

KliA_LEC01	Romaniak Hubert	Informatyka niestacjonarna IV rok	Semestr zimowy 2025/26
------------	-----------------	--------------------------------------	---------------------------

## Stres pozytywny

Jednym z przykładów stresu pozytywnego jest udział w rozmowie kwalifikacyjnej na stanowisko programisty. Podczas takich rozmów często pojawiają się pytania dotyczące system designu, gdzie muszę w krótkim czasie zaprojektować duży i złożony system. Tego typu sytuacje wywołują u mnie duży stres, ale jednocześnie mobilizują do działania. W praktyce wygląda to tak, że staję się bardzo rozmowny – potrafię szczegółowo i długo opowiadać o swoich pomysłach i rozwiązaniach. Choć czasem mam wrażenie, że „leję wodę”, to jednak ten rodzaj stresu sprawia, że moja komunikacja jest płynna i pełna treści, co pozwala mi dobrze zaprezentować swoje umiejętności.

## Stres negatywny

Przeciwieństwem jest stres negatywny, którego doświadczam w sytuacjach prywatnych, na przykład podczas kłótni z moją narzeczoną. W takich momentach stres działa na mnie paraliżująco. Zamiast swobodnie wyrażać swoje myśli, zamykam się w sobie. Moja komunikacja staje się bardzo uboga – odpowiadam zdawkowo i wycofuję się z rozmowy. Nie potrafię wtedy w jasny sposób wyrazić swojego zdania ani bronić własnego punktu widzenia. Dopiero po pewnym czasie, gdy emocje opadną, jestem w stanie wrócić do rozmowy i komunikować się spokojnie oraz konstruktywnie.