

Work Stress Triggers

Sérðu sjálfa/n þig í einhverjum af þessum
aðstæðum?

Skoðaðu mismunandi streituvalda sem hver
einstaklingur upplifir. Hvað finnst þér óþægilegast?

Hakaðu í boxið sem er streituvaldandi fyrir þig

- Að lenda í árás.
- Umferðaröngþveiti.
- Vera með mikið reiðufé á sér.
- Vita ekki nóg um stjórnunarhætti fyrirtækisins.
- Enginn möguleiki á breytingum í vinnunni.
- Háannatími.
- Almennigur er með kröfur um annan strætó/þjónustutíma.
- Engin umbun fyrir vel unnin störf.
- Farþegar vilja breytingar.
- Skortur á atvinnuöryggi.
- Eftirlitsmenn hjálpa ekki nóg.
- Léleg framkoma farþega.
- Erfitt að ná slökun heima.



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Work Stress Triggers

- Óstöðug læknisþjónusta hjá fyrirtækinu.
- Svefnvandamál
- Aðlaga lífsstíllinn að vaktavinnu.
- Fjölskylduerfiðleikar vegna langra vinnudaga.
- Áhyggjur af heilsufari.
- Að læra leiðarnar.
- Endurgjöf frá yfirmanni/stjórnanda.
- Tungumálaerfiðleikar gagnvart erlendum viðskiptavinum
- Léleg samskipti við samstarfsmenn
- Að tilkynna vandamál til yfirmanns/stjóra.
- Ekki hreint vinnurými og flutningar.
- Þegar breyting verður á vinnuáætlun.
- Missa af eða hefur ekki næga pásu yfir daginn.
- Áhyggjur af því farþegar séu með smitandi sjúkdóm.
- Þegar ég þarf að skipta um samstarfsmann.
- Hávaðinn af samgöngunum.



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Work Stress Triggers

Hugsaði um hvernig þér leið þegar þú varst undir álagi og hvaða áhrif það hafði á hamingju þína og árangur.

Varstu undir álagi sem þú varst ánægðastur eða stóðst þig best?
