

## **Jak poradzić sobie ze stresem ?**



---

## Tytułem wstępu

Aby sprostać wymaganiom życiowym potrzeba dużych nakładów energii. Subiektywnie odczuwany stres jest wynikiem relacji poziomu obciążenia do poziomu energii, jaką dysponujemy. Obciążenie ma dwie składowe: stres ostry (związany z obiektywną sytuacją,) oraz stres fizjologiczny (autostres), którego źródłem jest nasza nawykowa skłonność do nieadekwatnego interpretowania przeszłych i przyszłych zdarzeń, jako zagrażających. Stres fizjologiczny może stanowić nawet 80% odczuwanego obciążenia! Gdy mamy silną tendencję do interpretowania zdarzeń w sposób zagrażający, wtedy nasze wyobrażenia o przeszłości i przyszłości przypominają film grozy. Ponieważ ciało słucha umysłu, więc reaguje tak, jakby uczestniczyło w realnych, groźnych wydarzeniach. Najczęściej okazuje się, że rzeczywistość nie jest tak straszna, jak nasze wyobrażenia o niej. Wobec tego fundamentalną umiejętnością, którą powinniśmy opanować, aby zmniejszyć nasze obciążenie jest umiejętność rozróżniania tego, co realne od tego, co jest naszym subiektywnym programem.

Definicja stresu wg. Lazarusa i S. Folkman podaje, że jest to „określona relacja pomiędzy osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę, jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Twórcy tej definicji wskazują, że o tym, czy dana sytuacja jest zagrażająca bądź nie decyduje osoba uczestnicząca w określonej sytuacji.

Stres jest też jedną z głównych i najbardziej powszechnych uciążliwości związanych z miejscem pracy. Wyniki badań wykazują, że 40% osób badanych w ramach amerykańskiego programu badawczego dotyczącego wpływu stresu na funkcjonowanie pracowników Northwestern National Life, uznało swoją pracę za ekstremalnie stresującą, a 29% pracowników (w tym środowisk nauczycielskich, akademickich) ankietowanych przez Yale University, w ramach podobnego programu, odczuwa stres związany ze swoją pracą. Jednocześnie istnieją dane bezpośrednio świadczące o tym, że dla placówek budżetowych, jak i firm opłacalne jest podejmowanie programów walki ze stresem. W jednej z amerykańskich firm, Medical Corporation, po wprowadzeniu programu antystresowego o 14% spadła ilość absencji, a firma Kenecot Cooper zanotowała aż 75% spadek kosztów związanych z chorobami i wypadkami pracowników.

Programy profilaktyczne, dotyczące nabywania umiejętności radzenia sobie ze stresem w organizacjach, w których pracownicy są szczególnie narażeni na zagrożenie zdrowia i życia są wpisywane w kalendarze szkoleń, jako konieczna i stała pozycja wspierania pracowników. Zatem takie całościowe programy mogą przynieść wymierne zyski firmie.

W 1999 roku Parlament Europejski uchwalił rezolucję (nr.A4-0050\99 z 25 lutego 1999), w której rekomenduje się między innymi zarządzanie czynnikami ryzyka związanego ze stresem w miejscu pracy, które winno być uważane za normalną aktywność w środowisku pracy.

---

# Jak poradzić sobie ze stresem ?

Czas trwania – 6 godzin dydaktycznych  
Prowadzący: psycholog Kinga Truś  
Forma szkolenia –on-line w czasie rzeczywistym

---

## Cele szkolenia

Celem szkolenia jest poznanie metod radzenia sobie z czynnikami wywołującymi stres i z jego negatywnymi konsekwencjami.

## Korzyści:

- ◆ Uczestnicy szkolenia nabędą umiejętności w zakresie rozpoznawania źródeł stresu, konstruktywnego ich interpretowania, kontroli emocji i trafnego podejmowania decyzji.
- ◆ Uczestnicy nabędą umiejętności w zakresie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem w codziennych sytuacjach zawodowych, jak i tych o wysokim poziomie stresu – związanych ze zjawiskiem wypalenia zawodowego i mobbingu.
- ◆ Uczestnicy dzięki nabyciu powyższych umiejętności rozpoczną proces przeciwdziałania negatywnym skutkom przewlekłego stresu – wynikającego z presji sytuacyjnej, zadaniowej, trudnych relacji interpersonalnych.

## Program szkolenia

### Sesja I. Co to jest stres? Negatywne i pozytywne aspekty stresu.

Wykład trenera na temat stresu, jego rodzajów, w tym stresu pozytywnego, przyczyn wypalenia zawodowego, mechanizmu powstawania stresu – koncepcja H. Seyleg’o, Lazarusa. objawów i skutków stresu.

- Twoja własna definicja stresu i autodiagnoza – test badający poziom stresu.
- Grupowa gra antystresowa „Ole Nele Niszikow”.
- Strategia radzenia sobie ze stresem wg NLP (Neurolingwistycznego Programowania). Systemy reprezentacji. Krótkie wprowadzenie teoretyczne.

### Sesja II. Techniki kontroli emocji.

- Ćwiczenie antystresowe „Znajdowanie odpowiedniej strategii”.
- Ćwiczenie „Usuwanie napięcia”
- Ćwiczenie „Usuwanie nieprzyjemnych doznań”

- Ćwiczenie „Jak radzić sobie z nieprzyjemnymi obrazami?”

### Sesja III. Techniki wizualizacyjne, jako narzędzia radzenia sobie ze stresem.

- Techniki oddechowe. Oddychanie przeponowe i naprzemiennie.
- Techniki wizualizacyjne - „Wewnętrzne miejsce spokoju i mocy” – ćwiczenie relaksacyjne – indywidualne/grupowe.
- Rola wizualizacji, dlaczego jest ważna, jak wpływa na emocje, czyli ułatwia ich kontrolę.
- Trening Autogenny Schultza – nauka rozpoznawania napięć w ciele i ich rozluźniania. Trening relaksacyjny.
- Zapobieganie kumulowaniu się stresu w ciele poprzez świadome eliminowanie napięć z obszaru głowy i karku – techniki automasażu.
- Relaksacja wg. Jacobsona.

### Sesja IV. Pozytywne nastawienie, jako strategia radzenia sobie ze stresem.

- Rzeczywistość jest taka, jaką tworzysz – krótka teoria na temat przekonań, które decydują, czy jesteśmy wolni lub uzależnieni od stresu.
- Pozytywne przekonania, które przeciwdziałają stresowi. Sposoby ich budowania i podtrzymywania.
- Ćwiczenie „Głos wewnętrznej krytyki”, czyli jak rozpoznać i pozbyć się, tzw. wewnętrznego krytyka
- Ćwiczenie „Krąg mocy”, wzmacnianie poczucia siły i sprawczości
- „Wewnętrzne miejsce spokoju i mocy”

### Prowadzący szkolenie:



**mgr Kinga Truś**

Stały trener „OTREK”- u, psycholog, specjalizuje się w szkoleniach prowadzonych technikami aktywnymi (m.in. NLP). Prowadzi szkolenia z zakresu miękkiego obszaru zarządzania tj. pracy zespołowej, komunikacji, motywowania pracowników, ocen pracowniczych, walki ze stresem, wypalenia zawodowego a także technik sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta.

Od uczestników prowadzonych przez nią szkoleń uzyskuje zawsze najwyższe oceny, za jakość i efektywność zajęć. W 2004 roku została nagrodzona przez Prezydenta Wrocławia za wybitne osiągnięcia w pracy pedagogicznej.

Absolwentka studiów magisterskich z zakresu psychologii klinicznej i osobowości Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

### UKOŃCZONE KURSY I SZKOLENIA:

- Uzyskanie Międzynarodowego Certyfikatu Practitioner of Art of NLP
- Udział w stażu Master - Practitioner of Art of NLP
- I inne

### Organizacja szkolenia

Szkolenie odbywa się na Platformie Zoom w czasie rzeczywistym.

Szkolenie obejmuje 6 godzin dydaktycznych

---

## Harmonogram szkolenia

1 dzień- 6 godz. dydaktycznych	
09.00- 10.30	Zajęcia
10.30 – 10.45	Przerwa
10.45 – 12.15	Zajęcia
12.15 – 12.30	Przerwa
12.30 – 14.00	Zajęcia

Szkolenie obejmuje:

- 6 godzin dydaktycznych zajęć,
- przekazanie każdemu uczestnikowi szkolenia elektronicznie kompletu materiałów w wersji PDF,
- zapewnienie trenerów,
- zaświadczenia dla uczestników o uczestnictwie w szkoleniu,

Opiekun szkolenia:



**Katarzyna Aleksandrowicz**

Dyrektor Biura Szkoleń; Tel. 609 502 546; [szkolenia2@otrek.com.pl](mailto:szkolenia2@otrek.com.pl)