

ZWYCIĘŻYĆ

STRES

WYZWANIE EPOKI PRZEMIAN

Andrzej Blikle

28 maja 2009

Źródło

Derek Roger, *Managing Stress: The Challenge of Change*, Skills in Action Series, Published by the Chartered Institute of Marketing, Maidenhead 1997, ISBN 0-902130-56-0

Derek Roger, *Adaptation and Change: What Stress is Really About*, wykład wygłoszony w ramach konferencji BDA Transformation Forum 1998 □ corocznej konferencji The British Deming Association

Dr Derek Roger jest dyrektorem The Works Skills Centre przy Wydziale Psychologii na Uniwersytecie w York w Anglii. Centrum zostało powołane w roku 1992 dla prowadzenia programu naukowego poświęconego treningom uodpornienia na stres.

Dr. D.Roger zajmuje się zagadnieniami stresu od roku 1974. Był konsultantem wielu firm w tym BBC, British Rail (Brytyjskie Koleje), Civil Aviation Authority (Zarząd Lotnictwa Cywilnego). Prowadzi stałe wykłady dla Szkoły Policyjnej w Bramshill. Prowadzone przez niego treningi eliminacji stresu przyczyniają się do poprawienia poczucia satysfakcji z wykonywanej pracy oraz zmniejszenia chorobowej absencji pracowników.

MOŻESZ MIEĆ KRÓTKIE
I NĘDZNE ŻYCIE
LUB NIE
WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE

CZYM STRES JEST A CZYM NIE JEST

Napięcie (tention)

naturalny stan organizmu w sytuacjach wyjątkowych charakteryzujący się m.in. zwiększoną gotowością do wysiłku i koncentracji oraz podniesionym poziomem adrenaliny we krwi

Przykłady: odpieranie agresywnego ataku, zagrożenie wypadkiem, egzamin, publiczne wystąpienie,...

Stres (preoccupation with emotional upset)

uporczywe oddawanie się negatywnym emocjom

Przykłady: jak on mógł tak powiedzieć..., a gdybym ja wtedy..., czy ja sobie poradzę..., będzie okropnie bolało..., pewno się już nie wywinę...,

nie istnieją
stresujące
wydarzenia i
stresujący
ludzie

ale

istnieją
stresujące
reakcje na
wydarzenia i
ludzi

wydarzenia i
ludzie są poza
naszą kontrolą

ale

nasze reakcje
na wydarzenia
i ludzi zależą
jedynie od nas

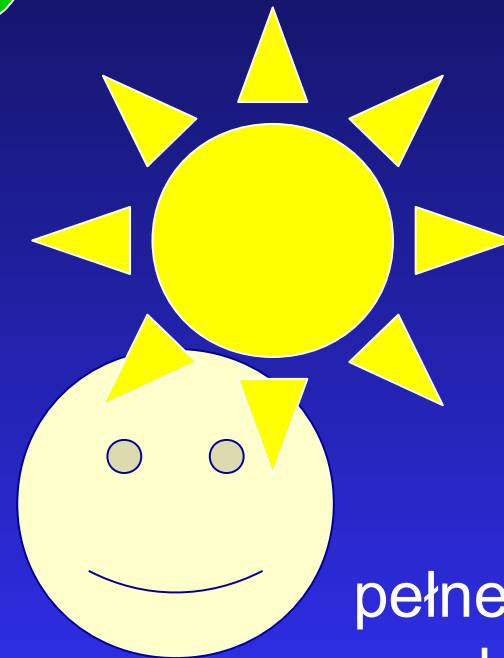
TYPOWE SYMPTOMY STRESU

- zaburzenia łaknienia i snu
- papierosy i alkohol
- brak cierpliwości
- lęk i depresja
- duchowa nieobecność
- zmęczenie i apatia
- podatność na choroby

należy unikać
wytrzeźwienia

możesz mieć krótkie
i nędzne życie...

OD SNU DO PRZEBUDZENIA



sen na jawie

pełne przebudzenie

TRZY FUNDAMENTY WALKI ZE STRESEM

- obudź się
- utrzymuj uwagę pod kontrolą
- nabierz dystansu
- postępuj racjonalnie

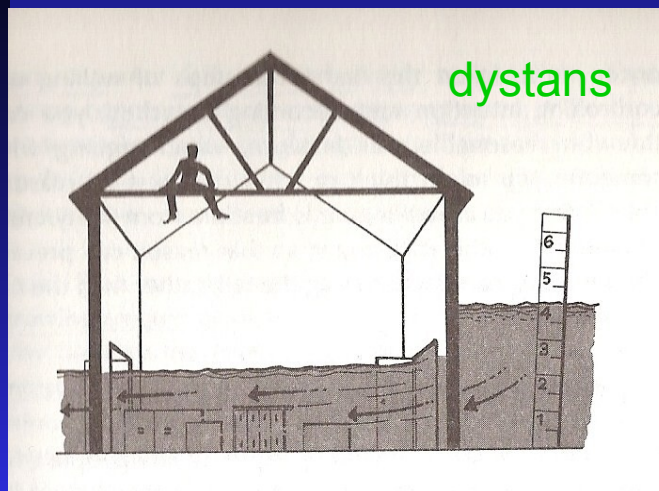
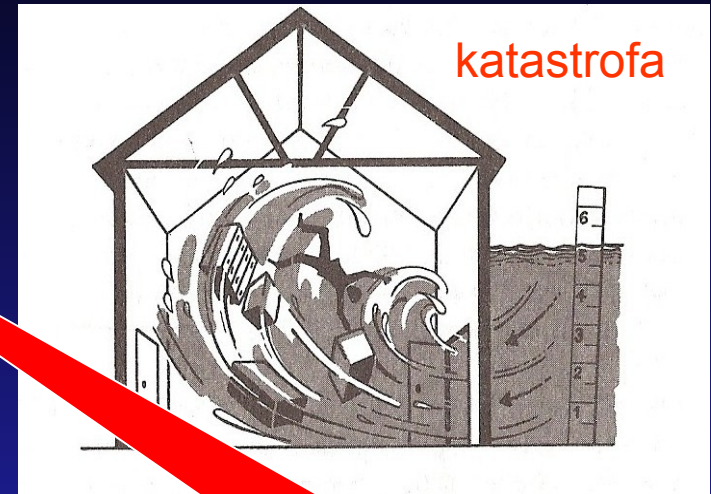
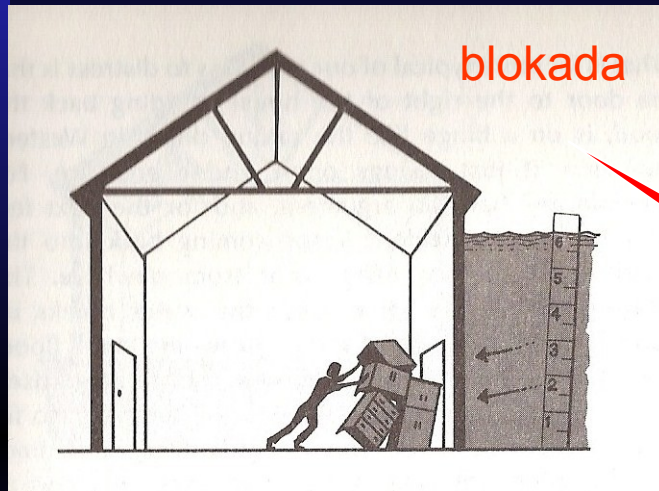
OBUDŹ SIĘ

należy trenować przebudzenie
oraz umiejętność koncentracji
na teraźniejszości

METODA TRENINGU:

- usiądź w spokojnym miejscu,
- zamknij oczy,
- analizuj dźwięki wokół ciebie,
- oddychaj spokojnie,
- licz w pamięci oddechy,
- skoncentruj się na liczeniu

NABIERZ DYSTANSU



amerykańscy
weterani z Korei

nie zamykaj się przed
wspomnieniami
ale
naucz się zachowywać dystans

PRZYJMUIJ NEGATYWNE WSPOMNIENIA Z DYSTANSEM

traktuj je jako
życiowe
doświadczenie

nie pozwól, aby
stały się obsesją

naucz się szybko
przechodzić w stan
dystansu

dystans nie
oznacza
obojętności!

dystans oznacza
SKUTECZNOŚĆ

Im więcej uwagi poświęcasz negatywnym emocjom,
tym bardziej je wzmacniasz.

Ale sukces nie przyjdzie od razu. Walka ze stresem
wymaga treningu. I to się opłaca.



ZŁA KOMUNIKACJA



STRES

I ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

OBUDŹ SIĘ

UŚPIONY

- komunikacja zakłócona wyobrażeniami z przeszłości
- uwaga nie jest pod kontrolą i jest skierowana na „ja”
- istnieje rywalizacja w odbieraniu sobie głosu
- krytycyzm wobec partnera
- utożsamianie człowieka z jego pracą i rolą

OBUDZONY

- komunikacja spontaniczna i dotycząca tu-i-teraz
- uwaga jest pod kontrolą i jest skierowana na partnera
- istnieje współpraca w przekazywaniu sobie głosu
- tolerancja wobec partnera
- oddzielenie człowieka od jego pracy i roli

II ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

NIE ISTNIEJE
KONSTRUKTYWNY
KRYTYCYZM

- rozbija więzy między ludźmi
- niszczy poczucie własnej wartości
- niszczy poczucie lojalności

ISTNIEJE
KONSTRUKTYWNA
ANALIZA

- poszukujemy przyczyn, a nie winnego
- tabelka plus-delta zamiast plus-minus

III ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

ODRÓŻNIAJ CZŁOWIEKA OD JEGO PRACY

JA

≠

MOJA PRACA

TY

≠

TWOJA PRACA