



Radzenie Sobie ze Stresem

Definicja stresu. Strach a stres. Relacja pomiędzy stresem a niechęcią odczuwania emocji

Sporo warsztatów, prezentacji czy artykułów na temat stresu milcząco pomija fakt, że **definicja stresu** nie jest oczywista. Wielu ludzi rozumie go w różny sposób. Część z nich utożsamia stres ze strachem, część uważa go za rodzaj biernego oporu względem sytuacji, część za przeciążenie itd. W tej części szkolenia poznasz definicję słownikową, a potem wspólnie zastanowimy się nad jej ewentualnym rozszerzeniem.

Sposoby radzenia sobie z emocjami

Stres jest rodzajem napięcia pojawiającego się przy życiowych trudnościach, dlatego trzeba wspomnieć o jego połączeniu z **gotowością do odczuwania emocji**. W tej części poznasz typowe sposoby, w jakie ludzie radzą sobie z silnymi emocjami oraz ich potencjalne skutki. Część tych sposobów ma wspólną cechę - tak naprawdę służą temu, by **nie odczuwać emocji**. Jeśli “w tle” mamy ciągle chęć nie-odczuwania, to jasne jest, że będzie to generowało napięcie. To napięcie właśnie nazywamy stresem.

Rola emocji w życiu człowieka. Perspektywa ewolucyjna i cybernetyczna. Emocje adaptacyjne i nieadaptacyjne

Aby dobrze radzić sobie ze stresem, trzeba najpierw zrozumieć, **jak działają emocje**. W tym pomogą modele zaczerpnięte z cybernetyki oraz psychologii ewolucyjnej. Każda emocja ma swoją rolę w życiu, jednak czasem wydają się one zupełnie nieadekwatne do sytuacji. W tej części dowiesz się, co może być tego przyczyną i jak się do tego faktu ustosunkować.

Dodatkowo poznasz zasadę opisaną przez Yerkesa i Dodsona, która określa, **jaki poziom stresu jest optymalny**. Na poziomie neurologicznym powiemy sobie, dlaczego to dobrze dla naszej efektywności, aby poziom pobudzenia nie był zerowy. Warto doprecyzować tutaj również **różnicę między stresem a pobudzeniem** i w ten sposób wyznaczyć zakres stosowalności formuły Yerkesa-Dodsona.

Sprzężenia zwrotne związane ze stresem. Rola wczesnej identyfikacji

W uproszczeniu mówiąc “im więcej stresu, tym więcej stresu”. Nadmierny stres powoduje (na poziomie neurologicznym) zawężenie naszej uwagi oraz szybsze zmęczenie. W takich warunkach nie jesteśmy w stanie pracować efektywnie, co powoduje **jeszcze więcej** opóźnień czy trudności w realizacji zadań. To z kolei jest przyczyną dalszego stresu. Spostrzeżenie to nie jest jedynie ciekawostką, ale bardzo istotnym punktem, ponieważ w przypadku **rozpędzających się cykli**, kluczowe jest wczesne rozpoznawanie pierwszych oznak stresu. Tego również się tutaj nauczysz.

Postawienie celów warsztatu

Chociaż wydawałoby się, że ten punkt znajdować się powinien na początku warsztatu, to jednak **bez dokładnego zrozumienia** wcześniejszych zagadnień trudno byłoby określać cele.

Dlatego wykonamy to wspólnie w tym punkcie (możliwe jest dodanie celów).

- Zwiększenie poziomu **akceptacji** sytuacji, których nie możemy zmienić / zwiększenie odporności na stres
- **Wczesne wykrywanie** oznak stresu
- **Eliminacja** sytuacji stresowych, na które mamy wpływ
- Analiza błędów w myśleniu, które powodują **mylenie jednych z drugimi**
- Nauczenie się sposobów obniżania napięcia i podejmowania właściwego działania, gdy poziom stresu już jest wysoki

Zwiększanie odporności na stres

- Identyfikacja emocji i metaemocji
- Akceptacja vs pasywność (brak działania)
- Metody biochemiczne
- Metody oddechowe
- Medytacja

Eliminacja sytuacji stresowych zanim wystąpią

- Wczesna identyfikacja - świadomość siebie, świadomość ciała
- Drzewo przyczynowo - skutkowe
- Asertywność, interesariusze (stakeholders), estymacje
- Wyznaczenie flow zadań
- Zaplanowanie nad rozpraszaczami, powiadomieniami

- Eliminacje otwartych zadań

Typowe błędy w pracy powodujące stres

- Brak odpowiednio częstego przeglądania listy zadań/priorytetów
- Brak zadbania o odpowiednią pętlę feedbacku (brak odpowiedzialności za nią)
- Brak refleksji
- Aktywna i pasywna prokrastynacja

Przyczyny mylenia sytuacji kontrolowanych z tymi, nad którymi nie mamy kontroli

- Obawa przed bezradnością
- Obawa przed byciem postrzegany jako bierny
- Sieć skojarzeniowa
- Błąd poznawczy
- Nadmierne wymagania (własne i przełożonego). Przesada w ocenie wpływu.

Forma szkolenia

Jest elastyczna. Może sprowadzać się w 100% do wykładu i przekazywania tak dużej ilości wiedzy, jak to tylko możliwe. Jednak z doświadczenia wiem, że **najlepiej sprawdzają się formy interaktywne: wspólne dyskusje, case studies, ćwiczenia i pytania**. Dlatego zawsze zachęcam uczestników do maksymalnej aktywności.

Więcej informacji

Kontakt: kontakt@beyondrationality.pl

Strona projektu: www.beyondrationality.pl