

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Radzenie sobie ze stresem

mgr Ewa Bareła
PCC ICF Executive & Business Coach

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
25 listopada 2021 r.

Organizatorzy




UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Plan:

- Pojęcia i definicje
- Jak on działa?
- Źródła stresu
- Osobowość immunologicznie silna
- Strategie krótkoterminowe
- Strategie długofalowe
- Sprawdzone pomysły
- Ćwiczenie – model APET.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

MODEL EQ wg Golemana

SAMOŚWIADOMOŚĆ

ŚWIADOMOŚĆ
SPOŁECZNA

SAMOKONTROLA

ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

3

SAMOKONTROLA

- ❑ *Samokontrola w dziedzinie uczuć – panowanie nad destrukcyjnymi odczuciami*
- ❑ *Przejrzystość – przejawianie uczciwości, spójności – budowanie wiarygodności*
- ❑ *Motywacja*
- ❑ *Inicjatywa*
- ❑ *Optymizm*
- ❑ *Aktywność*
- ❑ *Sumienność*
- ❑ *Elastyczność i adaptacja*
- ❑ *Radzenie sobie ze stresem*

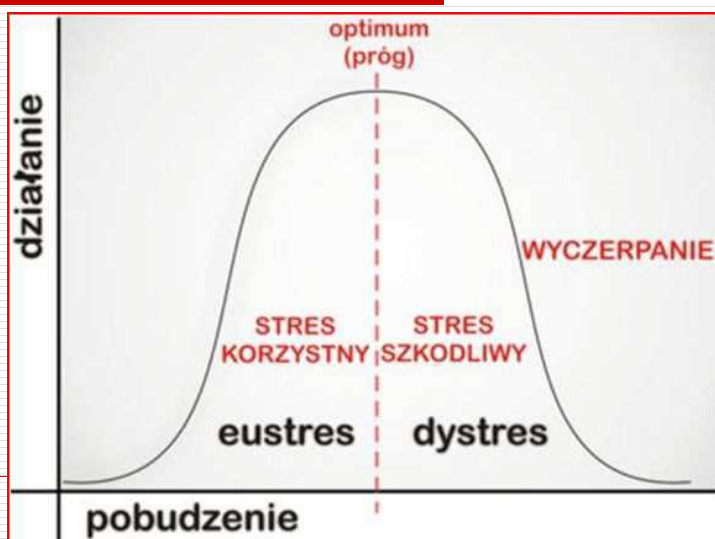
4

DEFINICJE

- **Stres** (ang. *stress*) – zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym, stanowiących ogólną reakcję osoby na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami.
- **Stres** to dynamiczna reakcja adaptacyjna. Wynika ona z różnicy pomiędzy naszymi możliwościami a wymaganiami sytuacji. Skłania do podjęcia zachowań, które mają nam przywrócić stan równowagi emocjonalnej i fizjologicznej (za H. Selye).
- **Stres** jako „stan mobilizacji sił organizmu, będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogący doprowadzić do zaburzeń czynnościowych”.
- **Stres** jest reakcją psychofizjologiczną na wymagania stawiane organizmowi.
- **Stres** to układ warunków stanowiących obciążenie człowieka – oddziaływanie środowiska (sytuacje trudne).

5

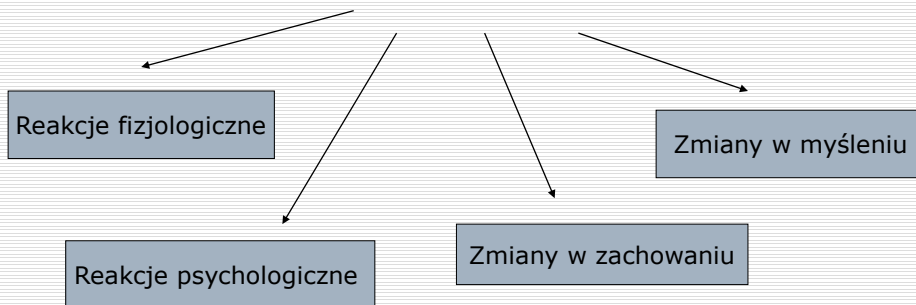
PODZIAŁ STRESU (eustres, dystres)



6

JAK TO DZIAŁA?

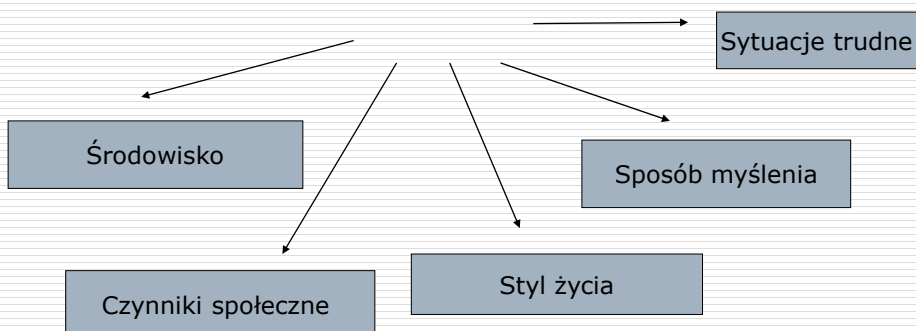
- **Stres psychiczny (psychologiczny) jest stanem podwyższonej aktywacji organizmu,** która w przypadkach skrajnych jest znaczna i przejawia się wówczas silnym podnieceniem. Jest to jako stan wzmożonego napięcia emocjonalnego.



7

ŹRÓDŁA STRESU:

Stresory zewnętrzne i wewnętrzne:



8

Osobowość immunologicznie silna

Współczesne badania naukowców doprowadziły do wyłonienia siedmiu aspektów naszej osobowości, które sprzyjają odporności na stres. Te listę konstruktywnych cech i postaw stworzył **Henry Dreher** i nazwał ją „osobowością silną immunologicznie” (Immune Power Personality).

- WRAŻLIWOŚĆ NA SYGNAŁY WEWNĘTRZNE
- ZDOLNOŚĆ DO ZWIERZEŃ
- SIŁA CHARAKTERU, TWARDOŚĆ
- ASERTYWNOŚĆ
- BUDOWANIE ZWIĄZKÓW OPARTYCH NA MIŁOŚCI
- ZDROWE POMAGANIE
- ZŁOŻONOŚĆ 'JA'

Strategie krótkoterminowe

1. STRATEGIA NASTAWIONA NA ROZWIĄZANIE PROBLEMU

- Osoby mają tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu przez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji
- Główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu
- Przemień nerwówkę w pozytywne pobudzenie a zagrożenie w WYZWANIE. Potraktuj tę sytuację jako wyzwanie.

2. STRATEGIA SKONCENTROWANA NA EMOCJACH (model APET) – jak przygotować się na zewnętrzne aktywatory emocjonalne.

Strategie krótkoterminowe

3. STRATEGIA BUDOWANIA WSPARCIA SPOŁECZNEGO (4 rodzaje wsparcia: trust network, advice network, information network, socializing network). Don't stay alone.

4. STRATEGIA MODYFIKOWANIA OCEN POZNAWCZYCH – stopowanie monologu wewnętrznego, zastępowanie negatywnych myśli – budującymi.

5. STRATEGIA WYKORZYSTYWANIA OKAZJI DO UCZENIA SIĘ I ROZWOJU - Przemień komplikację w zasoby.

„Co Nas nie zabije, to Nas wzmocni” .

Osoby, które doświadczyły średniego natężenia kłopotów, były najmniej narażone na ryzyko depresji, miały najmniejszą liczbę problemów zdrowotnych, a zarazem czerpały największą satysfakcję z życia.

11

Co jeszcze pomaga?

Planowanie

Powtarzanie

Unikanie

Obniżanie rangi zdarzenia

12

Strategie długofalowe – profilaktyka

1. Równowaga życiowa i działania w różnych sferach życia ('ostrzenie piły').
2. HIGIENA ŻYCIA – MODEL SHED.
3. Tworzenie własnego stylu życia dostosowanego do wieku, płci, cenionych wartości, kondycji psychofizycznej, właściwości osobowościowych i różnych kompetencji, ale także uwzględniającego realia życia (w tym zasoby finansowe).
4. Budowanie i stałe wzmacnianie sieci wsparcia społecznego.
5. Podjmowanie działań służących własnemu osobistemu rozwojowi.

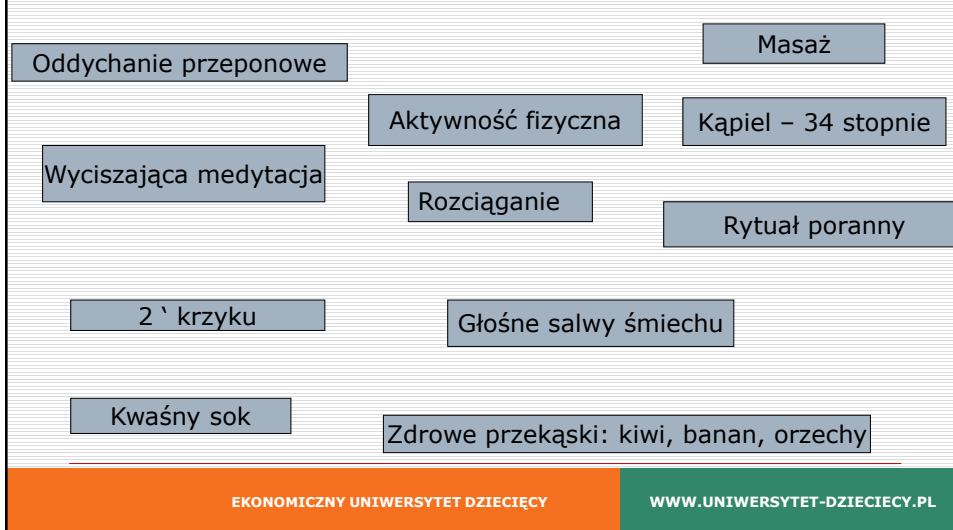
13

Sprawdzone pomysły radzenia sobie ze stresem:



14

Sprawdzone pomysły radzenia sobie ze stresem:



15

SAMOKONTROLA czyli poskromienie złoŃnicy?



TŁUMIENIE EMOCJI	ZARZĄDZANIE EMOCJAMI	SPONTANICZNE WYRAŻANIE
---------------------	-------------------------	---------------------------

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

16

WYZWALACZE EMOCJONALNE

WYZWALACZ	REAKCJA/ /EMOCJA	DŁUGOFALOWY WYNIK
np. ktoś się spóźnia	irytacja	wrogość zerwanie kontaktu

17

Uprowadzenia emocjonalne ☹



- ☐ **Jak ostatnio zareagowałeś, gdy:**
- ☐ Przed twój samochód wjechał inny kierowca, zmuszając cię do nagłego zahamowania
- ☐ Szef poprosił cię o zrobienie czegoś, czego naprawdę nie lubisz
- ☐ Złapała cię intensywna ulewa
- ☐ Zepsuł ci się komputer
- ☐ Zostałeś skonfrontowany z czymś, czego naprawdę się boisz
- ☐ Ktoś wepchnął się przed siebie w kolejce

18

MODEL APET

Emocje są posłańcem, ale nie rozwiązaniem

<input type="checkbox"/> WYZWALACZ	jestem krytykowana
<input type="checkbox"/> WZORZEC	jestem niekompetentna
<input type="checkbox"/> EMOCJA	niepewność
<input type="checkbox"/> MYŚL	po co się starać?
<input type="checkbox"/> ZACHOWANIE	mniej się staram
<input type="checkbox"/> WYNIK	moja skuteczność spada

19

Dziękuję za uwagę 😊

Ewa Bareła



Executive & Business Coach
Certyfikowany coach CoachWise™ PCC ICF
Trener biznesu, mentor
Tel. 663 224 442
E-mail: barela.ewa@gmail.com

20