



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training®  
The original and still the best resource  
for developing the people side of business.

Newsletter 27

## *Bagaimana Mengelola Stres*

Apakah Anda merasa stres dan khawatir dengan mewabahnya penyakit SARS? Apakah Anda memiliki kesulitan untuk fokus pada pekerjaan Anda? Tempat kerja bisa jadi salah satu dari lingkungan yang paling membuat stress bagi kebanyakan orang. Dengan volume proyek yang tinggi, yang perlu diselesaikan berdasarkan tengat waktu yang harus dipenuhi dan dikombinasikan dengan kekhawatiran akan situasi yang tidak dapat di control, tidak aneh jika tingkat stres tinggi. Namun selalu ada cara untuk melawan stres dan mengumpulkan control.

### **1. Adalah tidak apa-apa untuk meminta pertolongan**

Tidak perlu menangani semuanya sendirian. Bisa dikatakan, hal ini membuat stres jika mencoba melakukannya. Kesalahan menjadi lebih sering dilakukan, dan tengat waktu yang ditentukan tidak terpenuhi saat menangani volume pekerjaan Anda yang cukup tinggi. Memang menggoda untuk masuk dan menanganinya sendiri, namun demikian, dapatkan bantuan dari rekan kerja Anda. Maka Anda juga akan mendapatkan kepercayaan dan dukungan.

### **2. Hal terburuk apakah yang akan terjadi jika Anda tidak dapat menyelesaikan semua pekerjaan Anda?**

Anda dipekerjakan karena Anda cerdas dan pekerja yang hebat. Anda akan menemukan jalan untuk terus berkontribusi dalam perusahaan.

### **3. Ruang waktu yang terbatas. Hadapi situasinya**

Menangani satu hal pada satu waktu, memberikan Anda kontrol yang lebih baik atas situasi karena hal ini ada dalam bentuk "ukuran gigitan". Setelah menyelesaikan satu persatu, singkirkan dan berkonsentrasilah pada proyek berikutnya yang ada di tangan Anda. Dengan cara ini, situasi tidak akan menjadi melelahkan.

Hidup kita penuh dengan situasi yang dapat mengakibatkan stres. Ini adalah cara kita menanganinya sehingga dapat membuat efek dari stres itu menjadi berbeda. Anda memilikinya di dalam diri Anda untuk mengatasinya!