

WRZUĆ NA LUZ

Zajęcia dotyczące stresu, sposobów radzenia sobie ze stresem, współpracy w grupie.

Plan:

1. Czym jest stres?
2. Rodzaje stresu
3. Objawy stresu
4. Źródła stresu
5. Jak radzić sobie ze stresem?
6. Integracja i współdziałanie

Czym jest stres?

Stres jest obronną reakcją organizmu na fizyczne oraz psychiczne obciążenia. Stres powoduje biochemiczne zmiany w organizmie człowieka, który stosuje strategię walki lub ucieczki.

Rodzaje stresu:

Stres można podzielić na:

- ▶ eustres, który jest stresem o charakterze pozytywnym i mobilizującym;
- ▶ dystres, który jest stresem o charakterze pejoratywnym i demobilizującym.



Objawy stresu:

Fizyczne reakcje organizmu na stres:

- ▶ ból głowy
- ▶ drżenie rąk
- ▶ nadmierne pocenie się
- ▶ ból brzucha
- ▶ podwyższone ciśnienie
- ▶ nadwrażliwość
- ▶ problemy ze snem

Symptomy sprawności intelektualnej:

- ▶ osłabienie pamięci
- ▶ obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- ▶ trudności w koncentracji
- ▶ obniżenie tempa pracy intelektualnej
- ▶ częste pomyłki
- ▶ uczucie pustki w głowie

Przejawy w emocjach oraz myśleniu:

- ▶ niepokój
- ▶ chwiejność emocjonalna
- ▶ nieufność
- ▶ uczucie zmęczenia
- ▶ obniżony poziom samooceny
- ▶ drażliwość
- ▶ nieufność
- ▶ pesymizm
- ▶ brak tolerancji wobec innych
- ▶ poczucie bezsilności oraz brak kontroli nad działaniami

Źródła stresu:

- ▶ środowisko, w którym żyjemy (czynniki klimatyczne, środowiskowe, itd.)
- ▶ styl życia (prowadzony tryb życia)
- ▶ czynniki społeczne (relacje międzyludzkie, konieczność dotrzymywania terminów, sytuacja zawodowa i finansowa)
- ▶ sposób myślenia (indywidualne nastawienie)

STRES

Jak radzić sobie ze stresem?

1. Techniki antystresowe oparte na pracy z własnym ciałem.
2. Techniki mentalne.
3. Odpoczynek.
4. Nagradzanie siebie.



Współpraca – pokonaj stres i rozwiązu konflikty

Praca w grupie, w tym wyjazdy grupowe powinny opierać się na:

- ▶ wzajemnym zaufaniu
- ▶ zaangażowaniu w pracę zespołową
- ▶ prawdziwej harmonii
- ▶ współodpowiedzialności

Czego oczekujesz od najbliższego wyjazdu integracyjnego i każdego kolejnego?





*Dziękuję za uwagę, Twój czas oraz pomoc,
Beata Hąc*