Stres i brak relaksu

Regulacja emocjonalna i zarządzanie stresem

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

CELE TRENINGU

01

ZROZUMIENIE

konieczności regulacji emocjonalnej

02

UŚWIADOMIENIE

szkodliwości przepracowania i braku relaksu

03

WZMOCNIENIE

umiejętności i umiejętności rozwiązywania problemów związanych ze stresem

04

ROZWINIJANIE WIEDZY

na temat zarządzania stresem w organizacji

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

SPIS TREŚCI

01 **Regulacja emocjonalna**
Okno tolerancji

02 **Przepracowanie**
Brak relaksu i syndrom wypalenia

03 **Zarządzanie stresem w organizacji**
Sposoby i korzyści z zapobiegania stresującym sytuacjom

04 **Stres związany z wykluczeniem w pracy**
Metody rozwiązywania problemu wykluczenia

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

Regulacja emocjonalna

Koncepcja stworzona przez dr Dana Siegela w celu opisania „optymalnego doświadczenia emocji oraz operacji poznawczych i zachowań z tym doświadczeniem związanych”. To twoja zdolność do zarządzania emocjami nawet w stresie.

Kiedy nie otrzymałeś wsparcia lub nie możesz regulować emocji i masz zwiększoną reakcję na stres, możesz doświadczyć reakcji „hiper-pobudzenia” lub „hipo-pobudzenia”.

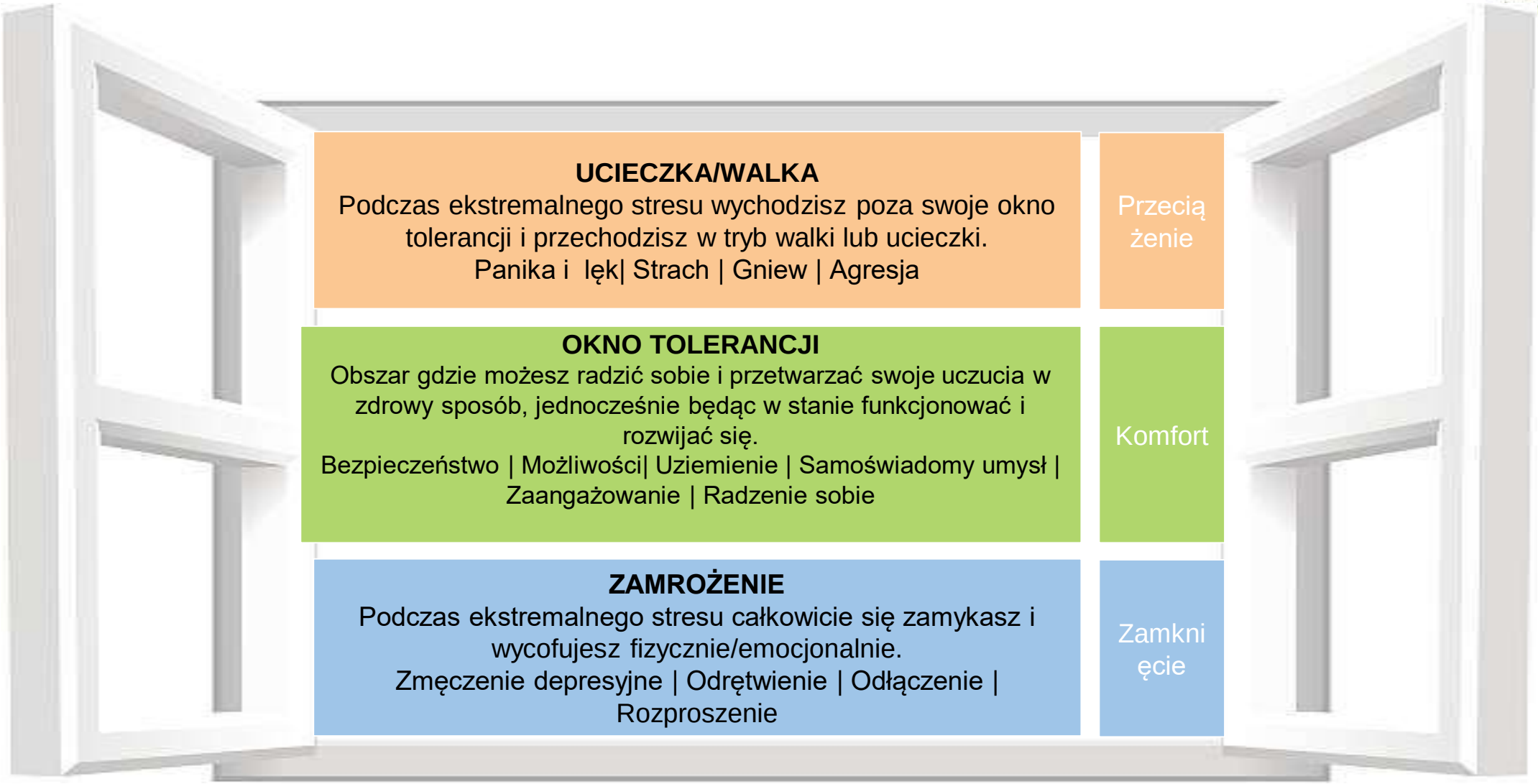
Nadmierne pobudzenie jest również znane jako reakcja „walcz lub uciekaj”. Możesz czuć się niespokojny lub przytłoczony i możesz reagować wybuchami złości lub agresji.

Hipopobudzenie jest również znane jako reakcja „zamrożenia”. Tutaj możesz odłączyć się od teraźniejszości i wycofać się.

Na przykład, gdy doświadczasz lęku lub złości, możesz zostać zepchnięty “na skraj” okna tolerancji, ale możesz też polegać na szeregu wewnętrznych zasobów i strategii, aby utrzymać się w tym oknie.

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

Okno Tolerancji



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

Metody

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

Uważność

Zostań tu i teraz.

Oddychanie

Głębokie oddychanie “z brzucha“ może pomóc ci “uziemić się” i “wrócić cię do siebie”, jeśli poczujesz, że jesteś zbyt rozproszony.

Aktywność fizyczna

Ruch może pomóc zmienić twoją energię i regulować poziom pobudzenia.

Uspokój swoje zmysły

Pomyśl o rzeczach, na które można patrzeć, dotykać, wąchać, usłyszeć i smakować.

Rzuć wyzwanie swoim myślom

Jeśli skupisz się na negatywnej myśli, spróbuj zakwestionować ją i zamienić na bardziej pozytywną.

Przelej emocje na papier

Chwyć długopis i kartkę, gdy czujesz się zestresowany i masz zamiar wybuchnąć.

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

Brak relaksu

Przepracowanie i brak relaksu mogą na wiele sposobów szkodzić naszemu zdrowiu.
Długie godziny pracy obniżają poziom sprawności, zakłócają dietę i obciążają umysł i ciało, co powoduje:

- słabe krążenie
- zwiększoną wagę
- problemy z sercem
- wyższy poziom cholesterolu
- brak energii
- słaby sen
- złą koncentrację
- stany nerwowe
- depresję itd.

Mając to na uwadze, zdrowie i sprawność fizyczna powinny być na samym szczycie listy priorytetów.

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

Syndrom wypalenia zawodowego

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

Wypalenie zawodowe to zespół psychologiczny pojawiający się jako przedłużona reakcja na przewlekłe działanie stresorów w pracy. Charakteryzuje się takimi symptomami jak:

PRZYTŁACZAJĄCE WYCZERPANIE

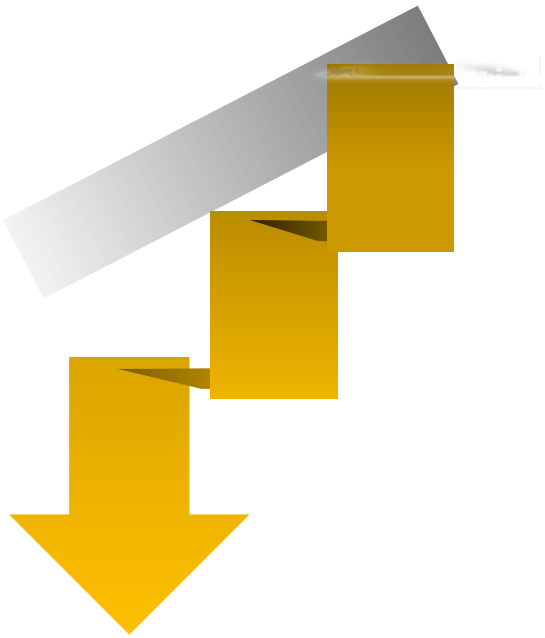
jako powód zmęczenia;

CYNICZNA POSTAWA

w ramach mechanizmu obronnego ludzie przyjmują ją, aby chronić się przed zranieniem;

“ODDZIELENIE” OD PRACY

a także poczucie nieskuteczności, braku postępu w realizacji.



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

Syndrom wypalenia zawodowego

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

Zapytaj siebie:

- Czy stałeś się cyniczny lub krytyczny w pracy?
- Czy długo zabierasz się do pracy i masz problemy z jej rozpoczęciem?
- Czy jesteś poirytowany lub zniecierpliwiony zachowaniem współpracowników lub klientów?
- Czy brakuje Ci energii, aby być konsekwentnie produktywnym?
- Czy trudno Ci się skoncentrować?
- Czy brakuje Ci satysfakcji ze swoich osiągnięć?
- Czy czujesz się rozczarowany swoją pracą?
- Czy nadużywasz jedzenia, narkotyków lub alkoholu, aby poczuć się lepiej lub “znieczulić”?
- Czy zmieniły się Twoje nawyki dotyczące snu?
- Czy dokuczają Ci niewyjaśnione bóle głowy, problemy żołądkowe lub jelitowe lub inne dolegliwości fizyczne?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na którekolwiek z tych pytań, być może doświadczasz wypalenia zawodowego. Rozważ rozmowę z lekarzem lub psychologiem czy terapeutą, ponieważ te objawy mogą być również związane z chorobami, takimi jak depresja.

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

Sposób na relaks

Zidentyfikuj znaki ostrzegawcze

w twoim ciele, które mówią ci, kiedy jesteś zestresowany.

Zidentyfikuj wyzwalacze

by przewidywać je i ćwiczyć uspokojenie się wcześniej, a nawet znaleźć sposoby na uniknięcie wybuchu złości.

Ustal własne procedury i zwyczaje

w ciągu dnia lub w tygodnia, które są uspokajające i mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

Spędzaj czas z ludźmi, którym na Tobie zależy

zwłaszcza z tymi, których uważasz za podnoszących na duchu, a nie ludzi, którzy stawiają ci wymagania.

Dbaj o swoje zdrowie

w tym zdrową żywność i regularne ćwiczenia, spacery lub taniec.

Ćwicz relaks

pomagając twojemu ciału i układowi nerwowemu w uspokojeniu się. Rozważ wypróbowanie rozluźnienia mięśni, medytacji lub jogi, słuchania muzyki.

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

Zarządzaniem stresem

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

Ważne jest, aby uznać stres związany z pracą za istotny problem w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa oraz podjąć odpowiednie kroki, dlatego:

- Zapewnij bezpieczne środowisko pracy.
- Upewnij się, że wszyscy są odpowiednio przeszkoleni do wykonywania swojej pracy.
- Próbuj odstygmatyzować stres związany z pracą, otwarcie uznając go za prawdziwy problem.
- Omów problemy i zażalenia z pracownikami oraz podejmij odpowiednie działania, jeśli to możliwe.
- Opracuj politykę zarządzania stresem w porozumieniu z pracownikami.
- Zachęcaj do tworzenia środowiska, w którym pracownicy mają więcej do powiedzenia na temat swoich obowiązków, perspektyw rozwoju i bezpieczeństwa.
- Zapewnij rolę kierownika ds. zasobów ludzkich.
- Ogranicz potrzebę pracy w godzinach nadliczbowych poprzez reorganizację obowiązków lub zatrudnienie dodatkowego personelu.
- Weź pod uwagę życie osobiste pracowników i zauważ, że wymagania osobiste czasami kolidują z wymaganiami zawodowymi.
- W razie potrzeby zasięgnij porady u pracowników służby zdrowia.

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

Stres w organizacji

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

Jako lider możesz uznać za pomocne opracowanie organizacyjnej strategii antystresowej, aby pokazać, że poważnie traktujesz problem stresu związanego z pracą i określić, co planujesz zrobić.

01

Bezpiecznie zaangażuj kadrę zarządzającą i pracowników

03

Opracuj plan projektu i strategię komunikacji

05

Opracuj politykę stresu organizacyjnego

Zaangażowanie

Przywódctwo

Plan

Zasoby

Polityka

02

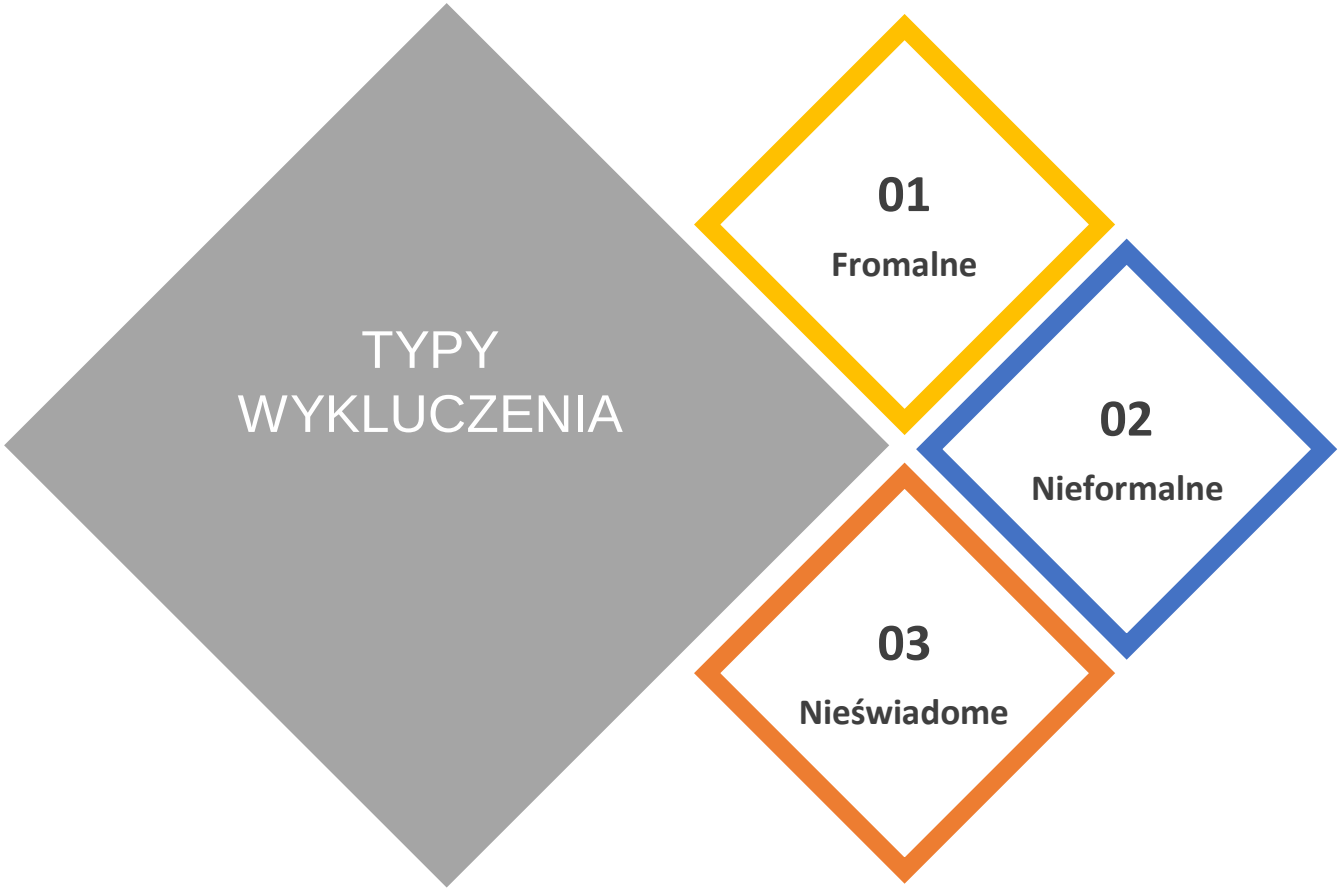
Załóż grupę sterującą

04

Zapewnij odpowiednie zasoby – w szczególności czas pracowników

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

Stres spowodowany wykluczeniem



SPOSOBY WYŁĄCZENIA

Pomijanie
Ignorowanie
Ostracyzm
Lekceważenie
Mikroagresja
Plotkowanie
Konflikt
Mobbing

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

Stres spowodowany wykluczeniem

snail
Slow, Necessary And Improves the Level

OSOBA WYKLUCZONA

- Lęk
- Strach
- Wątpienie
- Poczucie własnej wartości
- Współpraca
- Smutek
- Wściekłość
- Chroniczny stres
- Zadowolenie innych
- Konformizm
- Zatracenie się
- PTSD

SPRAWCA

- Poczucie nadużywania władzy
- Manipulowanie innymi
- Agresja
- Wina
- Więcej agresji
- Wstyd
- Utrata własnej wartości
- Kompensacja poprzez eskalację
- Szukanie zwolenników

ŚWIADKOWIE

- Szok, dylematy, konflikt wewnętrzny
- Wycofanie
- Wina
- Wstyd
- Konformizm
- Ryzyko myślenia grupowego
- Polaryzacja, radykalizacja
- „wiara w sprawiedliwy świat”
- Silny zespół zewnętrzny ogranicza bardziej wykluczające zasady postępowania
- Podważanie autorytetu menedżerów

MENEDŻER

- Bezsilność
- Wina
- Wycofanie
- Utrata zaangażowania
- Gniew
- Nad kontrolą
- Poczucie własnej wartości
- Autorytet
- Podważanie umiejętności

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

Metody neutralizacji

	OSOBA WYKLUCZONA	SPRAWCA	ZESPÓŁ	MENEDŻER
PROBLEM	Wszystkie konsekwencje zaniedbań społecznych typu przemocy, nadużyć	Wielomotywacyjne strategie wzmacniania poczucia własnej wartości Strategie zaburzeń osobowości	Jedność grupy Poczucie lęku Cichy świadek winy Bezsilność	Utrata kontroli Wstyd Problemy z ewnością siebie
INDYWIDUALNE ROZWIĄZANIA	Psychoterapia Wsparcie	Dialog motywacyjny, Konsultanci psychologiczni	Defusing Protokoły pracy z poczuciem winy	Coaching Wsparcie psychologiczne
GRUPOWE ROZWIĄZANIE	System koleżeński Defusing grupowy Naturalny lider integracji	Mediacje Praca indywidualna	Psychoedukacja Uczenie się, jak unikać konformizmu System „silnych wartości” wzmacniania poczucia własnej wartości	Szkolenia z rozpoznawania dynamiki grupy

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

Korzyści dla organizacji

Korzyści z zapobiegania stresowi w miejscu pracy:

- Zmniejszone objawy złego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego
- Mniej urazów, mniej chorób
- Mniejsze wykorzystanie zwolnień lekarskich, absencji i rotacji personelu
- Zwiększona produktywność i mniej niewykorzystanego czasu
- Większa satysfakcja z pracy
- Zwiększone zaangażowanie w pracę
- Zmniejszone koszty dla pracodawcy
- Lepsze zdrowie pracowników i dobrostan społeczności

BIBLIOGRAFIA

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-preventing-stress-in-the-workplace

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

DZIĘKUJEMY

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

snail

Slow, Necessary And
Improves the Level

www.slow-work.eu

Instruction&Formation
LEARNING FOR LIVING

CPIP
Orientated to your development

INDEPCIE

ORANGE HILL

GrowthCoop
developing people

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE