

Warsztaty dla kobiet



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



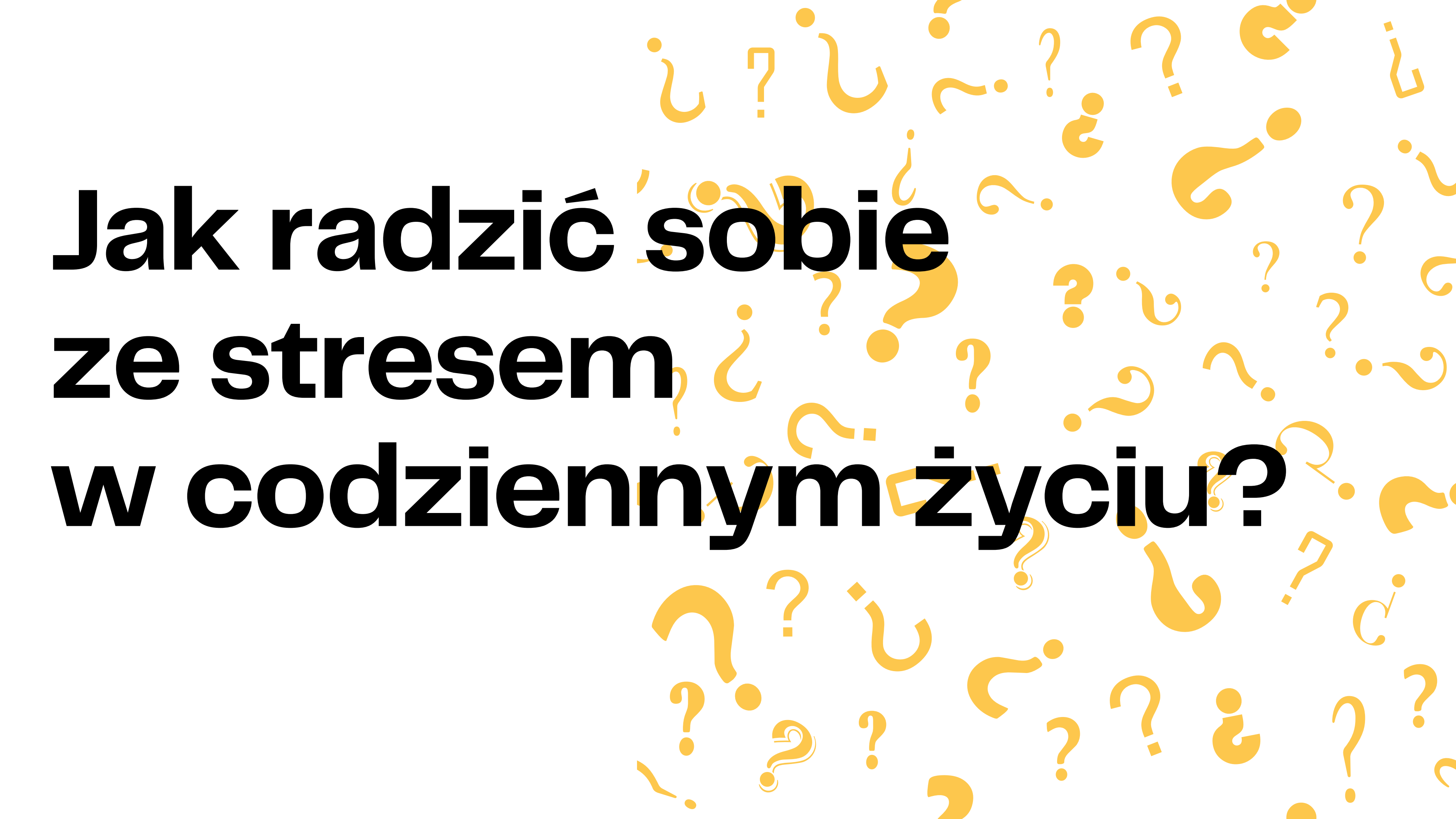
Rzeczpospolita
Polska

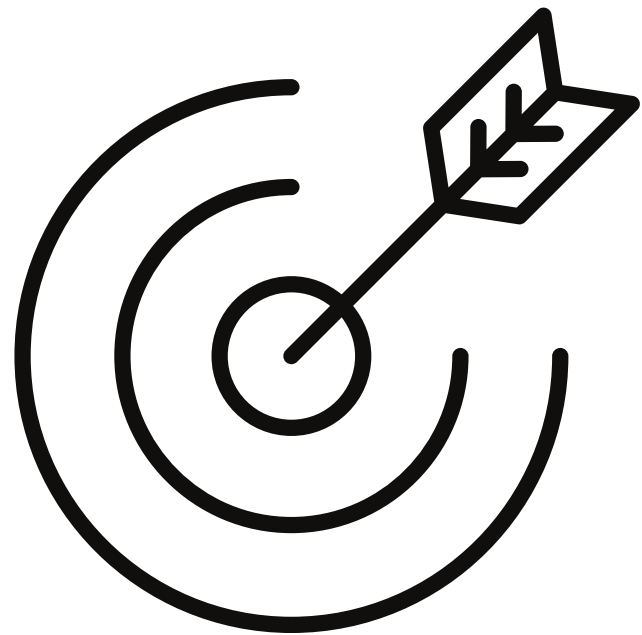
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

**Jak radzić sobie
ze stresem
w codziennym życiu?**

The background of the image is white and filled with numerous yellow question marks of various sizes and orientations, creating a pattern that suggests a state of inquiry or confusion.



Agenda

- 1. Czym jest stres i skąd się bierze?**
- 2. Jak rozpoznać stres u siebie?**
- 3. Sytuacje stresujące w
codziennym życiu**
- 4. Jak sobie radzić ze stresem?**
- 5. Ćwiczenia i techniki relaksacyjne**

Czym jest stres?

Stres to reakcja naszego organizmu, kiedy coś nas wytrąca z równowagi.



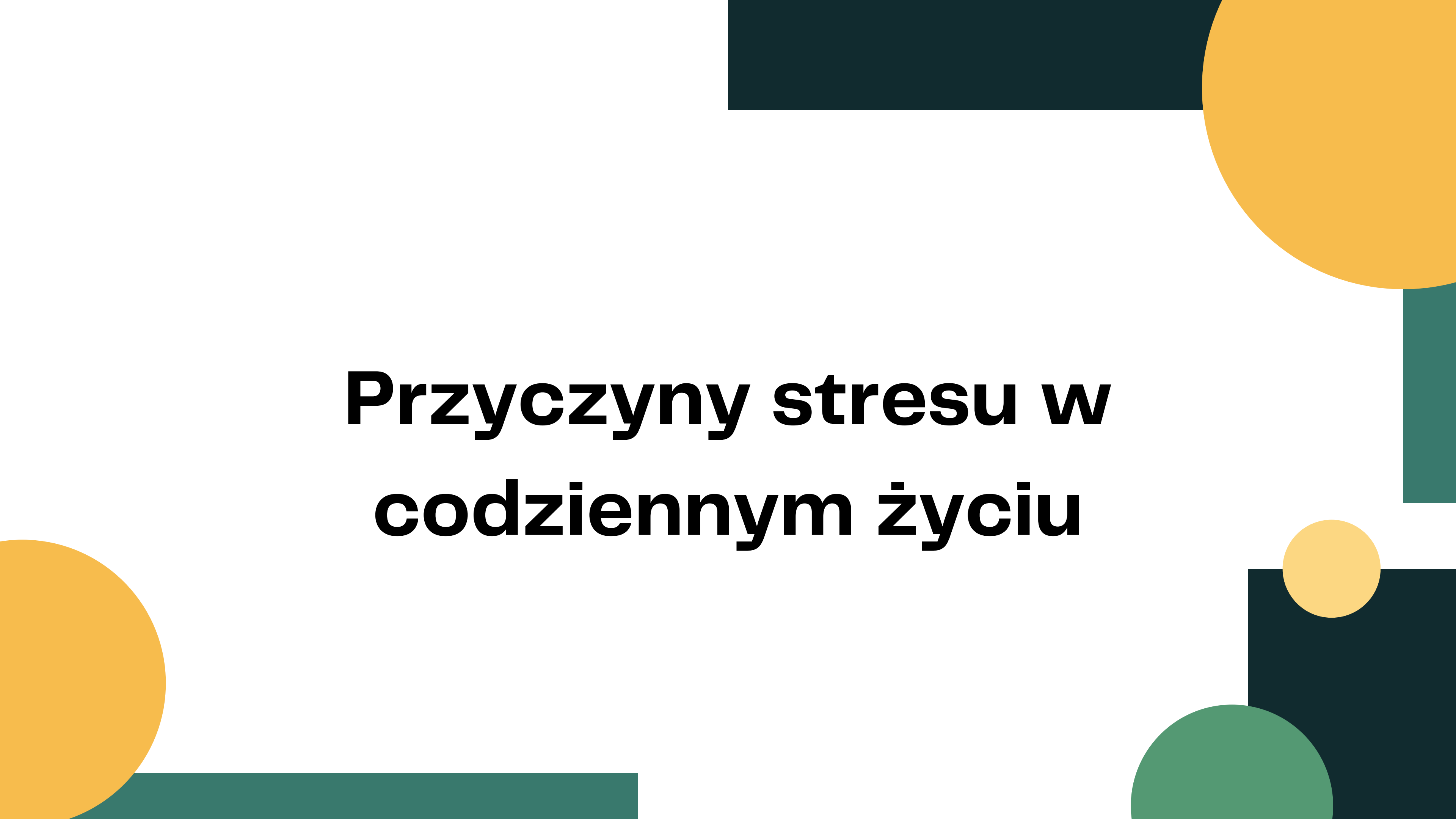
Rodzaje stresu



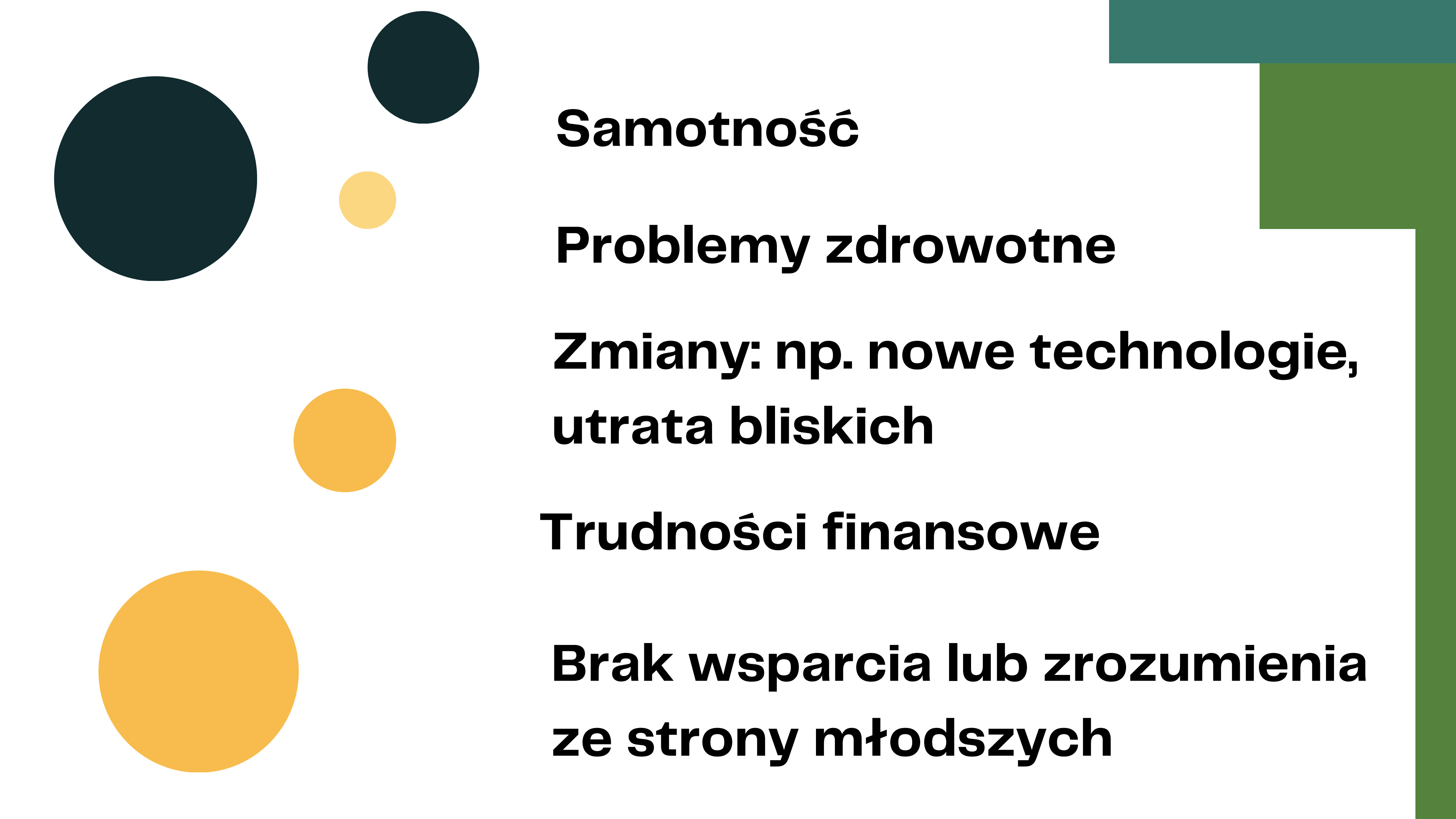
Eustres – pozytywny stres: mobilizuje, np. przygotowanie do ważnego spotkania.



Dystres – negatywny stres: przytłacza, np. nagła choroba, problemy z sąsiadem.

The background features a white central area with abstract geometric shapes in dark teal and mustard yellow. In the top right, a dark teal rectangle is partially visible next to a large yellow circle. In the bottom left, a yellow circle is partially visible next to a dark teal rectangle. In the bottom right, a dark teal rectangle contains a small yellow circle and a larger teal circle. The title text is centered in the white area.

Przyczyny stresu w codziennym życiu

A decorative graphic on the left side of the slide features five circles of varying sizes in dark teal and orange. On the right side, there are two overlapping rectangles, one in a light teal color and another in a darker green color, positioned in the top right corner.

Samotność

Problemy zdrowotne

**Zmiany: np. nowe technologie,
utrata bliskich**

Trudności finansowe

**Brak wsparcia lub zrozumienia
ze strony młodszych**

Jak rozpoznać stres?



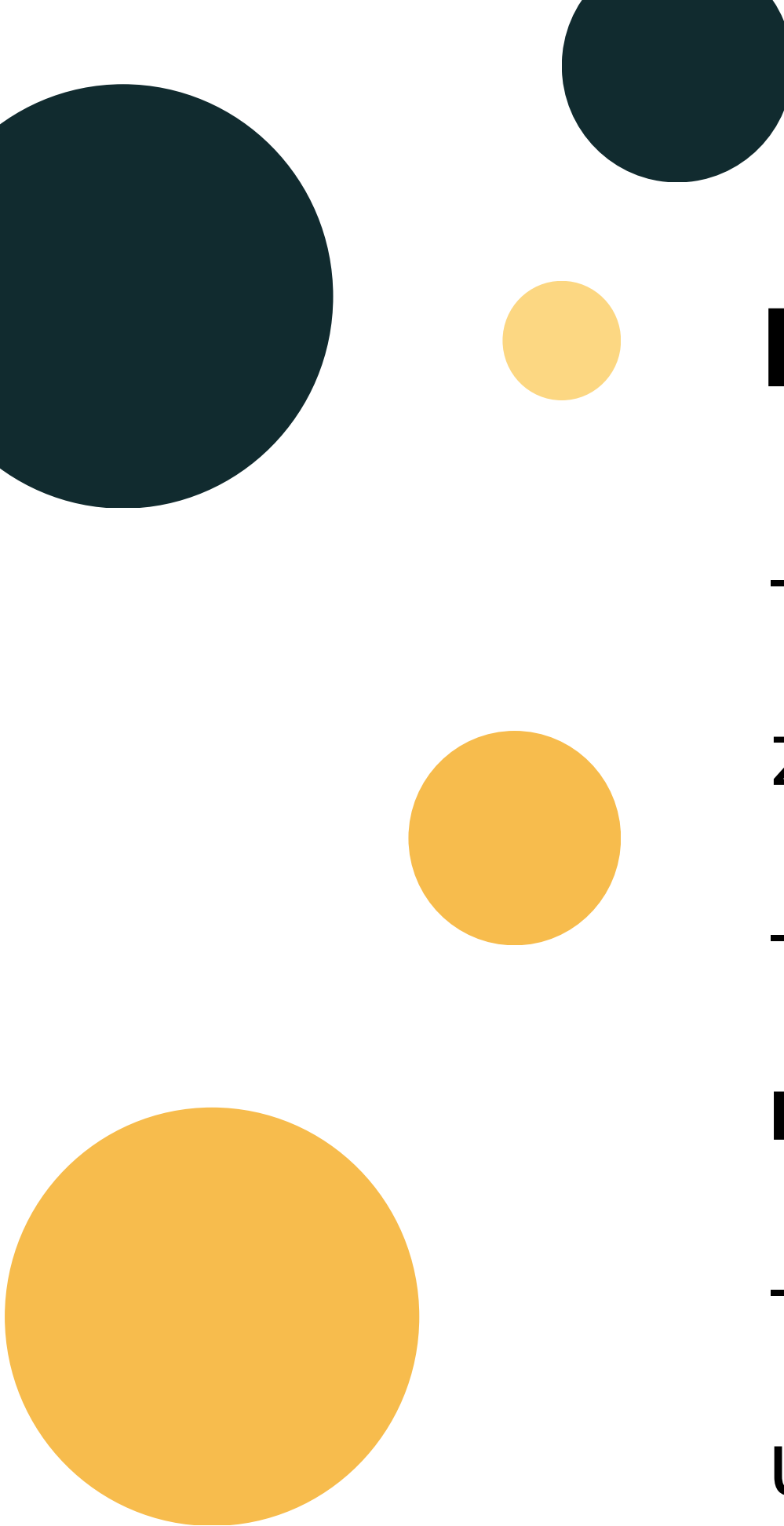
NA POZIOMIE EMOCJI:

- **rozdrażnienie**, impulsywność,
- **lęk**, niepokój,
- **złość i wrogość**,
- **utrata kontroli**,
- uczucie onieśmienienia, **zakłopotanie**,



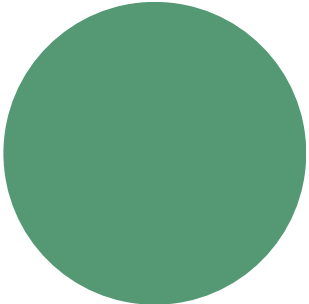
NA POZIOMIE EMOCJI:

- zniecierpliwienie,
- **nadmierne pobudzenie**, podniecenie,
niemożność relaksu, – poczucie samotności i
izolacji,
- **zmiennność** nastroju,
- depresja, ogólne poczucie bycia nieszczęśliwym,

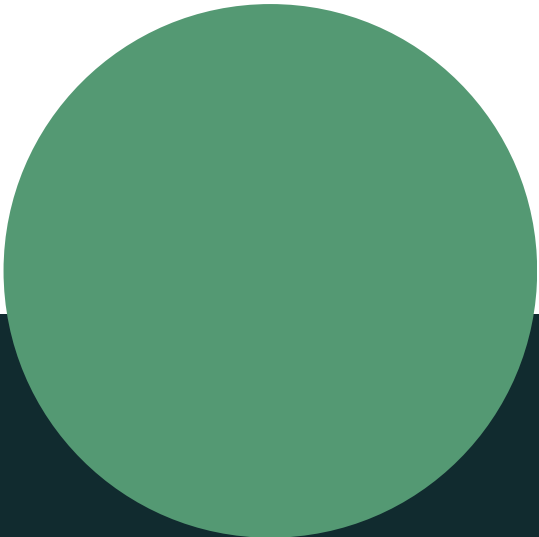


NA POZIOMIE POZNAWCZYM:

- problemy z **pamięcią**: zmniejsza się ilość zapamiętywanych informacji,
 - trudniej przychodzi przypominanie sobie i **rozpoznawanie rzeczy już znanych**,
 - **obniżenie koncentracji** i rozproszenie uwagi,
- 



NA POZIOMIE POZNAWCZYM:

- **nieadekwatna ocena** aktualnej sytuacji i jej przyszłych następstw,
 - **obniżony poziom** obiektywizmu i krytycyzmu,
 - gonitwa myśli,
 - **zmniejszenie** kreatywności
- 
- 
- 

NA POZIOMIE ZACHOWANIA:

- wzmożona konsumpcja **alkoholu**, kofeiny, **nikotyny**, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych,
- **zmiana nawyków żywieniowych**: restrykcje dietetyczne, jedzenie emocjonalne (nadmierne jedzenie na skutek „przeżywania głównie negatywnych emocji, obniżonego nastroju i złego samopoczucia),
- **zakłócone** wzorce **snu**: albo nie możemy spać, albo śpimy za dużo,
- izolacja społeczna, **unikanie kontaktów**,

NA POZIOMIE ZACHOWANIA:

- **niska motywacja** do działania, **małe zaangażowanie** w rozwiązywanie problemów, **unikanie odpowiedzialności**,
- **pogorszenie stosunków interpersonalnych**: cynizm, obwinianie innych, agresja,
- **absencja** w pracy
- popełnienie **błędów** i wypadki,
- pojawianie się dziwnych, nieznanych do tej pory wzorów zachowań (zachowanie staje się nieprzewidywalne),
- **nerwowe nawyki**, np. obgryzanie paznokci.

JAK SOBIE RADZIĆ?



Asertywność



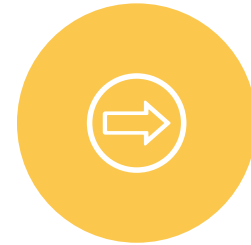
**Swój sposób na
redukcję stresu**



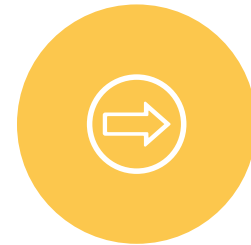
Dbanie o siebie



JAK SOBIE RADZIĆ?



Wsparcie



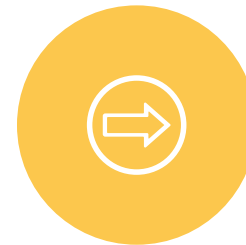
Proś o pomoc



Techniki relaksacyjne



JAK SOBIE RADZIĆ?



**Czas na hobby,
zainteresowania i relaks**



Sport



Zarządzanie czasem

(ANTY) KRYZYSOWA APTECZKA

Stwórz podręczną listę potrzeb, sposobów na regenerację i odpoczynek oraz osób, na które możesz liczyć. Sięgnij po nią, gdy poczujesz, że zbliża się kryzys lub po prostu chcesz zapewnić sobie komfort lub wsparcie. Możesz wpisać ją sobie do notatek w telefonie, powiesić na lodówce lub schować w portfelu - miej ją pod ręką!

MOJE POTRZEBY:

Napisz, jakie są Twoje podstawowe potrzeby, bez których masz poczucie, że gorzej się czujesz.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MOJE CZYNNOŚCI ŁADUJĄCE BATERIE:

Napisz, co sprawia, że możesz naładować swoje baterie poprzez odpoczynek lub formę odreagowania - warto jest mieć taką listę pod ręką w chwilach gorszego samopoczucia!

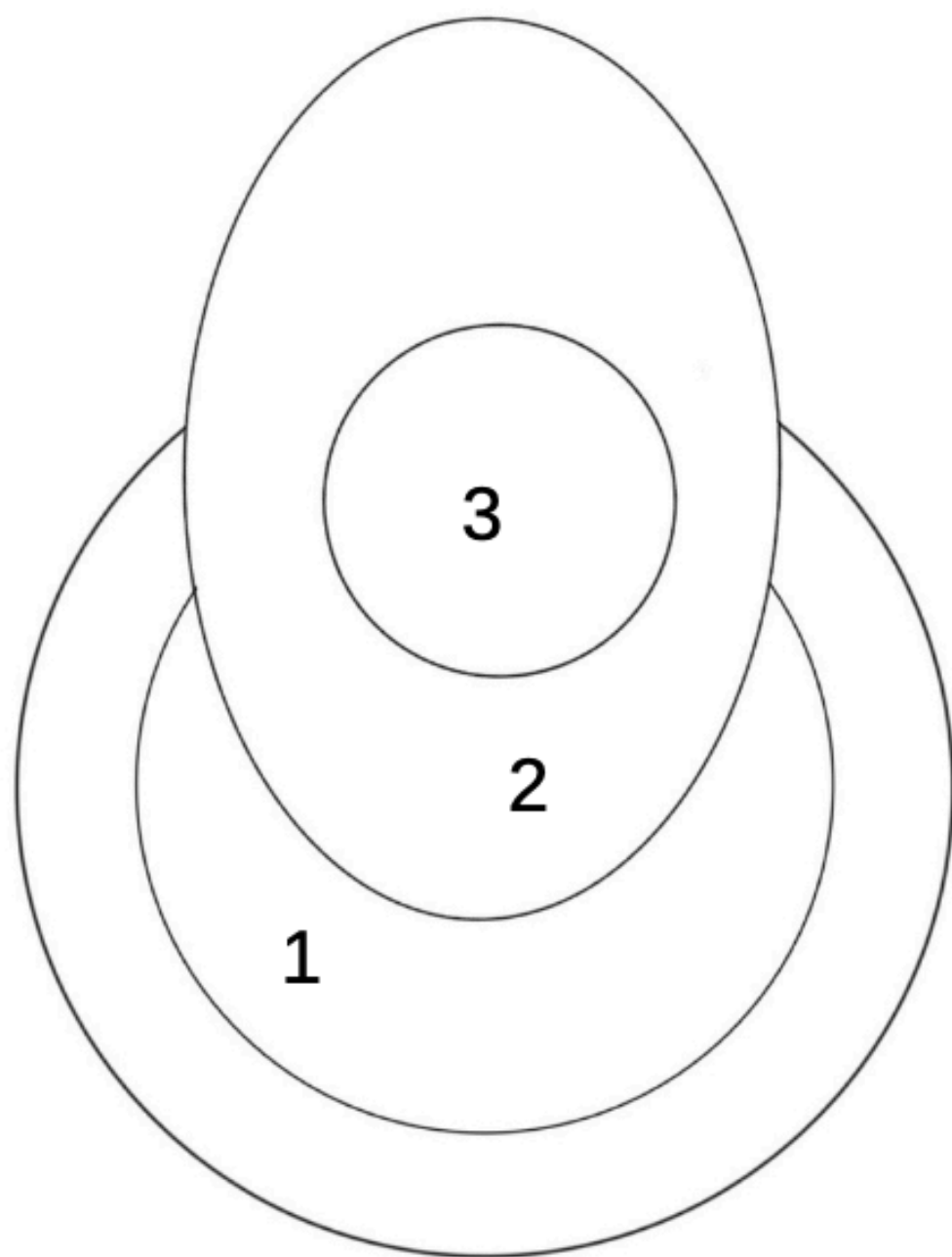
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MOJE WSPARCIE:

Na kogo możesz liczyć? Do kogo możesz napisać / zadzwonić, gdy poczujesz, że potrzebujesz wsparcia?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

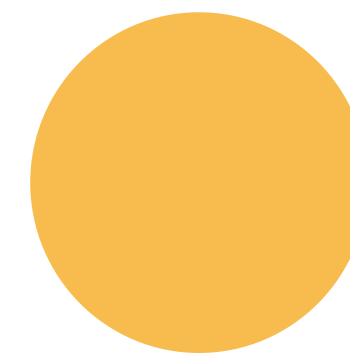
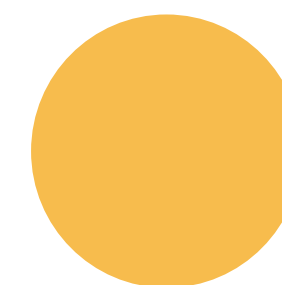
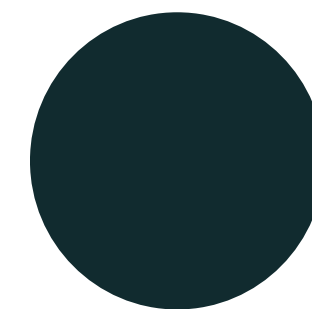
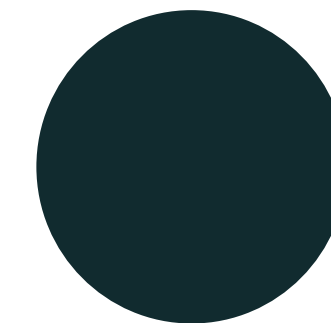
... Ćwiczenie jajko stoików



1 - Rzeczy na które nie mam wpływu/ to co nie zależy ode mnie

2 - Rzeczy na które mam częściowy wpływ/ to na co mam częściowy wpływ

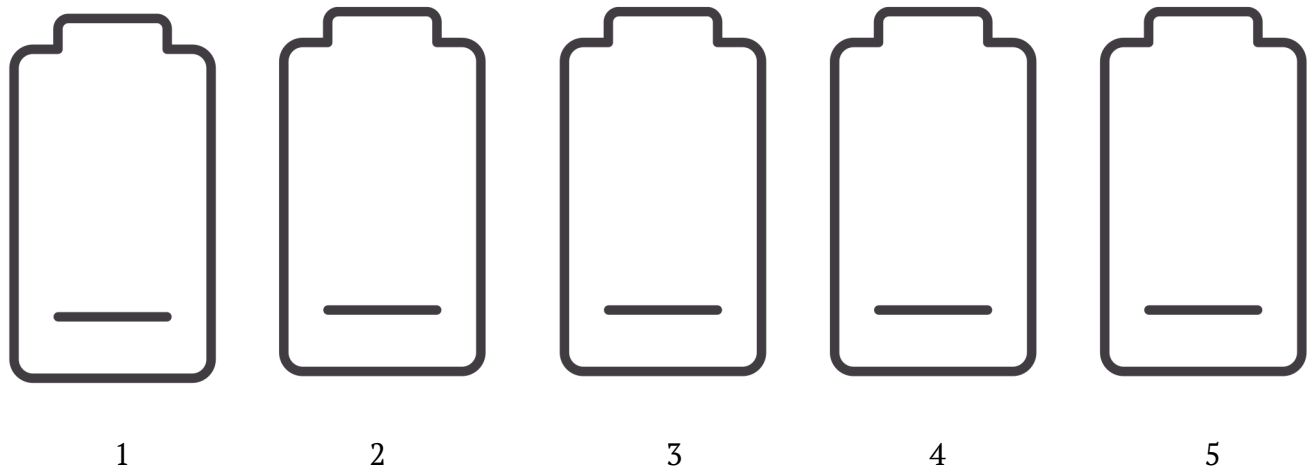
3 - Rzeczy na które mam wpływ/ to na co mam wpływ



MODEL 5 BATERII

O każdą z tych baterii trzeba regularnie i troskliwie doładowywać.

- Bateria fizyczna** – zdrowie, wytrzymałość, żywotność
- Bateria mentalna** – jasne myślenie, koncentracja, zdolności intelektualne, pewność siebie
- Bateria emocjonalna** – odporność emocjonalna, rezyliencja, kreatywność, zdolność do zarządzania emocjami, zdolność do zaangażowania się
- Bateria społeczna** – relacje, środowisko społeczne, środowisko zawodowe, poczucie przynależności, wspólnoty
- Bateria duchowa** – wartości, motywacja, poczucie sensu, połączenie z czymś większym niż my sami poza myśleniem i fizycznością



NAPISZ ILE PROCENT BATERII CHCIAŁBYŚ/CHCIAŁABYŚ MIEĆ?

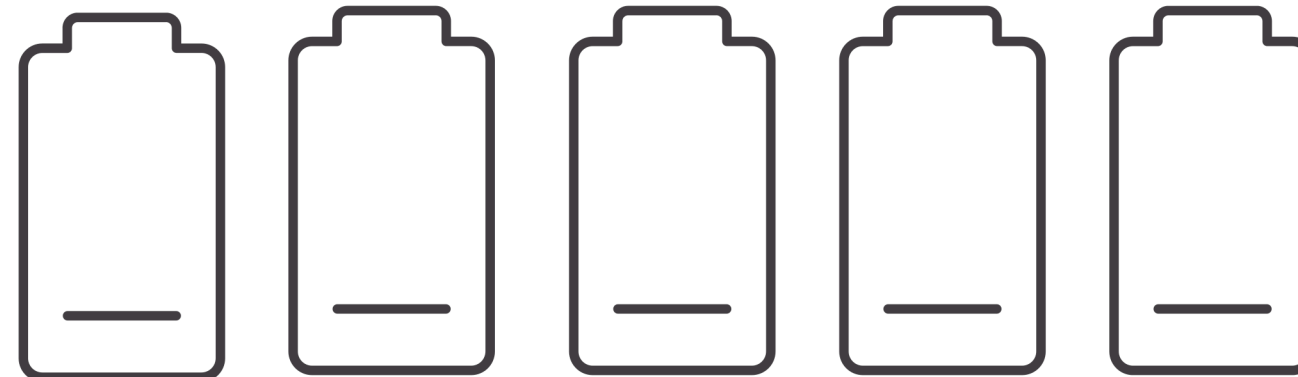
Bateria fizyczna – zdrowie, wytrzymałość, żywotność

Bateria mentalna – jasne myślenie, koncentracja, zdolności intelektualne, pewność siebie

Bateria emocjonalna – odporność emocjonalna, rezyliencja, kreatywność, zdolność do zarządzania emocjami, zdolność do zaangażowania się

Bateria społeczna – relacje, środowisko społeczne, środowisko zawodowe, poczucie przynależności, wspólnoty

Bateria duchowa – wartości, motywacja, poczucie sensu, połączenie z czymś większym niż my sami poza myśleniem i fizycznością



Five identical battery icons are arranged horizontally. Each icon is a simple outline of a battery with a small notch at the top and a horizontal line near the bottom. Below each icon is a number from 1 to 5.

1 2 3 4 5

JAK MOŻESZ TO ZROBIĆ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TECHNIKA RELAKSACYNA



DZIĘKUJEMY



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie