

STRESO VALDYMO MOKYMAI

Stresas yra mūsų gyvenimo dalis, lydinti mus tiek gerų, tiek blogų įvykiu metu. Kritinėmis aplinkybėmis patiriama streso reakcija padeda žmonėms išgyventi. O ir įprastomis sąlygomis stresas padeda mums mobilizuoti savo jėgas, susitelkti, geriau pasirodyti. Tačiau itin stiprus arba ilgai užsitęsęs stresas neigiamai veikia žmonių sveikatą, emocinę gerovę, pasitenkinimą gyvenimu. Su darbu susijęs stresas veikia milijonus Europos darbuotojų visuose sektoriuose. Kiekvienas žmogus turi savyje vidinių resursų tvarkytis su išskylančiais kasdieniniais sunkumais. Šių mokymų metu susipažįstama su dėmesingu įsisąmoninimu (angl. *mindfulness*), mokomasi atsipalaiduoti, atgauti vidinę ramybę bei atstatyti savo vidinius resursus. Augindami savo psichologinį atsparumą mes galime palaikyti savo energiją ir gerą savijautą.

Mokymų tikslas

Mokymų metu siekiama sustiprinti seminaro dalyvių emocinę sveikatą ir gerovės pojūtį, ugdant streso atpažinimo ir valdymo įgūdžius.

Sudalyvavę seminare dalyviai išmoks veiksmingų atsipalaidavimo technikų, gebės tinkamai valdyti stresines reakcijas darbe. Įgytas žinias ir praktinius įgūdžius dalyviai galės taikyti tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Mokymų nauda

- Dalyviai išsigrūnins, kas jiems kelia stresą darbe ir mokysis tinkamai valdyti stresines reakcijas.
- Išmoks veiksmingų atsparumo ugdymo būdų bei atsipalaidavimo technikų.
- Analizuos savo pozityvias ir stresą keliančias nuostatas bei išmoks valdyti vidinę kalbą.
- Praktinės užduotys įkvėps ir paskatins aktyviai išbandyti streso valdymo būdus.

Fiziologinis streso poveikis

- Vienas pagrindinių streso hormonų vadinamas kortizoliu.
- Kortizolis streso metu skatina organizmą skaidyti baltymus ir naudoti juos energijai. Tai suteikia daugiau jėgų įveikti iššūkius. Visgi, streso būsenai užsitęsus, **nukenčia visos organizmo sistemos reikalaujančios batymų** – pasireiškia raumenų skausmai, silpnėja imunitetas, kraujotaka, nervų sistema ir kt.

Seminarą veda

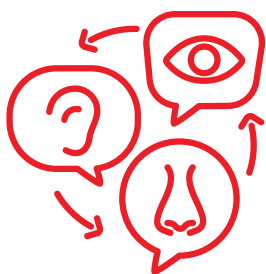
Lektorė Airida Zavadskė

- Addelse įkūrėja ir vadovaujanti konsultantė
- Organizacinės psichologijos magistrė
- 20 metų patirtis konsultuojant organizacijas

Airida konsultuoja organizacijas personalo valdymo klausimais, vadovauja vertinimo metodikų įdiegimo procesams įmonėse bei specialistų ir vadovų kompetencijų vertinimo bei ugdymo projektams.

STRESO VALDYMO MOKYMAI

Mokymų metu atliekami atsipalaidavimo pratimai:



VIZUALIZACIJA

Šis pratimas padeda pasiruošti sėkmei. Jis veikia kaip repeticija ir padeda ne tik sumažinti nerimą, bet ir gerina pasirodymą užduoties metu.

Pirmas žingsnis - užrašyti sakinį. Sakinys turėtų būti apie tikslą ar troškimą, kurio įgyvendinimas kelia nerimą bei stresą. Rašyti sakinį taip, lyg tikslas jau būtų pasiektas. Pavyzdžiui: Man puikiai pavyko projekto prezentacija, kalbėjau aiškiai ir charizmatiškai!

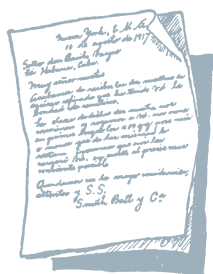
Antras žingsnis - įsivaizduoti sakinį naudojant visas penkias jusles - vaizdą, garsą, kvapą, lytėjimą ir skonį. Pavyzdžiui: įsivaizduoju kambarį, kuriame atlieku prezentaciją, kaip atrodys projektorius, stebinčiųjų veidai. Tuomet įsivaizduoju garsus kambaryje, kvapą, kaip rankoje laikau projektoriaus pultelį, liečiu mygtukus. Galiausiai įsivaizduoju skonį. Gal neseniai valgiau mėtinuką ir dabar jaučiu jo gaivą.

PROGRESYVI RAUMENŲ RELAKSACIJA

Užsitęsęs stresui gali kilti raumenų skausmai. Pratimas padeda atpalaiduoti kūną ir tuo pačiu nuramina mintis.

Pirmas žingsnis - užrašyti sakinį. Sakinys turėtų būti apie tikslą ar troškimą, kurio įgyvendinimas kelia nerimą bei stresą. Rašyti sakinį taip, lyg tikslas jau būtų pasiektas. Pavyzdžiui: Man puikiai pavyko projekto prezentacija, kalbėjau aiškiai ir charizmatiškai!

Antras žingsnis - įsivaizduoti sakinį naudojant visas penkias jusles - vaizdą, garsą, kvapą, lytėjimą ir skonį. Pavyzdžiui: įsivaizduoju kambarį, kuriame atlieku prezentaciją, kaip atrodys projektorius, stebinčiųjų veidai. Tuomet įsivaizduoju garsus kambaryje, kvapą, kaip rankoje laikau projektoriaus pultelį, liečiu mygtukus. Galiausiai įsivaizduoju skonį. Gal neseniai valgiau mėtinuką ir dabar jaučiu jo gaivą.



BAIMIŲ RAŠYMAS

Šiam pratimui reikės popieriaus lapo ir rašiklio. Pirmi užrašomi žodžiai: „Aš bijau...“. Tuomet rašykite visas ateinančias mintis. Jei kyla pyktis, rašykite: „Aš pykstu, nes bijau“ ir tuomet užrašykite dėl ko pykstate. Pavyzdžiui: „Aš pykstu, nes bijau, kad vadovas paskyrė per daug darbų ir nespėsiu jų atlikti laiku“. Nereikia svarstyti ar baimės logiškos ar pagrįstos, tiesiog laisvai užrašykite viską, ką galvojate kol pajuntate, kad pilnai išsiliejot. Paskutinis svarbus žingsnis, viską užrašius pridėti sakinį: „Dabar paleidžiu savo baimes ir pyktį, kad galėčiau būti energingas(-a) bei susikaupęs(-usi) ties dienos darbais“. Atlikus pratimą, jei norite, popierių galite išmesti ar suplėšyti. Šis pratimas padeda perkelti pasikartojančias, alinančias mintis ant popieriaus. Sumažinus vidinį šurmulį, galite lengviau susikaupti ties dienos užduotimis.

Daugiau informacijos ir kontaktai:

Airida Zavadskė, tel. +37069944420,
el.p. airida@addelse.com

ADDelse