendi. Seminere konuşmacı olarak Psikiyatri Uzmanı Dr.Aydın Alp ve Psikolog Veli Gümüş’ün katıldığı seminere işadamlarından yoğun ilgi olduğu görüldü.

Seminerin açılış konuşmasını yapan FASİAD yönetim kurulu başkanı Hasan Gül, İşadamlarımızın İş yoğunluğundan kaynaklanan stresi azaltarak, çalışanların gelişim ve verimliliğine katkı sağlamak amacıyla bu Semineri düzenlemeyi düşündük.

Çalışma hayatımızda stresi kontrol altına aldığımızda daha başarılı olur daha iyi hizmet üretebiliriz. Stresi kontrol altına alma yöntemlerini de bu şekilde düzenlenen seminerlerin büyük faydası olacağını düşünmekteyiz dedi.

Psikiyatri Uzmanı Dr.Aydın Alp ise konuşmasında İş, insan yaşama içinde önemli bir yer tutmaktadır. İşle ilgili faktörlerin ve olumsuzlukların çalışanlar üzerinde fizyolojik, psikolojik baskılar ve yıkımlar oluşturduğunu, Onların sağlık ve başarılarını olumsuz yönde etkilediklerini araştırmalarla da tespit edildiğini görmekteyiz. Özellikle işgücü ve devrini arttırdığı ve işe devamsızlığın, işten ayrılma isteğinin en önemli nedenlerinden biri olduğu bilinmektedir. Çalışanların birinde görülen stresin diğer çalışanları da etkilediği ve çalışanların tümünün güvenliğini tehdit edebildiği, iş kazalarına yol açabildiği anlaşılmaktadır.

Psikolog Veli Gümüş ise; Stres basit bir anlatımla bireyin kendisinden ve çevresinden kaynaklanan bedensel ve ruhsal gerilim, baskı, endişe, kısaca kişiye rahatsızlık veren bir durumdur. Gümüş konuşmansa stresin nedenleri, oluşumu, stresle başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirmede bulundu. Seminer soru cevap şeklinde devam etti.

