

Stres in pomanjkanje sprostitve



Uravnavanje čustev & obvladovanje stresa





CILJI MODULA

01

RAZUMETI

potrebo po upravljanju s čustvi

02

OZAVESTITI

škodljivost preobremenjenosti in pomanjkanja sprostitve

03

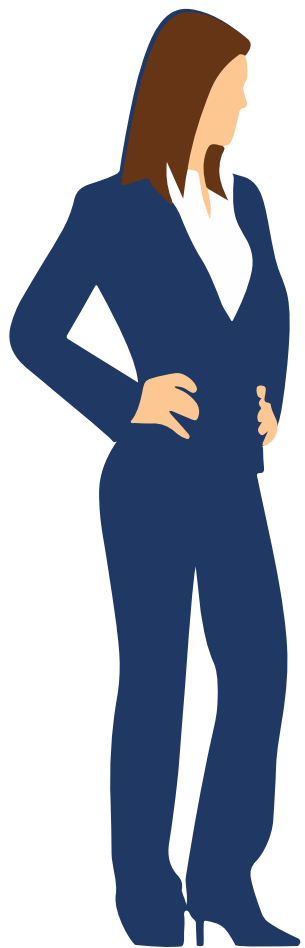
OKREPITI

spodobnosti in spretnosti za reševanje problema, povezanega s stresom

04

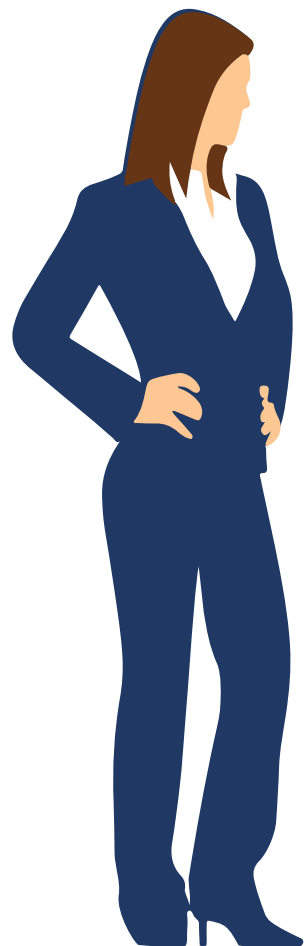
RAZVITI

znanja o obvladovanju stresa v organizaciji





KAZALO VSEBINE



Upravljanje s čustvi

Okno tolerance



Preobremenjenost

Pomanjkanje sproščanja in sindrom izgorelosti



Obvladovanje stresa v organizaciji

Načini in koristi preprečevanja



Stres zaradi izključenosti pri delu

Metode reševanja problema izključitve





Upravljanje s čustvi



Dr. Dan Siegel je ustvaril koncept, s katerim je opisal "optimalno območje odzivnosti" človeških bitij. To je sposobnost upravljanja s čustvi tudi, ko ste pod stresom.

Ko nimate podpore ali ne morete uravnati čustev, je reakcija na stres povečana, kar doživite kot "**hiper-sprožilen odziv**" ali "**hipo-sprožilen odziv**".

Hiper-sprožilen odziv se kaže v odzivu "boj ali beg". Lahko se počutite zaskrbljeni ali preobremenjeni, odzivate se z jeznimi ali agresivnimi izbruhi.

Hipo-sprožilen odziv se kaže v odzivu "zamrznitev/ohromitev". V tem primeru lahko pride do odklopa iz sedanjosti in umika oziroma osamitve.

Ob doživljanju tesnobe ali jeze boste morda potisnjeni na rob okna tolerance, vendar se lahko samozavestno zanašate na vrsto notranjih virov in strategij, ki vas bodo obdržale znotraj tega okna.





Okno tolerance





Metode

Čuječnost

Sem tukaj in zdaj.

Dihanje

Globoko predponsko dihanje iz trebuha lahko pomaga, da se prizemljite in pridete k sebi, če čutite, da se lahko sproži stres.

Telesna aktivnost

Gibanje lahko pomaga preusmeriti energijo in regulirati vašo odzivnost.



Umiritev čustev

Razmišljajte o stvareh, ki jih lahko pogledate, se dotaknete, vohate, slišite in okusite.

Izzovite svoje misli

Če ste se sposobni zalotiti pri negativni misli, jo poskusite zamenjati z bolj pozitivno.

Zapišite si stvari

Vzemite pero in papir, ko se počutite pod stresom.





Pomanjkanje sprostitve

Preveč dela in pomanjkanje sprostitve lahko slabo vpliva na naše zdravje, kar se kaže na več načinov. Dolge delovne ure, ki zmanjšujejo raven kondicije, slabšajo vaše prehranjevalne navade in vplivajo stresno na vaš um in telo, povzročajo:

- slabo prekrvavljenost,
- povečano težo,
- težave s srcem,
- višjo raven holesterola,
- pomanjkanje energije,
- slabo spanje,
- slabo koncentracijo,
- živčnost,
- depresijo in drugo.


Glede na to bi morala biti zdravje in fizična aktivnost na vrhu seznama naših prioritet.







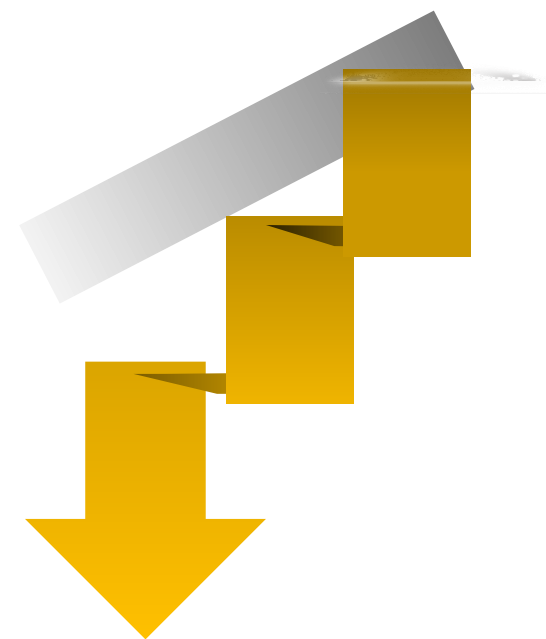
Sindrom izgorelosti na delovnem mestu

Izgorelost je psihološki sindrom, ki se pojavi kot dolgotrajen odziv na različne kronične stresne dejavnike na delovnem mestu. Ključni pokazatelji tega odziva so:

**VELIKA IZČRPAPOST**
kot razlog za utrujenost;

**OBČUTKI CINIZMA**
kot del obrambnega mehanizma, ki ga ljudje uporabljajo, da bi se zaščitili pred prizadetostjo;

**UMIK OD SLUŽBE**
ki se pojavi zaradi občutka neučinkovitosti ali nedoseganja zastavljenih ciljev.





Simptomi izgorelosti na delovnem mestu

Vprašajte se:

- Ste postali cinični ali kritični pri delu?
- Se težko spravite v službo in imate težave začeti z delom?
- Ste postali razdražljivi ali nestrpni do sodelavcev ali strank?
- Vam primanjkuje energije, da bi bili dosledno produktivni?
- Se težko skoncentrirate?
- Ali čutite pomanjkanje zadovoljstva pri vaših dosežkih?
- Ali ste razočarani glede službe?
- Ali uporabljate hrano, droge ali alkohol, da se počutite bolje ali da izklopite čustva?
- So se vaše spalne navade spremenile?
- Se vas lotevajo nepojasneni glavoboli, težave z želodcem ali črevesjem ter druge fizične težave?

Če ste odgovorili z da na katero koli od teh vprašanj, se morda soočate z izgorelostjo na delovnem mestu. Razmislite o pogovoru z zdravnikom ali psihologom, ker so ti simptomi lahko povezani tudi z zdravstvenimi težavami, kot je depresija.





Načini sprostitve

Prepoznajte opozorilne znake

v telesu, ki vam pove, ko ste v stresu.

Prepoznajte sprožilce,

da jih lahko nato predvidite in vadite načine za pomirjanje in odstranjevanje sprožilcev.

Vzpostavite rutino

v vašem dnevu ali tednu, ki vas bo pomirjala in pomagala pri obvladovanju vašega stresa.



Preživite čas z ljudmi, ki jim je mar,

še posebej s tistimi, ki vas povzdignejo, in ne tistimi, ki vam samo nalagajo dodatne zahteve.

Skrbite za svoje zdravje

z zdravo hrano in redno vadbo, hojo ali plesom.

Redno se sproščajte,

saj tako pomagata telesu in živčnemu sistemu, da se umirita in prilagodita. Razmislite o sprostitvi mišic, meditaciji, jogi, poslušanju glasbe.





Vprašanje obvladovanja stresa

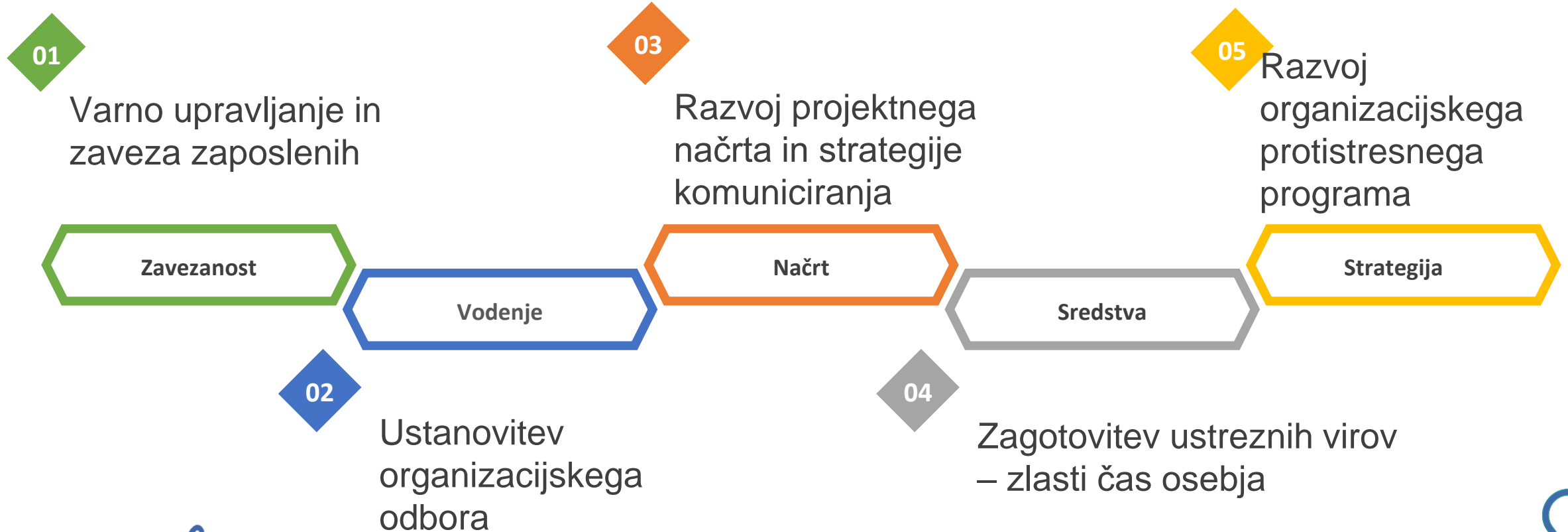
Pomembno je, da se stres, povezan z delom, prizna kot pomemben del zdravja in varnosti ter sprejme ustrezne ukrepe, kot so:

- zagotavljanje varnega delovnega okolja;
- ustrezna usposabljanja za delo;
- destigmatizacija stresa, povezanega z delom, tako da se ga prizna kot resničen problem;
- razprave z zaposlenimi o težavah in pritožbah ter ustrezno ukrepanje;
- oblikovanje politike obvladovanja stresa v posvetovanju z zaposlenimi;
- spodbujati okolje, kjer imajo zaposleni več besede o svojih dolžnostih, napredovanjih in varnosti;
- vpeljava vodje za upravljanje človeških virov;
- zmanjšanje potrebe po nadurnem času z reorganizacijo zadolžitev ali zaposlovanjem dodatnega osebja;
- upoštevanje osebnih življenj zaposlenih in da se osebne zahteve občasno spopadejo z zahtevami dela;
- po potrebi vključitev nasvetov zdravstvenih delavcev.



Stres v organizaciji

Kot vodji se vam lahko zdi koristno razviti organizacijsko strategijo stresa, s pomočjo katere boste pokazali, da vprašanje stresa, povezanega z delom, jemljete resno in imate pripravljen načrt, kaj v takšni situaciji storiti.





Stres zaradi izključevanja



NAČINI IZKLJUČEVANJA

Izločanje
Ignoriranje
Izobčenje
Neposlušanje
Mikroagresija
Obrekovanje
Konflikt
Ustrahovanje (trpinčenje,
duševno nasilje)





Stres zaradi izključevanja

OSEBA, KI JE IZKLJUČENA

- tesnoba,
- strah,
- dvomi,
- samopodoba,
- sodelovanje,
- žalost,
- bes,
- kronični stres,
- ugajanje drugim,
- konformizem,
- zmedenost,
- posttravmatska stresna motnja.

STORILEC

- občutek nadvlade,
- manipuliranje drugih,
- agresija,
- krivda,
- več agresije,
- sramota,
- izguba vrednosti,
- eskaliranje,
- iskanje privržencev.

PRIČE

- šok, dileme, notranji konflikt,
- umik,
- krivda,
- sram,
- konformizem,
- oblikovanje skupinskih mnenj,
- polarizacija, radikalizacija
- "vera v pravični svet"
- **močna zunanja skupina omejuje bolj izključujoča pravila ravnanja**
- spodkopavanje avtoritete menedžerjev.

MENEDŽER

- nemoč,
- krivda,
- umik,
- slabo sodelovanje,
- jeza,
- izguba nadzora,
- samopodoba,
- avtoriteta,
- spodkopavanje spretnosti.





Metode nevtralizacije



	IZKLJUČENA OSEBA	STORILEC	EKIPA	MENEDŽER
PROBLEM	<ul style="list-style-type: none"> • Posledice družbenega zanemarjanja, nasilja, zlorabe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivacijske strategije za povečanje samozavesti, • strategije osebne motnje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Povezanost skupine, • strahovi, • tišina, • krivda priče, • nemoč. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izguba nadzora, • sram, • samozavest.
INDIVIDUALNA REŠITEV	<ul style="list-style-type: none"> • Psihoterapija ali podpora sodelavcev. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivacijski dialog, • psihološka svetovanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Umiritev, protokoli za soočenje s krivdo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching, psihološka podpora.
SKUPNE REŠITVE	<ul style="list-style-type: none"> • Buddy sistem, • umiritev/ublažitev, • rojen vključujoči vodja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediacije (reševanje sporov), • individualno delo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Psihoedukacija, • učenje, kako se izogniti konformizmu, • sistem za krepitev samozavesti, • sistem „močnih vrednot“. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usposabljanja za prepoznavanje skupinske dinamike.





Koristi za organizacije

Koristi preprečevanja stresa na delovnem mestu:

- zmanjšanje simptomov slabega duševnega in telesnega zdravja,
- manj poškodb, manj bolezni in izgubljenega časa,
- zmanjšano število bolniških odsotnosti in pretoka ljudi,
- povečanje produktivnosti,
- večje zadovoljstvo z delovnim mestom,
- večja zavzetost za delo,
- znižanje stroškov za delodajalca,
- krepitev zdravja zaposlenih in dobro počutje v skupnosti.



Viri in reference



[https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet\(aps\).pdf?sfvrsn=2](https://www.headsup.org.au/docs/default-source/resources/stresstipsheet(aps).pdf?sfvrsn=2)



<https://theawarenesscentre.com/coping-with-trauma/>



[https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-preventing-stress-in-the-workplace)



[preventing-stress-in-the-workplace](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress#benefits-of-preventing-stress-in-the-workplace)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>



HVALA

Uravnavanje čustev & obvladovanje stresa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



ORANGE HILL



INŠTITUT ZA
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE