



"Preventing teachers' burnout in primary schools"
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158



CZYM JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

**ŹRÓDŁA STRESU,
ZDROWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM,
TECHNIKI RELAKSACYJNE,
INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA W ZAKRESIE RADZENIA SOBIE ZE
STRESEM**



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności



PODSTAWOWE INFORMACJE DLA OSOBY PROWADZĄCEJ SZKOLENIE

CEL SZKOLENIA

Zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do opracowania Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem, który każdy uczestnik będzie mógł wykorzystać po szkoleniu, aby lepiej funkcjonować zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

KRÓTKI OPIS

- Stres jest nieodłącznym elementem życia zawodowego. Stres może być mobilizujący i motywujący, jeśli nie jest stanem trwałym. Długotrwały stres pogarsza jakość życia, zmniejsza efektywność w pracy, a ostatecznie może prowadzić do wypalenia zawodowego.
- Podczas warsztatu uczestnicy dowiedzą się, czym jest stres, jakie mogą być jego źródła, a także poznają strategie i techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem. Zdobycie tej wiedzy i przećwiczenie strategii i technik radzenia sobie ze stresem umożliwi uczestnikom poznanie czynników, które są dla nich największymi stresorami, a także metod, które najskuteczniej pozwalają sobie z nim radzić.
- Pod koniec warsztatu uczestnicy będą mogli opracować Indywidualny Plan Zarządzania Stresem, którego stosowanie w życiu codziennym pomoże im skutecznie zapobiegać negatywnym skutkom stresu i zmniejszyć ryzyko wypalenia zawodowego.

UCZESTNICY ZDOBEDĄ WIEDZĘ NA TEMAT:

- mechanizmów działania stresu,
- potencjalnych źródeł stresu,
- sposobów reagowania na sytuacje stresowe,
- technik radzenia sobie ze stresem, w tym relaksacji, a także inne metod, których skuteczność została potwierdzona naukowo.

UCZESTNICY ZDOBĘDĄ UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE:

- rozpoznawania czynników wywołujących stres i eliminowania ich lub ograniczania ich skutków,
- identyfikowania własnych reakcji na stres,
- stosowania strategii i technik radzenia sobie ze stresem,
- zapobiegania skutkom przeciążeń wynikających ze stresu, a także zmniejszania ryzyka wypalenia zawodowego,
- budowania otoczenia sprzyjającego zachowaniu równowagi między życiem osobistym i zawodowym

ODBIORCY SZKOLENIA

Szkolenie adresowane jest zarówno do nauczycieli zmagających się ze skutkami nadmiernej ekspozycji na stres i chcących poprawić jakość swojego życia, jak i do tych, którzy chcą zwiększyć swoją świadomość w zakresie technik radzenia sobie ze stresem, aby podjąć działania zapobiegające przeciążeniom wynikającym ze stresu.

METODY SZKOLENIOWE:

- wykład z prezentacją,
 - dyskusja,
 - ćwiczenia indywidualne i grupowe,
 - coaching grupowy w zakresie opracowania Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem
-
- Szkolenie jest prowadzone w formie warsztatów. Forma warsztatu wymaga prowadzenia zajęć w sposób interaktywny. Uczestnicy powinni mieć możliwość zadawania pytań, wyjaśniania wątpliwości i prowadzenia dyskusji. W miarę możliwości zaleca się, aby prowadzący podczas zajęć odwoływał się do przykładów z życia uczestników
 - Szkolenie może być realizowane w formie on-line, hybrydowej lub stacjonarnej.

PROGRAM

1. Zwiększanie wiedzy na temat stresu

- czym jest stres,
- jak funkcjonuje nasz organizm w obliczu stresu
- jak rozpoznać reakcję stresową

2. Co może być wyzwalaczem stresu?

- rodzaje stresorów
- indywidualne stresory

3. Przedstawienie strategii i technik radzenia sobie ze stresem oraz ćwiczenie indywidualnych technik.

4. Tworzenie Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem

5. Monitorowanie wdrażania Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem

Jak przekazać wiedzę i zrealizować ćwiczenia?

Moduł I: Zwiększanie wiedzy o stresie obejmuje wiedzę teoretyczną na temat tego, czym jest stres, jak funkcjonuje nasz organizm w obliczu stresu oraz jak rozpoznać reakcję stresową.

Przed rozpoczęciem prezentacji możesz zapytać uczestników, jakie są ich oczekiwania dotyczące uczestnictwa w szkoleniu. Następnie możesz przedstawić informacje zawarte na slajdach w formie wykładu z możliwością dyskusji. Prezentując slajdy, możesz zapytać uczestników, jaką mają wiedzę na tematy przedstawione na slajdach. Pod koniec modułu uczestnicy wykonują krótkie ćwiczenie. Chętni mogą przedstawić grupie swoje wnioski z ćwiczenia.

Czas: 1 godzina

Możesz zrealizować ten moduł on-line lub stacjonarnie.

Moduł II: Co może być wyzwalaczem stresu przedstawia wiedzę teoretyczną na temat rodzajów stresorów oraz ćwiczenia, które pomagają wykorzystać tę wiedzę do określenia stresorów na jakie napotykają w swoim życiu uczestnicy szkolenia.

Po prezentacji rodzajów stresorów wg Leviego i Frankenhauesera, poproś uczestników o wykonanie ćwiczenia, które umożliwi im analizę poszczególnych rodzajów stresorów i wybranie tych, które ich dotyczą. Daj im wystarczająco dużo czasu na analizę i po zakończeniu ćwiczenia zachęć ich do dyskusji. Chętni mogą przedstawić grupie swoje wnioski z ćwiczenia.

Czas: 1 godzina

Możesz zrealizować ten moduł online lub stacjonarnie.

Moduł III: Prezentacja strategii i technik radzenia sobie ze stresem oraz ćwiczenie poszczególnych technik ma na celu zaprezentowanie uczestnikom szkolenia różnych metod radzenia sobie ze stresem. Informacje zawarte na slajdach możesz przedstawić w formie wykładu z możliwością dyskusji. Zaleca się również, aby uczestnicy wypróbowali każdą z metod relaksacji. Każda metoda jest opisana, więc możesz skorzystać z instrukcji, gdy prosisz uczestników o przećwiczenie danej metody. Możesz również znaleźć nagranie w Internecie i odtworzyć je podczas szkolenia. Następnie poproś uczestników o wykonanie ćwiczenia, które pozwoli im zdecydować, czy mogą zminimalizować wpływ danego czynnika stresującego na nich poprzez zmianę sytuacji. Daj im wystarczająco dużo czasu na analizę i po zakończeniu ćwiczenia zachęć do dyskusji. Chętni mogą przedstawić grupie swoje wnioski z ćwiczenia.

Czas: 4 godziny

Zaleca się wdrożenie tego modułu stacjonarnie lub on-line

Moduł IV: Tworzenie Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem

Ten moduł jest prowadzony metodą coachingową polegającą na zadawaniu pytań. Celem modułu jest opracowanie przez uczestników Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem. Prezentując poszczególne slajdy zadajesz uczestnikom konkretne pytania, które prowadzą ich do opracowania własnego planu.

Czas: 2 godziny

Możesz wdrożyć ten moduł online lub stacjonarnie.

Moduł V: Monitorowanie wdrożenia Indywidualnego Planu Zarządzania Stresem

Pod koniec szkolenia prosisz uczestników o podanie daty, kiedy rozpoczną wdrażanie planu. Poinformuj ich, że mogą wdrażać plan samodzielnie lub skorzystać ze wsparcia Eksperta ds. Wypalenia podczas sesjach indywidualnych.

WSKAZÓWKI DLA OSOBY PROWADZĄCEJ SZKOLENIE

Prezentacja podzielona jest na 2 części:

Pierwsza część opisuje założenia szkolenia.

Druga część, obejmująca 4 moduły, to gotowy materiał do zaprezentowania uczestnikom szkolenia.

Możesz podzielić szkolenie na taką liczbę części, która odpowiada harmonogramowi Twojemu i uczestników, pamiętaj jednak, że nie zalecamy dzielenia poszczególnych modułów na części, lecz realizację całej ich zawartości tego samego dnia.

Możesz skrócić szkolenie, jeśli nie masz wystarczająco dużo czasu na przeprowadzenie go w całości, np. omówić kilka metod relaksacyjnych i wybrać tylko jedną lub dwie do przećwiczenia przez uczestników. Jeśli chcesz, aby szkolenie miało charakter przede wszystkim praktyczny, możesz pominąć moduł I.



MODUŁ 1

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT
STRESU

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT STRESU

Czym jest stres?

Istnieje wiele definicji stresu, ale termin „stres” został użyty po raz pierwszy w literaturze naukowej w latach 50. XX wieku przez Hansa Selye. Chociaż termin ten jest obecnie powszechnie używany, „stres” jest pojęciem niezbyt jasnym i trudnym do precyzyjnego zdefiniowania.

Oto najpopularniejsze definicje:

„Stres to proces, w którym czynniki środowiskowe zagrażają lub zakłócają równowagę organizmu i w którym organizm reaguje na zagrożenie”. (Gatchel R.J., Baum A., Krantz D.S. Wprowadzenie do psychologii zdrowia. Random House, Nowy Jork 1989)

„Specyficzny związek między osobą a otoczeniem, który jest oceniany przez osobę jako obciążający lub przekraczający jej zasoby i zagrażający jej dobrostanowi” (Lazarus R.S., Folkman S. Stres, ocena i radzenie sobie. Springer-Verlag, Nowy Jork, 1984: 19)

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT STRESU

RODZAJE STRESU – KRYTERIUM JAKOŚCIOWE

Eustres, tzw. „dobry stres”

- dodaje siły, energii, determinacji do działania i generuje energię
- dzięki bodźcom zewnętrznym jesteśmy w stanie instynktownie zareagować na konkretne zdarzenie
- motywuje
- skutecznie wspomaga procesy myślowe, w tym przyspiesza podejmowanie działań
- pojawia się epizodycznie

Dystres, tzw. „zły stres”

- wyczerpuje i wyniszcza organizm
- powoduje przewlekłe napięcie nerwowe
- dezorganizuje życie
- zaburza funkcje fizyczne i psychiczne
- działa długotrwale
- powoduje gorsze radzenie sobie z codziennymi problemami
- obniża odporność i zwiększa częstość występowania chorób

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT STRESU

Do fizjologicznych objawów stresu zalicza się:

- błądź skóry,
- pocenie się,
- szybkie bicie serca,
- wzmożone napięcie mięśni,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- suchość w ustach,
- ból pleców i szyi,
- niestrawność,
- bóle głowy,
- niską odporność powodującą częste przeziębienia,
- bezsenność i ogólne pobudzenie,
- u kobiet mogą wystąpić zaburzenia miesiączkowania,

W przypadku przewlekłego stresu mogą się pojawić również choroby psychosomatyczne.

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT STRESU

W sferze emocjonalnej najczęstszymi objawami stresu są:

- pobudzenie,
- drażliwość,
- gniew,
- obsesyjne myślenie o problemie,
- lęk,
- depresja i ogólny stan ciągłego napięcia.

W zachowaniu stres objawia się poprzez:

- niespokojny sen,
- niemożność odpoczynku,
- nagłe wybuchy złości lub płaczu,
- spowolnienie odruchów,
- nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- zmiany w odżywianiu, na przykład przejadanie się lub wręcz przeciwnie, brak apetytu.

ZWIĘKSZANIE WIEDZY NA TEMAT STRESU

Hans Selye odkrył „ogólny zespół adaptacyjny”, niespecyficzną fizjologiczną odpowiedź organizmu na stres.

„Ogólny zespół adaptacyjny” dzieli się na trzy fazy:

- faza alarmowa,
- faza odporności,
- faza wyczerpania

Stresory wpływają na organizm w procesie trójfazowym – najpierw następuje szok, potem adaptacja, następnie osłabienie wszystkich zasobów fizycznych, co może ostatecznie doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a nawet śmierci.



FAZA ALARMOWA

Faza alarmowa to natychmiastowa odpowiedź organizmu na zagrożenie lub sytuację niebezpieczeństwa, podobna do reakcji „walcz lub uciekaj” opisanej przez Cannona. Podczas fazy alarmowej otrzymujesz informacje o stresorze, a twoje ciało ostrzega cię za pomocą szeregu reakcji fizjologicznych, które dostarczają ci energii do radzenia sobie z sytuacją.



FAZA ODPORNOŚCI

W przypadku długotrwałego narażenia na stresor ciało wchodzi w fazę odporności. Na tym etapie początkowy szok ustępuje, a ciało dostosowuje się do stresora. Ciało pozostaje gotowe do działania przez cały czas, tak jak podczas fazy alarmowej, ale z mniejszą intensywnością.



FAZA WYCZERPANIA

Jeśli narażenie na stresor trwa przez długi czas, następuje faza wyczerpania. Na tym etapie osoba nie jest już w stanie przystosować się do stresora: zdolność organizmu do adaptacji jest wyczerpana, a tkanki i organy stają się fizycznie zmęczone. W rezultacie może dojść do choroby, trwałego uszkodzenia, a nawet śmierci.



SKUTKI PRZEWLEKŁEGO STRESU

Długotrwały stres prowadzi do sytuacji, w której dolegliwości psychiczne ujawniają się po stronie fizjologicznej organizmu. Tak zwane choroby psychosomatyczne to grupa chorób związanych ze zmianami narządowymi, w których etiologii ważną rolę odgrywają czynniki psychiczne. W większości przypadków są to choroby przewlekłe, które okresowo się nasilają.



ĆWICZENIE INDYWIDUALNE

Jakie są moje reakcje na stres?

Pomyśl o 3 sytuacjach, które były dla Ciebie stresujące.

Następnie przypomnij sobie, jakie były Twoje reakcje na stres.

A decorative graphic on the left side of the slide consisting of two parallel, wavy vertical lines. The inner line is yellow and the outer line is white, both set against a dark brown background.

MODUŁ 2

CO MOŻE WYZWALAĆ STRES?

RODZAJE STRESORÓW ZWIĄZANYCH Z PRACĄ WEDŁUG LEVIEGO I FRANKENHAUSERA

- **czynniki stresu wpisane w samą pracę**, tj.: jakościowe i ilościowe przeciążenie pracą, presja czasu i bezwzględne terminy, warunki pracy, praca zmianowa, konieczność nadążania za zmianami technologicznymi;
- **relacje społeczne z przełożonymi, podwładnymi, współpracownikami**, tj.: niezdolność do podporządkowania się, brak wsparcia społecznego, wadliwa polityka społeczna;
- **struktura organizacyjna i klimat emocjonalny**, tj. brak współodpowiedzialności, poczucie osamotnienia, słaba komunikacja interpersonalna
- **miejsce w organizacji**, tj.: niejednoznaczność roli i konfliktogeny charakter, odpowiedzialność za rzeczy i osoby nieadekwatne do roli, zbyt duże uzależnienie od kadry kierowniczej średniego szczebla;
- **źródła pozaorganizacyjne**, tj.: problemy rodzinne, kryzysy życiowe, trudności finansowe, konflikty związane z niską wiarygodnością i polityką firmy, konflikty w pracy i w domu, brak wsparcia instytucjonalnego;
- **kariera zawodowa**, tj.: obecny status zawodowy niezgodny z kwalifikacjami i aspiracjami, brak perspektyw rozwoju

Rodzaje stresorów	Tak	Nie	Jeśli tak, nazwij stresory, które dotyczą Ciebie
czynniki stresujące wpisane w samą pracę			
relacje społeczne z przełożonymi, podwładnymi, współpracownikami, rodzicami uczniów			
struktura organizacyjna i klimat emocjonalny			
miejsce w organizacji			
źródła pozaorganizacyjne			
kariera zawodowa			

ĆWICZENIE INDYWIDUALNE – MOJE STRESORY

Przeanalizuj poszczególne rodzaje stresorów i wybierz te, które dotyczą Ciebie. Nazwij konkretne stresory.

A decorative wavy line in yellow and white on the left side of the slide.

MODUŁ 3

PREZENTACJA STRATEGII I TECHNIK
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM ORAZ
PRZEĆWICZENIE POSZCZEGÓLNYCH
TECHNIK

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- określenie priorytetów i wartości w życiu
- aktywność fizyczna
- prawidłowa dieta
- zapewnienie zdrowego snu
- wzmocnienie konstruktywnych relacji z innymi ludźmi
- zmiana nastawienia do sytuacji stresowych
- wdrożenie działań, które przyczynią się do lepszej równowagi między życiem zawodowym a osobistym
- podjęcie działań w celu zmiany sytuacji prowadzących do stresu
- stosowanie technik relaksacyjnych





Click on any of the core values above to edit or delete

ĆWICZENIE INDYWIDUALNE - OKREŚLENIE PRIORYTETÓW I WARTOŚCI W ŻYCIU

1. zastanów się, jakie są najważniejsze obszary twojego życia i jaką mają dla Ciebie wartość
2. podziel okrąg na 8 równych części i wpisz w nich obszary swojego życia, które cenisz najbardziej
3. Napisz cyfrę od 1 do 8 przy każdym z obszarów, gdzie 1 oznacza najwyżej przez Ciebie ceniony, a 8 najmniej.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Ćwiczenia pomagają zmniejszyć stres poprzez uwalnianie endorfin, hormonów szczęścia, które poprawiają nastrój i pomagają się zrelaksować. Ćwiczenia mogą również pomóc poprawić sen i zmniejszyć uczucie zmęczenia, co również pomaga zmniejszyć stres.
- Jakiego rodzaju aktywności fizycznej powinieneś spróbować, aby poradzić sobie ze stresem? Zależy to od indywidualnych preferencji i możliwości. **Ważne jest, aby wybrać coś, co sprawia przyjemność i jest dla Ciebie odpowiednie.** Może to być na przykład bieganie, jazda na rowerze, pływanie lub joga. Ważne jest, aby aktywność była regularna i nie przeciążała Twojego ciała.
- Oczywiście nie należy zapominać o odpowiedniej rozgrzewce i rozciąganiu, a także bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń. **Warto również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i odżywianiu po wysiłku fizycznym.**

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ODPOWIEDNIA DIETA

Odpowiednia dieta może być jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem. Zdrowa i zrównoważona dieta może mieć pozytywny wpływ na samopoczucie i zdrowie, a tym samym pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

Niektóre pokarmy mogą mieć działanie uspokajające i pomagać w redukcji stresu. Do takich produktów należą na przykład:



- **Owoce i warzywa** – zawierają witaminy i składniki odżywcze, które mogą mieć pozytywny wpływ na samopoczucie.
- **Pełne ziarna** – zawierają witaminę B, która może pomóc w redukcji stresu.
- **Orzechy i nasiona** – zawierają magnez, który może pomóc w redukcji napięcia.
- **Różne rodzaje herbat** – na przykład melisa lekarska lub herbata rumiankowa – mogą mieć działanie uspokajające.

Oczywiście nie należy całkowicie eliminować z diety produktów, które mogą pobudzać organizm (np. kawa), ale warto ograniczyć ich spożycie w sytuacjach, gdy czujemy się bardzo zestresowani.

Oprócz odpowiedniej diety ważne jest również regularne spożywanie posiłków.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ZDROWY SEN



Zdrowy sen jest ważną kwestią w radzeniu sobie ze stresem. Oto kilka wskazówek, które mogą poprawić jakość snu:

- **Utrzymuj regularne godziny snu.** Staraj się kłaść spać i budzić o tej samej porze każdego dnia, nawet w weekendy.
- **Stwórz komfortowe warunki do spania.** Upewnij się, że materac i poduszki są wygodne, a temperatura w pomieszczeniu jest odpowiednia.
- **Unikaj niepotrzebnych bodźców przed snem.** Staraj się unikać oglądania telewizji, przeglądania informacji na telefonie komórkowym lub czytania trudnych książek.
- **Postaraj się zrelaksować przed pójściem spać.** Możesz wziąć ciepłą kąpiel, napić się herbaty ziołowej lub posłuchać spokojnej muzyki.
- **Upewnij się, że śpisz wystarczająco długo.** Dorośli powinni spać od 7 do 9 godzin dziennie.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

WZMACNIANIE KONSTRUKTYWNYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI



Dobre relacje z innymi mogą być bardzo pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Dobre relacje mogą dotyczyć umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi w pracy lub poza pracą, co może pomóc w zmniejszeniu uczucia izolacji i samotności.

Dbanie o relacje z innymi może pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie, co z kolei może przyczynić się do lepszego radzenia sobie ze stresem.

Ważne jest, aby szukać sposobów na zbudowanie i utrzymanie zdrowej sieci wsparcia, która może pomóc Ci poradzić sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami, np. poprzez uczestnictwo w grupach wsparcia, rozwijanie relacji z mentorami lub doradcami, a nawet po prostu rozmawianie z przyjaciółmi i rodziną o swoich uczuciach i obawach.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ZMIANA NASTAWIENIA DO SYTUACJI STRESUJĄCYCH



Sposobem na radzenie sobie ze stresem jest zmiana sposobu myślenia o stresującej sytuacji. Zamiast postrzegać stresujące sytuacje jako negatywne i nie do zniesienia, możesz zacząć postrzegać je jako wyzwania, które pomogą Ci się rozwijać i stawać się silniejszym.

Oto kilka metod, które mogą pomóc zmienić nastawienie do stresujących sytuacji:

- Zamiast skupiać się na rzeczach, których nie możesz kontrolować, **skup swoją uwagę na tym, co możesz zmienić lub kontrolować**. Może to być Twoja reakcja na sytuację lub sposób, w jaki ją rozwiązujesz.
- **Zaakceptuj swoje emocje**. Możesz powiedzieć „tak” temu, co czujesz i pozwolić emocjom płynąć przez Ciebie.
- Niektórzy ludzie radzą sobie ze stresem, pisząc, rysując lub mówiąc o swoich emocjach. **Spróbuj znaleźć sposób, który pomoże Ci wyrazić, co czujesz i pomoże Ci poradzić sobie ze stresem**.
- Zamiast traktować stresującą sytuację poważnie, **spróbuj znaleźć w niej coś zabawnego lub podejdź do niej z pewnym dystansem**. Może to pomóc Ci zmniejszyć napięcie i lepiej poradzić sobie z sytuacją.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

PODEJMIJ DZIAŁANIA SKIEROWANE NA ZACHOWANIE RÓWNOWAGI W ŻYCIU OSOBISTYM I ZAWODOWYM

Równowaga między życiem osobistym i zawodowym jest ważnym elementem zdrowego stylu życia i może pomóc Ci radzić sobie ze stresem. Oto kilka wskazówek, które mogą przyczynić się do zachowania równowagi między życiem zawodowym a osobistym:



- **Określ swoje priorytety.** Pomyśl, co jest dla Ciebie najważniejsze i skup się na tych rzeczach.
- **Ustal granice.** Nie zawsze musisz być gotowy do pracy. Określ, kiedy chcesz się nią zajmować, a kiedy chcesz mieć czas dla siebie.
- **Utrzymuj równowagę w swoim życiu.** Staraj się równoważyć pracę z innymi obszarami życia, takimi jak rodzina, przyjaciele, hobby i relaks.
- **Uzyskaj pomoc.** Nie musisz dźwigać wszystkiego sam/a. Poproś o pomoc rodzinę, przyjaciół lub współpracowników, jeśli potrzebujesz wsparcia.
- **Dbaj o swoje zdrowie.** Pamiętaj o regularnych badaniach lekarskich, odpoczynku i ćwiczeniach, aby zachować dobre samopoczucie i zmniejszyć stres.

Pamiętaj, że każdy ma inne potrzeby i preferencje, jeśli chodzi o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Ważne jest, aby znaleźć rozwiązanie, które sprawdzi się u Ciebie i będzie zgodne z Twoim stylem życia.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

PODEJMOWANIE DZIAŁAŃ

ZMIERZAJĄCYCH DO ZMIANY SYTUACJI

POWODUJĄCYCH STRES



Identyfikacja źródeł stresu jest ważnym krokiem w procesie podejmowania działań w celu zmiany sytuacji, które prowadzą do stresu. Obejmuje ona identyfikację sytuacji lub zdarzeń, które powodują stres i co jest kluczowe w podejmowaniu decyzji, czy można je zmienić.

Pamiętaj, że nie wszystko, co jest dla Ciebie stresujące, można zmienić. A jeśli to faktycznie nie jest możliwe, możesz zastosować jedną z pozostałych proponowanych metod radzenia sobie ze stresem.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI



- Ćwiczenia oddechowe
- Medytacja
- Wizualizacje
- Trening Jacobsona -
progresywny relaks mięśni

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI

Ćwiczenia oddechowe

Każda sytuacja, która powoduje stres, automatycznie powoduje płytki oddech, wzrost ciśnienia krwi i nieświadome napięcie mięśni. Im dłużej jesteśmy zestresowani, tym bardziej nieregularny i niespokojny staje się nasz oddech.



Przykład ćwiczenia:

Technika oddechowa 4-7-8 – Ta technika polega na wdychaniu przez nos powietrza przez 4 sekundy, wstrzymywaniu oddechu przez 7 sekund i wydychaniu powietrza przez usta przez 8 sekund. Powtarzasz tę sekwencję, aż poczujesz spokój.

Wskazówki:

- oddychaj powoli
- upewnij się, że za każdym razem twój brzuch rozszerza się podczas wdechu i kurczy podczas wydechu.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI

Medytacja

Medytacja to praktyka mentalna, której celem jest skupienie uwagi, uspokojenie umysłu i osiągnięcie stanu świadomości lub relaksu. Istnieje wiele różnych technik medytacyjnych, ale wszystkie mają wspólny cel: rozwijanie umiejętności obserwowania swoich myśli, emocji i ciała bez osądzania ich lub angażowania się w nie.

Instrukcja:

1. Ćwiczenie polegające na liczeniu oddechów: Liczenie do dziesięciu.

Wdychaj i wydychaj powietrze, licząc od 1 do 10. Kiedy dojdiesz do 10, zacznij od nowa.

2. Ćwiczenie rytmu oddechowego: Długi wydech.

Weź krótki wdech i długi, powolny wydech. Skup się na odczuciu wydechu, ponieważ uwalnia on napięcie.

3. Obserwowanie myśli: Kiedy pojawia się myśl, po prostu ją zauważ. Nie oceniaj jej jako dobrej lub złej, po prostu obserwuj ją jak chmurę na niebie.

Wskazówka: w Internecie można znaleźć wiele nagrań medytacji, na przykład na YouTube. Możesz znaleźć różne rodzaje praktyk medytacyjnych, ale dzięki temu możesz wybrać taką, która najbardziej Ci odpowiada.



METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI

Wizualizacja

Wizualizacja zwiększa Twoją zdolność do odpoczynku i relaksu poprzez skupienie umysłu na bardziej uspokajających i pozytywnych obrazach

Przykład ćwiczenia:



1. Usiądź lub połóż się wygodnie i włącz relaksującą muzykę,
2. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś na plaży. Czujesz ciepły piasek pod stopami i ciepło promieni słonecznych na sobie. Oddychaj.
3. Ciepła fala morska dotyka Twoich stóp i je myje. Twoje stopy się rozluźniają. Wyobraź sobie, że fala morska myje Twoje stopy kilka razy.
4. Po chwili ciepła fala morska powraca i myje całe Twoje nogi. Pod jej cudownym dotykiem Twoje nogi stają się lekkie i rozluźnione.
5. Powtórz tę scenę, wyobrażając sobie, że pozostałe części Twojego ciała są myte przez fale morskie: uda, biodra, brzuch, dłonie, ramiona, szyję, twarz, głowę i w końcu całe Twoje ciało.
6. Kiedy jesteś całkowicie zrelaksowany, wyobraź sobie siebie na plaży, leżącego na piasku i poczuć dotyk ciepłych promieni słonecznych, które dają Twojemu ciału, oczyszczonemu przez fale morskie, wielką energię i siłę.
7. Gdy już osiągniesz stan spokoju i relaksu, spróbuj wyciszyć swoje myśli. Jeśli pojawi się myśl, nie walcz z nią, pozwól jej płynąć.
8. Na koniec weź 5 powolnych i głębokich oddechów, powoli otwórz oczy i poruszaj się delikatnie, jakbyś wychodził z dobrego snu.

Wskazówka: w Internecie, na przykład na YouTube, znajdziesz wiele nagrań relaksacji za pomocą wizualizacji. Możesz wybrać te, które najbardziej Ci odpowiadają.

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI

Trening Jacobsona - progresywny relaks mięśni



Opiera się na teorii, że związek między napięciem fizycznym i psychicznym można wykorzystać do usunięcia psychicznych objawów stresu poprzez rozluźnienie ciała - uspokojenie szybkiego oddechu i rozluźnienie mięśni, a także naukę kontrolowania napięcia fizycznego, a tym samym skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem na co dzień. .

Instrukcja:

1. Weź dwa głębokie wdechy. Spróbuj powoli wydychać powietrze.
2. Zaciśnij pięści obu rąk. Poczuj napięcie. Przytrzymaj przez około 5 sekund... i puść... Poczuj, jak twoje ręce przyjemnie się rozluźniają.
3. Teraz napnij wszystkie mięśnie obu ramion, dociskając przedramiona do ramion. Przytrzymaj... i puść...
4. Podnieś ramiona tak wysoko, jak to możliwe - jakbyś wzruszał ramionami. Przytrzymaj... puść...
5. Podnieś brwi wysoko i jednocześnie zmarszcz brwi tak mocno, jak możesz. Przytrzymaj... puść...
6. Teraz zamknij oczy, zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Zaciśnij mocno... i puść...
7. Zaciśnij zęby i jednocześnie mocno dociśnij język do podniebienia. Przytrzymaj... puść...
8. Otwórz usta tak szeroko, jak to możliwe, aż poczujesz napięcie. Przytrzymaj... puść...
9. Odchyl głowę do tyłu i napnij mięśnie pleców szyi. Przytrzymaj... puść... Powtórz ten punkt dwa razy, ponieważ mięśnie szyi są zwykle najbardziej napięte.
10. Opuść głowę nisko, przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Zwróć uwagę na napięcie. Przytrzymaj... i puść...

METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TECHNIKI RELAKSACJI

Trening Jacobsona - progresywny relaks mięśni

Instrukcja cd.:

11. Odciągnij ramiona do tyłu, tak aby napiąć mięśnie pleców, wyginając je w łuk. Przytrzymaj... zrelaksuj się...
12. Weź głęboki oddech, aby napędnąć płuca powietrzem i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj... wypuść powietrze i zrelaksuj się...
13. Wciągnij brzuch, jakbyś próbował docisnąć go do kręgosłupa. Przytrzymaj... puść...
14. Napnij mięśnie brzucha tak, jakbyś robił to podczas robienia brzuszków. Przytrzymaj... rozluźnij...
15. Napnij mięśnie pośladków, aby się trochę unieść. Przytrzymaj... rozluźnij...
16. Wyprostuj nogi i napnij uda. Napnij mięśnie. Przytrzymaj... rozluźnij...
17. Napnij mięśnie łydek. Przytrzymaj... rozluźnij...
18. Podnieś stopy z ziemi i z palcami skierowanymi w stronę głowy tak bardzo, jak to możliwe, napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... rozluźnij...
19. Ponownie unieś stopy, tym razem podwijając palce u stóp, jakbyś chciał je zakopać w piasku. Napnij mięśnie stóp. Przytrzymaj... puść...
20. Cały czas oddychaj głęboko. Poczuj stan relaksu, w jakim znajduje się twoje ciało w tej chwili. Poczuj głęboki relaks, który przez ciebie przepływa. Jeśli czujesz, że jakiś mięsień jest nadal napięty, napnij go i rozluźnij. Jeśli chcesz rozluźnić jakąś część ciała, zrób to. Teraz wiesz jak. Doświadczaj tego błęgiego stanu przez kilka minut. Możesz podróżować w wyobraźni do jakiegoś miłego, spokojnego miejsca.
21. Kiedy poczujesz, że ćwiczenie dobiegło końca, weź trzy głębokie oddechy i wstań.

Wskazówka: w Internecie znajdziesz wiele nagrań treningów Jacobsona, na przykład na YouTube. Możesz znaleźć treningi, które mają nieco inną procedurę, ale dzięki temu możesz wybrać ten, który najbardziej ci odpowiada.



Nazwa stresora	Aby zmienić sytuację, mogę podjąć następujące działania: ...	Nie mogę podjąć żadnych działań, aby zmienić sytuację, ale mogę zminimalizować wpływ czynnika stresującego poprzez...

ĆWICZENIE INDYWIDUALNE – CO MOGĘ ZROBIĆ ZE STRESEM?

Wybierz z listy utworzonej w ćwiczeniu indywidualnym w module II stresory, które mają na Ciebie regularny wpływ, i zdecyduj, czy możesz zminimalizować ich wpływ, zmieniając sytuację. Jeśli nie możesz zmienić sytuacji, pomyśl o relaksacji lub innej technice, której mogłabyś/mógłbyś użyć w momencie, gdy stresor na Ciebie działa.

Przykłady:

1. Nazwa stresora: szybkie zmiany technologiczne. Mogę podjąć następujące działania, aby zmienić sytuację: zawnioskować do Dyrekcji Szkoły o skierowanie na dodatkowe szkolenie podnoszące kompetencje ICT
2. Nazwa stresora: presja czasu. Nie mogę podjąć działań, aby zmienić sytuację, ale mogę zminimalizować wpływ stresora, robiąc krótkie przerwy w pracy na ćwiczenia oddechowe

A decorative wavy line in yellow and white on the left side of the slide.

MODUŁ 4

TWORZENIE INDYWIDUALNEGO
PLANU ZARZĄDZANIA STRESEM

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedz na pytania:

- Czy powinnam/powinienem zmienić swoje priorytety, aby moje życie było mniej stresujące?
- Czy powinnam/powinienem wprowadzić lub zwiększyć aktywność fizyczną w moim życiu, aby poczuć się lepiej?
- Czy powinnam/powinienem poprawić swoją dietę, aby poczuć się lepiej?
- Czy powinnam/powinienem poprawić jakość snu, aby poczuć się lepiej?
- Czy powinnam/powinienem wzmocnić konstruktywne relacje z innymi ludźmi, aby uzyskać więcej wsparcia?
- Czy powinnam/powinienem zmienić swoje podejście do sytuacji stresowych, aby lepiej sobie radzić ze stresem?
- Czy powinnam/powinienem wdrożyć działania, które przyczynią się do lepszej równowagi między życiem zawodowym a osobistym?
- Czy powinnam/powinienem podjąć działania, aby zmienić sytuacje w mojej pracy, które prowadzą do stresu?
- Czy powinnam/powinienem wprowadzić techniki relaksacyjne, aby lepiej sobie radzić ze stresem?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Aby właściwie zaprojektować Indywidualny Plan Zarządzania Stresem:

- weź pod uwagę odpowiedzi „tak” na pytania, które wskazały techniki i strategie, które uznałeś/aś za najważniejsze dla swojego dobrego samopoczucia,
- opracuj własny plan działania w oparciu o wiedzę zdobytą podczas szkolenia i wyniki ćwiczeń.

Na kolejnych slajdach znajdziesz konkretne wskazówki i pytania, które pomogą Ci zbudować plan.



MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem zmienić swoje priorytety, aby moje życie było mniej stresujące?

1. Pomyśl, z jakich obszarów w twoim życiu jesteś zadowolony/a
2. Pomyśl, z jakich obszarów w swoim życiu jesteś niezadowolony/a i pomyśl o co najmniej 2 działaniach, które możesz podjąć, aby zwiększyć tę satysfakcję.
3. Zapisz te działania i określ, kiedy możesz się podjąć ich realizacji

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem wprowadzić lub zwiększyć aktywność fizyczną w moim życiu, aby poczuć się lepiej?

1. Jakie aktywności fizyczne lubisz najbardziej?
2. Jaki rodzaj aktywności fizycznej możesz wprowadzić lub zwiększyć dość łatwo?
3. Czego potrzebujesz, żeby to zrobić?
4. Kiedy możesz zacząć?
5. Ile razy w tygodniu możesz to robić?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem zmienić dietę, żeby poczuć się lepiej?

1. Czy powinnam/powinienem się skontaktować z dietetykiem, aby wprowadzić zmiany w swojej diecie, czy też mogę zrobić to sam/a?
2. Jeśli potrzebujesz dietetyka, zastanów się, kiedy możesz się z nim spotkać?
3. Jeśli nie potrzebujesz dietetyka, jakie zmiany w diecie możesz wprowadzić sam/a?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem poprawić jakość snu, aby poczuć się lepiej?

Co możesz zrobić, aby:

- wprowadzić regularne godziny snu (jeśli dotyczy)?
- stworzyć komfortowe warunki snu (jeśli dotyczy)?
- unikać niepotrzebnych bodźców przed snem (jeśli dotyczy)?
- zrelaksować się przed pójściem spać (jeśli dotyczy)?
- spać wystarczająco długo (jeśli dotyczy)?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem wzmacniać konstruktywne relacje z innymi ludźmi, aby uzyskać więcej wsparcia?

1. Jak możesz wzmacniać relacje z ludźmi z pracy?
2. Jak możesz wzmacniać relacje z rodziną?
3. Jak możesz wzmacniać relacje ze znajomymi?
4. Czy uważasz, że znalezienie grupy, której cele działania i wartości Ci odpowiadają, a potem zaangażowanie się w jej działania byłoby dla Ciebie korzystne?
5. Czy uważasz, że korzystne byłoby dla Ciebie skorzystanie ze wsparcia eksperta, np. Eksperta ds. wypalenia zawodowego lub innego mentora lub psychologa?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem zmienić swoje nastawienie do sytuacji stresowych, aby lepiej sobie radzić ze stresem?

1. Które sytuacje sprawiają, że jesteś najbardziej zestresowany/a?
2. Jak możesz zmienić nastawienie do tych sytuacji, aby lepiej radzić sobie ze stresem, który one powodują?
3. Co możesz zrobić, aby pamiętać o codziennym stosowaniu tych strategii?

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem wdrożyć działania, które przyczynią się do lepszej równowagi między życiem zawodowym a osobistym?

1. **Jakie są Twoje priorytety?** Pomyśl, co dla Ciebie jest najważniejsze (możesz skorzystać z ćwiczenia: definiowanie priorytetów i wartości). Co możesz zrobić, aby się na tym skupić
2. **Czy potrafisz wyznaczać granice?** Pomyśl, kiedy chcesz się zajmować pracą, a kiedy mieć czas dla siebie.
3. **Jak możesz zachować równowagę w swoim życiu?** Pomyśl, co możesz zrobić, aby zrównoważyć pracę z innymi obszarami Twojego życia, np. kontaktami z rodziną, przyjaciółmi, hobby, relaksem.
4. **Czy możesz poprosić kogoś o pomoc?** Pomyśl, jakiej pomocy potrzebujesz i kto z Twojej rodziny, przyjaciół lub współpracowników mógłby Ci pomóc, gdy potrzebujesz wsparcia.
5. **Co możesz zrobić, aby zadbać o swoje zdrowie?** Pomyśl, jak możesz poprawić swoje zdrowie, aby zachować dobre samopoczucie i zmniejszyć stres.

Pamiętaj, że każdy ma inne potrzeby i preferencje, jeśli chodzi o równowagę między życiem zawodowym a osobistym. Ważne jest, aby znaleźć rozwiązanie, które sprawdzi się u Ciebie i będzie zgodne z Twoim stylem życia.

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś/aś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem podjąć działania, aby zmienić sytuację w mojej pracy,
które prowadzą do stresu?

Skorzystaj z tabeli, którą przygotowałeś/aś w Ćwiczeniu indywidualnym (Moduł III).

MÓJ INDYWIDUALNY PLAN ZARZĄDZANIA STRESEM

Odpowiedziałeś „tak” na pytanie:

Czy powinnam/powinienem wprowadzić techniki relaksacyjne, aby lepiej radzić sobie ze stresem?

Skorzystaj z tabeli, którą przygotowałeś/aś w Ćwiczeniu indywidualnym (Moduł III)



MODUŁ 5

MONITOROWANIE WDRAŻANIA
INDYWIDUALNEGO PLANU
ZARZĄDZANIA STRESEM

MONITOROWANIE WDRAŻANIA INDYWIDUALNEGO PLANU ZARZĄDZANIA STRESEM

- Po przygotowaniu planu, zacznij proszę wprowadzać w życie działania, które zaprojektowałeś/aś
- Jeśli potrzebujesz wsparcia, możesz spotkać się z Ekspertem ds. Wypalenia podczas sesji indywidualnych i pracować z nim lub nią nad wdrożeniem tych działań