



# MATERIAŁY SZKOLENIOWE

**ĆWICZENIA DO DRUKU  
NA SZKOLENIE ONLINE**

**UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA  
SOBIE ZE STRESEM**



**IKP Szkolenia**



## Stres i Odporność Psychiczna. Przydatne pojęcia.

**Stres biologiczny** - To nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. (Hans Selye).

**Stres psychologiczny** - Stres to stan organizmu, pojawiający się wtedy, gdy nie ma on dostępnej, gotowej reakcji. (Mortimer Appley).

Stres to określona reakcja pomiędzy osobą, a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako zagrażająca jej dobrostanowi i obciążająca jej zasoby. (Richard Lazarus).

**Stresory:** bodziec lub sytuacja wywołująca reakcję mobilizacji, ponieważ narusza równowagę:

- Fizjologiczne: hałas, brak snu, brak tlenu, temperatura, oświetlenie, głód, pragnienie, zmęczenie.
- Psychologiczne: my sami dla siebie, nadmierne napięcie, presja, poczucie zagrożenia lub przeszkody, przeciążenie lub nuda, interpretacja sytuacji, oczekiwania wobec siebie, innych.
- Socjologiczne: złe relacje z ludźmi (konflikty), zbyt wysokie oczekiwania i presja innych, naruszenie dóbr osobistych lub wartości (np. terminowość).

### Odporność psychiczna:

Dlaczego w tych samych warunkach i pomimo podobnych kompetencji, jedne osoby osiągają lepsze wyniki, niż inne?

“Odporność psychiczna to zdolność człowieka do radzenia sobie z wyzwaniami, trudnościami i presją. Determinuje ona nasz sposób reagowania na stres. Jest również głównym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie szczytowej formy i najlepszych wyników”. (Clough & Strycharczyk)

**Odporność Psychiczna** dotyczy wydajności i skuteczności osobistej danej osoby, determinuje nastawienie i sposób myślenia (“mindset”).

**Osoby odporne psychicznie** dostrzegają szanse, są proaktywne, lubią cele i są zdeterminowane w ich osiągnięciu, są pewne siebie.

**Osoby Wrażliwe Psychicznie** unikają wyzwań, postrzegają je jako zagrożenie, obawiają się porażek, mają niską pewność siebie, mogą unikać zobowiązań, szukają wymówek, a ich szklanka jest “do połowy pusta”.

**Model Odporności Psychiczej 4C:** Doug Strycharczyk i Peter Clough, opracowali model Odporności Psychiczej, złożony z 4 obszarów:

- ZAANGAŻOWANIE – orientacja na cele i determinacja w ich osiągnięciu.
- KONTROLA – poczucie sprawczości w życiu i panowanie nad emocjami.
- WYZWANIE – dostrzeganie szans, zamiast zagrożeń, podejście do porażek jak do lekcji.
- PEWNOŚĆ SIEBIE – wiara w siebie, pewność siebie w relacjach z innymi.



Ludzie różnią się pomiędzy sobą poziomem odporności psychicznej, dlatego są osoby, które nawet w aktualnych warunkach świetnie sobie radzą. Warto pamiętać, że większość ludzi mieści się na skali normy, posiadając zarówno obszary wrażliwe, jak i odporne.

Odporność Psychiczną można rozwijać i budować odpowiednią serią ćwiczeń.

## Rozwijanie odporności psychicznej – „4C”

Obszar	Przykładowe techniki
<b>Poczucie kontroli („sprawczość”) (Control)</b>	Koncentrowanie się na swoim udziale sytuacji, np. w rozmowie z trudnym klientem i branie odpowiedzialności za swoją część. Praca w strefie wpływu. Panowanie nad emocjami (ćwiczenia POOCO, interpretacja sytuacji).
<b>Zaangażowanie (Comitment)</b>	Obiecuję, że coś zrobię – ustalam cel. Ćwiczenie koncentracji i uważności, rozwijanie wytrwałości. Dzienniki postępów, habit trackery, metoda „małych kroków”.
<b>Wyzwanie (Challenge)</b>	Aktywne ćwiczenie radzenia sobie z wybraną trudną sytuacją metodą małych kroków. Wdzięczność i dziękowanie (obniżanie lęku).
<b>Pewność siebie (asertywność) (Confidence)</b>	Praca nad asertywną postawą (nauka odmawiania) Praca nad pewnością siebie (np. eliminowanie „tak-taków”) Afirmacje, docenianie swoich mocnych stron

## Czym jest, a czym nie jest asertywna postawa w relacjach z innymi?

Asertywność to wybieranie drogi złotego środka: postawienie siebie na pierwszym miejscu, ale branie pod uwagę racji innych osób. Warto pamiętać także o tym, że z jednej strony posiadasz prawo do promowania swego punktu widzenia, z drugiej każdy ma również takie prawo, a wasze zdania mogą być przeciwne. To nie tylko styl komunikacji z innymi i sobą samym, ale także nasze wartości oraz postawa, która wpływa na nasze zachowanie. Zatem asertywność to postawa szacunku zarówno wobec innych jak i wobec siebie, a jej wyrazem jest otwarta i bezpośrednia komunikacja, dbająca o dobry kontakt z otoczeniem.

(Źródło: Hulewska A., *Asertywność w ćwiczeniach. Praktyczna droga do osiągnięcia celu*. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014r.)

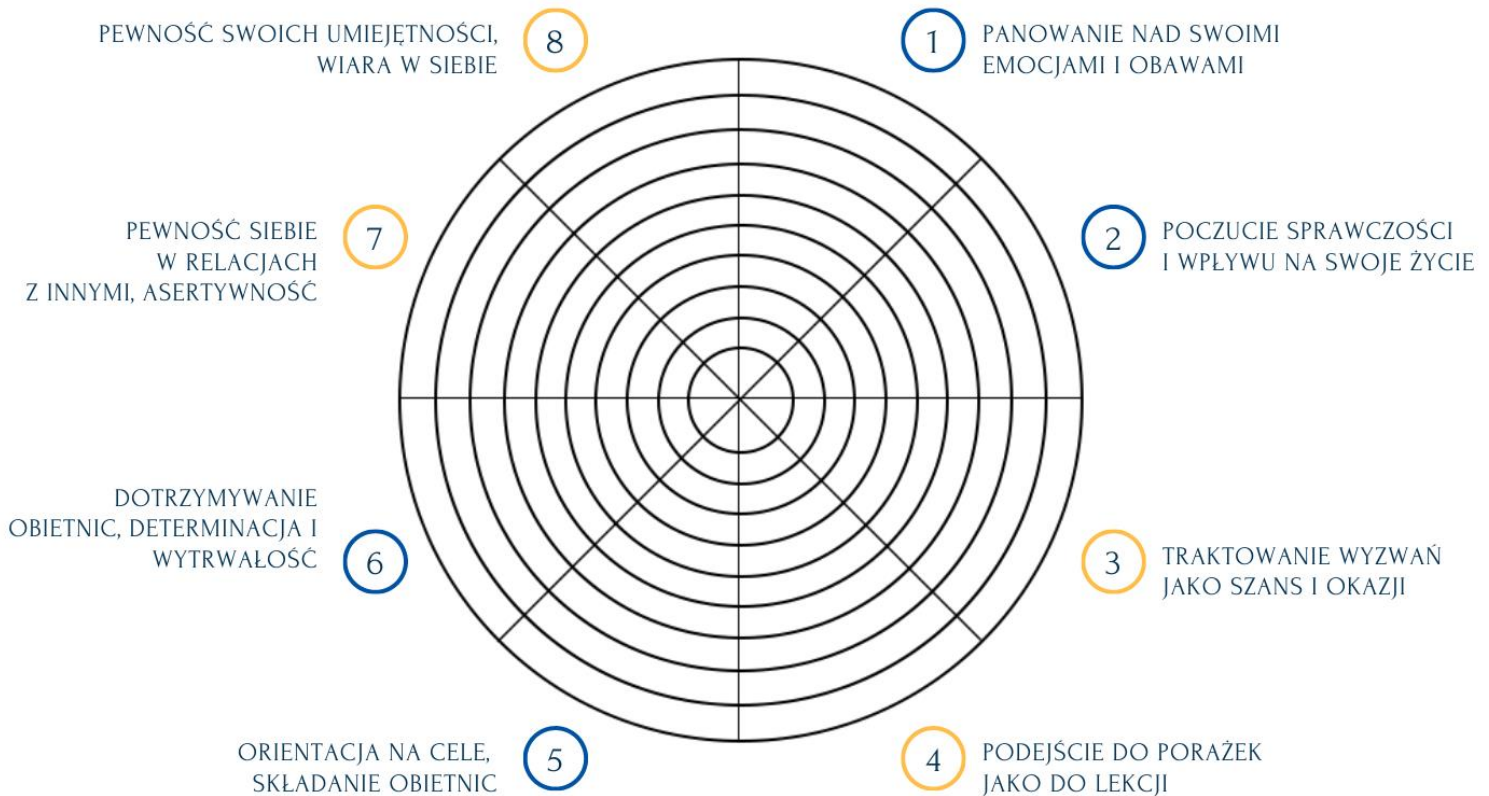


## Mapa Odporności Psychiczej. Autodiagnoza.

Na kole zawarte są 4 obszary Odporności Psychiczej, ułożone według jej 4 filarów: kontroli i poczucia wpływu, podejścia do wyzwań, zaangażowania oraz pewności siebie. Każdy z nich jest dodatkowo rozdzielony na dwie składowe, dając łącznie 8 cech.

Przyjrzyj się uważnie każdej z nich i zaznacz, gdzie zamieścisz swój aktualny poziom danej cechy na skali od 1 do 10? Przykładowo: w skali od 1 do 10, na ile jesteś osobą traktującą porażki jako lekcje? Potraktuj opisy w tabelkach jako 10 (zewnątrzna część koła - Odporność) i 1 (środek koła - Wrażliwość). Dokonaj samooceny każdej z cech i zaznacz poziom natężenia u siebie zamalowując fragmenty koła.

W skali od 1 do 10, na ile charakteryzuje Cię:



**Ważne wnioski:** które obszary masz wrażliwe, a które odporne?



**Panowanie nad emocjami. Techniki i ćwiczenia.**

**Działanie w strefie wpływu**

Strefy wpływu określają granice Twojego działania, ponieważ jest wiele rzeczy, na które nie masz wpływu nawet, jeśli chcesz. Ważniejsze jest jednak to, na co masz wpływ! Pomyśl o sytuacji, która jest przyczyną Twojej złości, frustracji lub celu, który chcesz osiągnąć, ale którego osiągnięcie zależy od współpracy z innymi osobami. Następnie uporządkuj i przeanalizuj:

<b>Sytuacja:</b>	
<b>Na co masz wpływ? Co możesz kontrolować?</b>	<b>Co jest poza Twoim wpływem i kontrolą?</b>

Odpowiedz na pytanie: jeżeli strefa wpływu wynosi 100%, jak podzieliś % twojego udziału w tej sytuacji? 60% do 40%? 70 %do 30%?

<b>Podziel % wpływu:</b>	
<b>Co zaakceptujesz? Co odpuścisz?</b>	<b>Co możesz zrobić? Twoje działania?</b>

**Ważne wnioski:**



**Panowanie nad myślami i emocjami – technika POOCO.**

Świadomie wybierz nastawienie. Świadomie zdecyduj się na nastawienie, które Ci pomaga, zamiast przeszkadzać! Świadomość własnych nawyków myślowych to klucz do ich przepracowania, dlatego przez kilka dni uważnie przysłuchuj się swoim własnym myślom. Ucz się postrzegać swoje myśli jako wybory, coś, o czym sam decydujesz i co możesz zmieniać na bardziej obiektywne wypowiedzi.

Pomoże Ci w tym technika POOCO.


**Opisz sytuację, która wywołuje u Ciebie emocje:**

**Pauza – posłuchaj siebie i zatrzymaj się na chwilę.**

**Objaśnienie** – co dokładnie myślisz? Jak interpretujesz sytuację? (Pierwsza interpretacja, jaka pojawia się w Twoich myślach).

**Opcje** – jakie są alternatywne wyjaśnienia? Czy masz wystraszające dowody na swoją tezę? (Inne możliwe interpretacje).

**Czyn** – podejmij działanie kierując się wyborem, jaki Ci służy, zamiast pierwszym impulsem.

**Ocena** – przyglądaj się ciągle faktom, rewiduj swoje interpretacje i zmieniaj je.


**Ważne wnioski**



**Asertywność: stosowanie afirmacji i asertywnych przekonań.**

**Przykłady:**

1. Znam siebie i wiem, co myślę i jak się czuję w danej sytuacji.
2. Potrafię poradzić sobie podczas trudnej rozmowy z klientem.
3. Potrafię bronić swojego zdania, jeśli zajdzie taka potrzeba.
4. Mówię o moich potrzebach, ponieważ ważne jest, aby inni je szanowali.
5. Potrafię panować nad swoimi emocjami.

**5 Twoich asertywnych deklaracji i przekonań, jakie chcesz wzmacniać:**


**Pewność siebie. Tworzenie mocnej postawy i budowanie oparcia w sobie.**

**Podaj przykłady w obszarach:**

Twoje mocne strony charakteru – prywatnie i zawodowo?

Twoje umiejętności zawodowe – w czym jesteś świetny?

Największe sukcesy zawodowe/ trudne sytuacje w których świetnie sobie poradziłeś w tym roku, z czego jesteś dumny?

**5 Twoich mocnych stron i przykładów trudnych sytuacji, w których dobrze sobie poradziłeś.**




**Praktykowanie wdzięczności jako metoda obniżania napięcia psychicznego.**

**Przykłady:**

Cieszę się, że mam wspianiałą rodzinę, która daje mi oparcie w trudnych chwilach.

Jestem wdzięczny, że mogę każdy weekend spędzić pielęgnując ukochane rośliny.

Cieszę się, że pracuję w pokoju z osobami, które bardzo lubię.

**5 rzeczy, które doceniam w moim życiu i za które jestem wdzięczny.**




**TECHNIKI  
RADZENIA SOBIE  
ZE STRESEM**





**Notatki**

**Zapisz Twoje ważne wnioski.**

**Ważne wnioski:**



**Asertywne relacje w pracy. Jak współpracować?**

**Wyrażanie intencji.**

Rodzaj intencji np. „moją rolą jest...”	Przykładowe zdania wyrażające Twoje intencje
	... i dlatego
	... i dlatego

**Jak radzić sobie ze stresem w relacjach z innymi?**

**Ważne wnioski:**



## Work & Life Balance

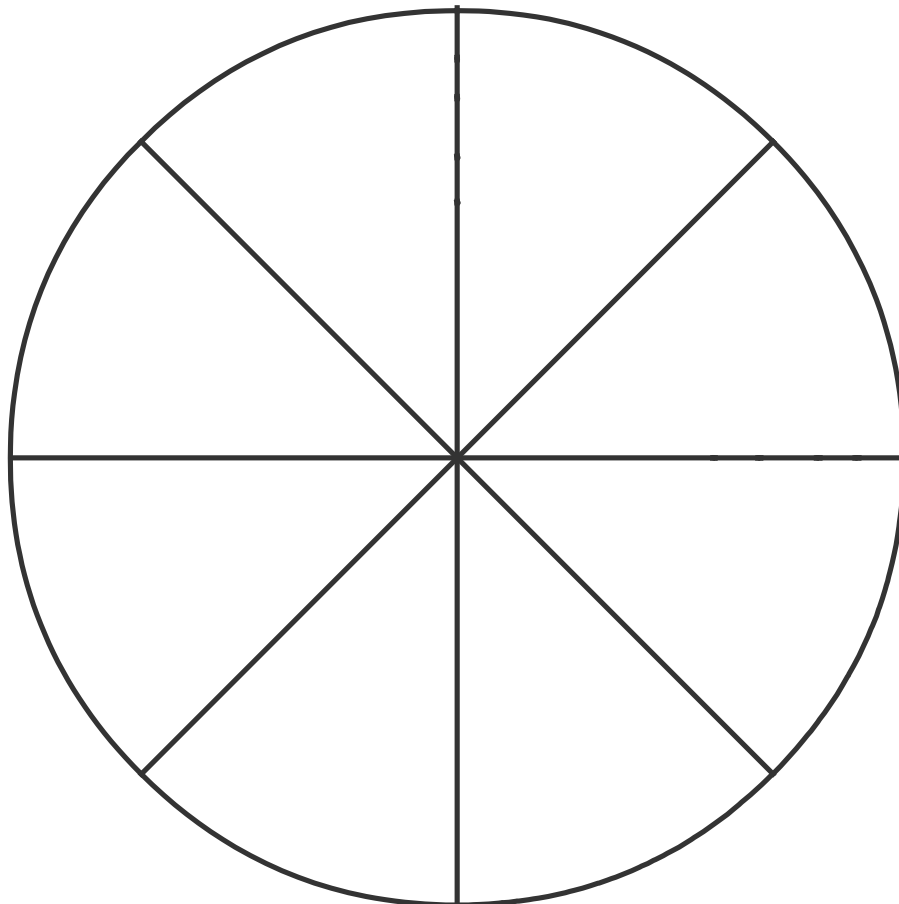
### Odnajdywanie równowagi i czerpanie energii.

Wybierz 8 obszarów, które są dla Ciebie ważne i wpływają na Twój poziom życiowej satysfakcji. Umieść je w pustych miejscach przy poszczególnych częściach koła.

**Przykładowe obszary zawodowe:** relacje w zespole, pomaganie klientom, skuteczne załatwianie spraw, wywiązywanie się z obowiązków, dotrzymywanie zobowiązań, rozwój i szkolenia, awans.

**Przykładowe obszary osobiste:** czas dla rodziny, czas dla siebie, czas dla współmałżonka, czas dla przyjaciół, sukcesy dzieci, hobby, aktywność fizyczna, dbanie o zdrowie, działka, remont mieszkania, dbanie o dom, podróże itp.

1. Przyjmując środek koła za 0% i zewnętrzne obramowanie za 100% zaznacz poziom Twojego zadowolenia w każdym obszarze.
2. Zaznaczone punkty połącz kreską i zobacz jakie jest Twoje indywidualne „koło”





## Zastanów się przez chwilę i odpowiedz na pytania:

1. Która z zaznaczonych „8” w największym stopniu wpływa na pozostałe?
2. W których obszarach chcę zwiększyć poziom mojego zadowolenia?
3. Jaki wpływ będzie mieć zwiększenie satysfakcji w jednym z obszarów na pozostałe?
4. Którym obszarem chcę się zająć w pierwszej kolejności, aby obraz koła w moim przekonaniu poprawił się?
5. Jakie trzy pierwsze działania potrzebuję wykonać, aby poprawić stan wybranego obszaru koła?
  - 1.
  - 2.
  - 3.



**Podsumowanie Szkolenia**

**Zapisz Twoje najważniejsze wnioski podsumowujące szkolenie:**

**Mój plan działania po szkoleniu:**