

# Stresul și lipsa relaxării

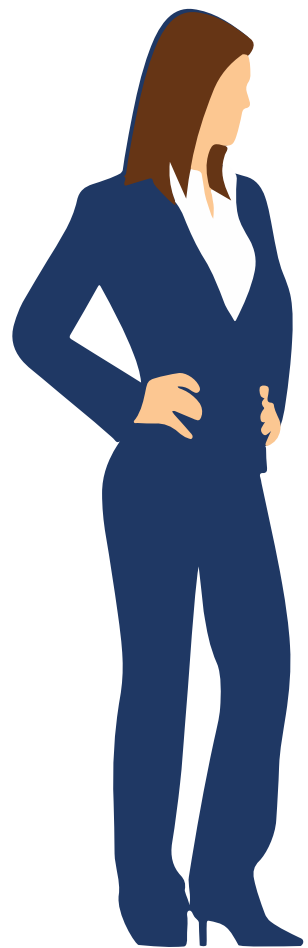


Reglarea emoțională și gestionarea stresului





# OBIECTIVELE FORMĂRII



01

## ÎNȚELEGERE

necesitatea reglării emoționale



02

## REALIZARE

nocivitatea suprasolicitării și lipsa relaxării



03

## ABILITARE

abilitatea și abilitățile de a rezolva problema legată de stres



04

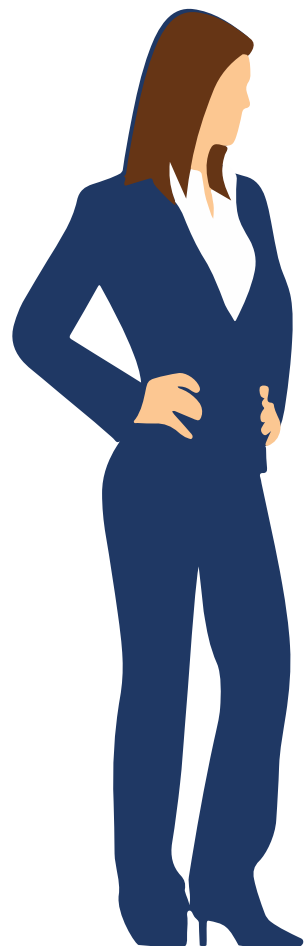
## DEZVOLTARE

cunoștințe despre gestionarea stresului în organizație





# CUPRINS



## Reglarea emoțională

Fereastra toleranței



## Suprasolicitare

Lipsa relaxării și sindromul burnout



## Managementul stresului în organizație

Modalități și beneficii ale prevenirii



## Stresul generat de excluziune la locul de muncă

Metode de rezolvare a problemei excluziunii





# Reglarea emoțională

Un concept creat de Dr. Dan Siegel pentru a descrie "zona optimă de excitație" a ființelor umane.

Este capacitatea ta de a vă gestiona emoțiile chiar și atunci când sunteți stresat. Când nu ați fost sprijiniți sau nu puteți regla emoțiile și aveți o reacție sporită la stres, este posibil să experimentați un răspuns de "hiper-excitație" sau "hipo-excitație".

**Hiper-excitația** este, de asemenea, cunoscută sub numele de răspuns "luptă sau fugi". Este posibil să vă simțiți anxios sau copleșit și puteți reacționa cu explozii furioase sau agresive.

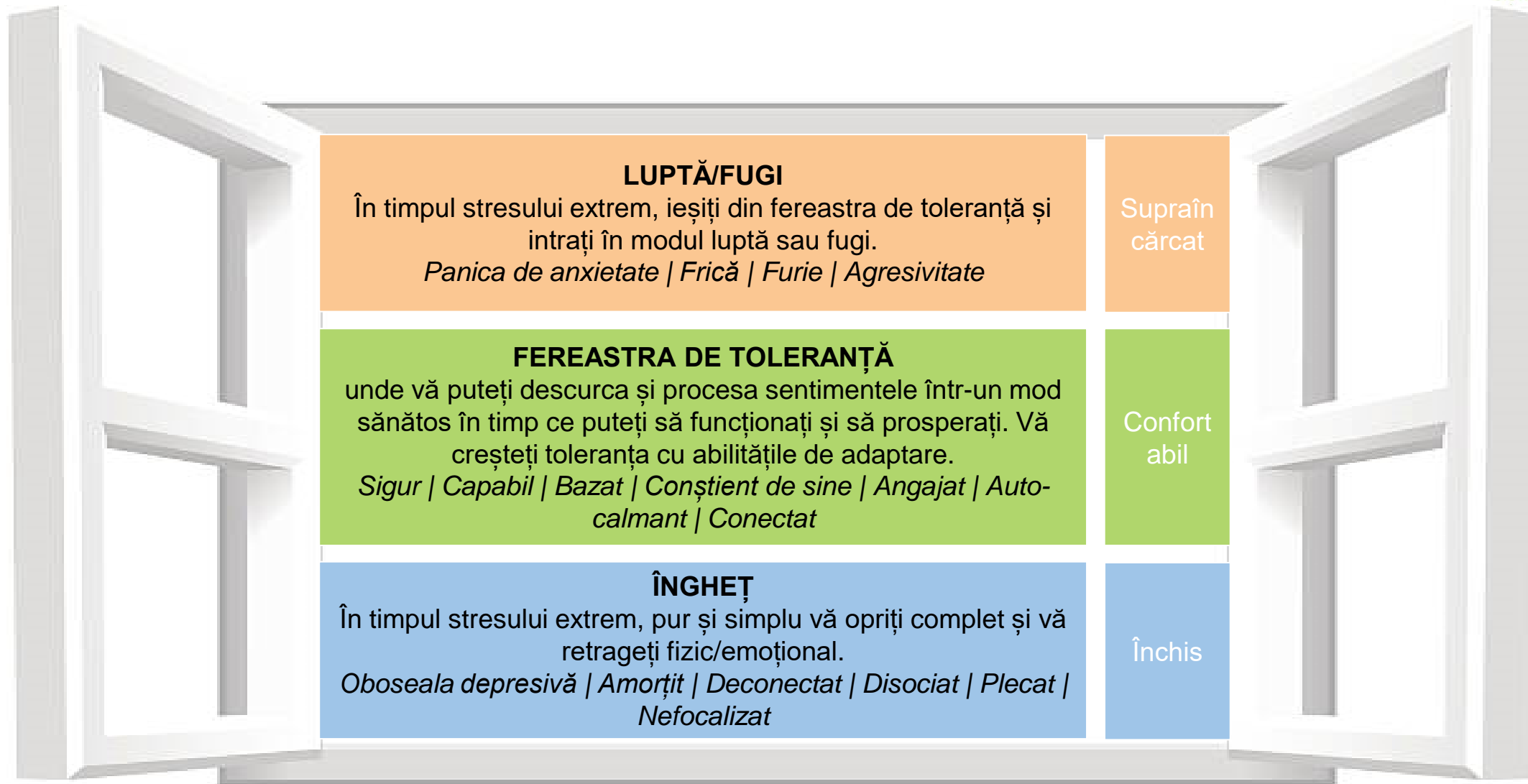
**Hipo-excitația** este, de asemenea, cunoscută sub numele de răspuns "îngheț". Aici puteți fi deconectat de prezent și vă puteți retrage sau disocia.

Puteți fi împins până la marginea ferestrei de toleranță atunci când vă confrunțați cu anxietate sau furie, de exemplu, dar vă puteți baza cu încredere pe o gamă de resurse interioare și strategii pentru a vă menține în fereastră.





# Fereastra toleranței





# Metode

## Sănătate mintală

Rămâneți aici și acum.

## Respirație

Respirația profundă din abdomen vă poate ajuta la împământare și vă poate aduce înapoi la voi înșivă dacă simțiți că sunteți declanșat.

## Activitate fizică

Mișcarea poate ajuta la schimbarea energiei și reglarea nivelurilor de excitație.



## Calmați-vă simțurile

Gândiți-vă la lucruri pe care trebuie să le priviți, să atingeți, să mirosiți, să auziți și să gustați.

## Provocați-vă gândurile

Dacă reușiți să prindeți un gând negativ, încercați să îl provocați cu unul mai pozitiv.

## Notați lucrurile

Luați un pix și hârtie când vă simțiți stresați și pe cale să atingeți vârful.







# Lipsa relaxării

Munca excesivă și lipsa de relaxare pot fi dăunătoare pentru sănătatea noastră în mai multe moduri.

Lucrul prelungit tinde să vă reducă nivelul condiției fizice, să vă dea peste cap dieta și să vă streseze mintea și corpul, cauzând:

- circulație slabă
- creșterea în greutate
- probleme cu inima
- niveluri mai ridicate de colesterol
- lipsa de energie
- somn necalitativ
- concentrare proastă
- stări nervoase
- depresie și așa mai departe.

Având în vedere acest lucru, sănătatea și condiția fizică ar trebui să fie cu adevărat în fruntea listei de priorități.



# Sindromul de burnout la locul de muncă

Burnout-ul este un sindrom psihologic care apare ca un răspuns prelungit la factorii de stres cronici interpersonalii la locul de muncă. Dimensiunile cheie ale acestui răspuns sunt:

## O EPUIZARE COPLEȘITOARE



ca motiv al oboselii;

## SENTIMENTE DE CINISM

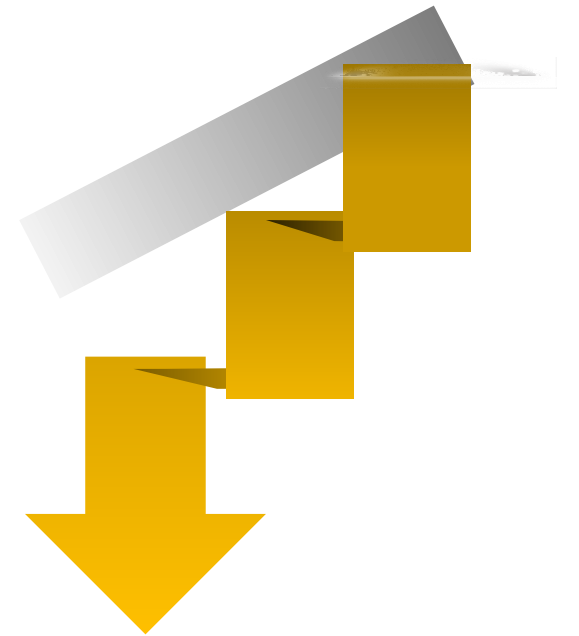


ca parte a unei atitudini defensive pe care oamenii o iau pentru a se proteja să nu fie răniți;

## DETAȘARE DE LOCUL DE MUNCĂ



precum și un sentiment de ineficacitate, lipsă de realizare.







# Simptome de burnout la locul de muncă



Întrebați-vă:

- Ați devenit cinic sau critic la locul de muncă?
- Vă târâți la muncă și vă apucați cu greutate?
- Ați devenit iritabil sau nerăbdător cu colegii de muncă sau clienții?
- Vă lipsește energia pentru a fi constant productiv?
- Vă e greu să vă concentrați?
- Vă lipsește satisfacția față de realizările dvs.?
- Vă simțiți dezamăgit de slujba dvs.?
- Folosiți alimente, droguri sau alcool pentru a vă simți mai bine sau pur și simplu pentru a nu vă simți?
- Vi s-au schimbat obiceiurile de somn?
- Sunteți tulburat de dureri de cap inexplicabile, probleme de stomac sau intestin sau alte probleme fizice?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, este posibil să experimentați burnout la locul de muncă. Luați în considerare discutarea cu un medic sau un furnizor de sănătate mintală, deoarece aceste simptome pot fi, de asemenea, legate de condiții de sănătate, cum ar fi depresia.





# Modalități de relaxare

## Identificați semnele de avertizare

în corpul vostru care vă spun când sunteți stresați.

## Identificați factorii declanșatori

pentru a-i anticipa și să exersați calmarea în prealabil, sau chiar să găsiți modalități de a elimina factorul declanșator.

## Stabiliți rutine

în ziua voastră sau peste o săptămână, care sunt foarte calmante și vă pot ajuta să vă gestionați stresul.



## Petreceți timp cu oameni cărora le pasă

mai ales cu cei pe care îi găsiți binedispuși, mai degrabă decât cu oameni care vă solicită diverse.

## Aveți grijă de sănătatea voastră

inclusiv alimente sănătoase și exerciții fizice regulate, mers pe jos sau dans.

## Practicați relaxarea

ajutându-vă corpul și sistemul nervos să se stabilească și să se reajusteze. Luați în considerare încercarea relaxării musculare, meditației sau yoga, ascultatul de muzică.





# Problema gestionării stresului



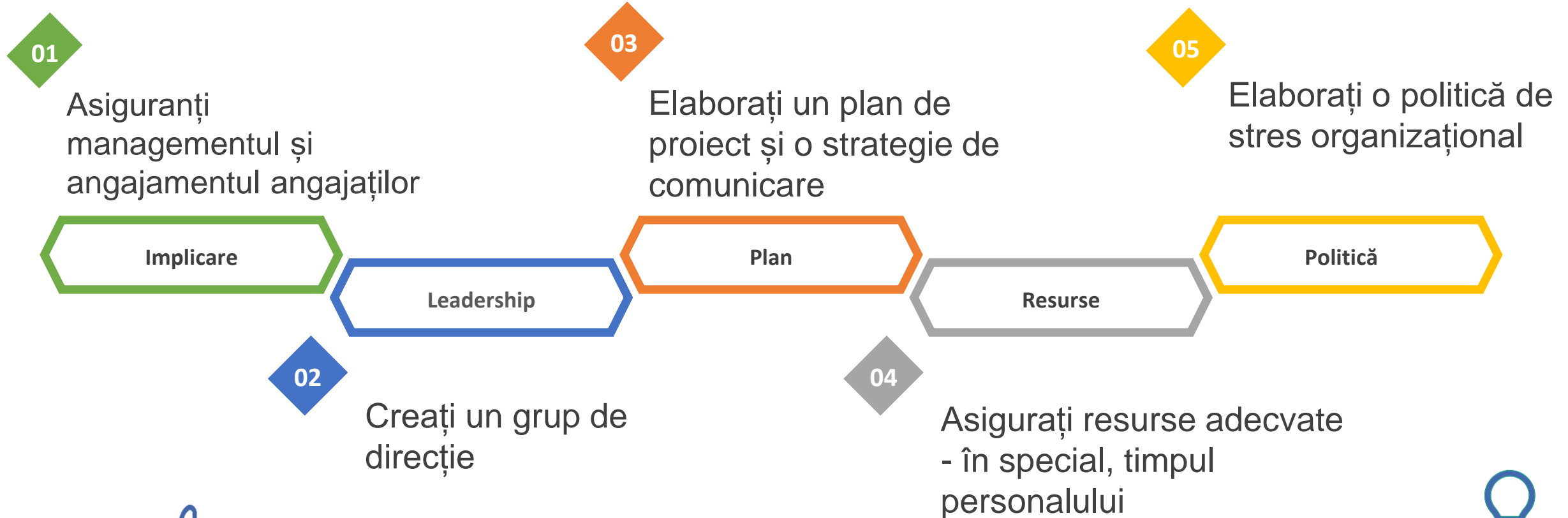
**Este important să recunoaștem stresul legat de muncă ca o problemă importantă de sănătate și siguranță și să luăm măsuri adecvate, inclusiv:**

- Asigurați un mediu de lucru sigur.
- Asigurați-vă că toți sunt instruiți corespunzător pentru meseria lor.
- De-stigmatizați stresul profesional, recunoscându-l în mod deschis ca o problemă autentică.
- Discutați problemele și nemulțumirile cu angajații și luați măsurile adecvate atunci când este posibil.
- Elaborați o politică de gestionare a stresului în consultare cu angajații.
- Încurajați un mediu în care angajații au mai multe cuvinte de spus în ceea ce privește îndatoririle, perspectivele de promovare și siguranța.
- Organizați-vă pentru a avea un manager de resurse umane.
- Reduceți nevoia de ore suplimentare prin reorganizarea sarcinilor sau angajarea de personal suplimentar.
- Țineți cont de viața personală a angajaților și recunoașteți că cerințele de acasă se vor confrunța uneori cu cerințele muncii.
- Solicitați sfaturi de la profesioniștii din domeniul sănătății, dacă este necesar.



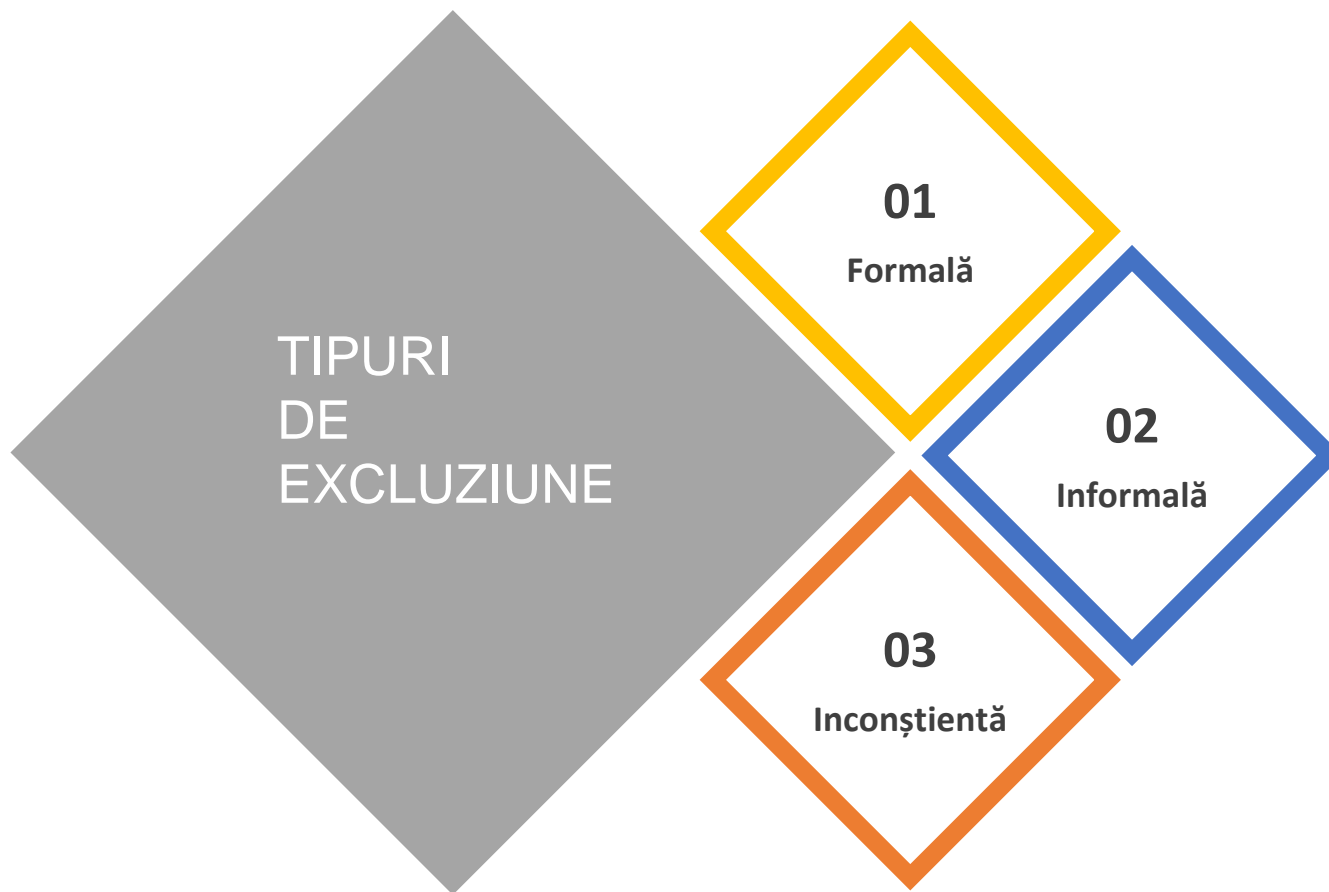
# Stresul în organizație

Ca lider, s-ar putea să vă fie de ajutor să dezvoltați o strategie organizațională de stres pentru a arăta că luați în serios problema stresului profesional și pentru a stabili ce intenționați să faceți.





# Stresul generat de excluziune



## MODALITĂȚI DE EXCLUZIUNE

Omitere  
Ignorare  
Ostracizare  
Neascultare  
Microagresiune  
Bârfă  
Conflict  
Hărțuire





# Stresul generat de excluziune

## PERSOANA EXCLUSĂ

- Anxietate
- Frică
- Îndoieli
- Stimă de sine
- Cooperare
- Tristețe
- Furie
- Stres cronic
- A face pe plac altora
- Conformism
- A se pierde pe sine
- Stres post-traumatic

## FĂPTUITOR

- Sentiment de utilizare excesivă a puterii
- Manipularea altora
- Agresiune
- Vinovăție
- Mai multă agresivitate
- Rușine
- Pierderea valorii de sine
- Compensarea prin escaladare
- Caută adepti

## MARTOR

- Șoc, dileme, conflicte interne
- Retragere
- Vinovăție
- Rușine
- Conformism
- Riscul gândirii în grup
- Polarizare, radicalizare
- "Credința în lumea dreaptă"
- Echipa externă puternică limitează regulile de conduită mai excluzive
- Subminarea autorității managerilor

## MANAGER

- Neajutorare
- Vinovăție
- Retragere
- Pierderea implicării
- Furie
- Supra-control
- Stimă de sine
- Autoritate
- Subminarea abilităților





# Metode de neutralizare

	PERSOANA EXCLUSĂ	FĂPTUITOR	ECHIPA	MANAGER
PROBLEMA	Toate consecințele neglijării sociale tipul de violență, abuz	Strategii multi-motivaționale pentru îmbunătățirea stimei de sine Strategii de tulburare de personalitate	Coeziunea grupului Temeri Tăcut Martor vinovat Neajutorare	Pierderea controlului Rușine Încredere în sine
SOLUȚIA INDIVIDUALĂ	Psihoterapie Suport de la colegi	Dialog motivațional, Consultații psihologice	Destindere, protocoale pentru lucrul cu vinovăția	Coaching, Sprijin psihologic
SOLUȚII DE GRUP	Sistem de prieteni Difuzare Lider de incluziune din naștere	Medieri Munca individuală	Psihoeducație Învățare modul de evitare a conformității Îmbunătățirea stimei de sine Sistemul „valorilor puternice”	Instruiri în recunoașterea dinamicii grupului







# Beneficii pentru organizații

## Avantajele prevenirii stresului la locul de muncă:

- Simptome reduse de sănătate mintală și fizică precară
- Mai puține leziuni, mai puține boli și timp pierdut
- Reducerea concediilor de boală, absențelor și rotirii personalului
- Productivitate crescută
- Satisfacție mai mare la locul de muncă
- Angajament sporit de lucru
- Costuri reduse pentru angajator
- Îmbunătățirea sănătății angajaților și a bunăstării comunității



# Materiale de referință



[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>



# VĂ MULȚUMIM

Insert the Subtitle of Your Presentation



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



[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)



**I&F**  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING



**INDEPCIE**



**ORANGE HILL**



**GrowthCoop**  
developing people



**LIJUDSKA UNIVERZA VELENJE**