

Strategie zarządzania stresem

Kategoria kompetencji: Umiejętność zarządzania stresem

Opis:

To ćwiczenie zachęca uczestników do dzielenia się i uczenia technik zarządzania stresem poprzez omawianie strategii, które mogą być stosowane w różnych stresujących sytuacjach.

Kategoria aktywności:

Grupowe, stacjonarne, łatwe do przygotowania, łatwe do przeprowadzenia, jednorazowa sesja, wymagające niewielu lub żadnych narzędzi.

Główne kompetencje:

Zdolność działania pod presją, zarządzanie złożonością, rozwiązywanie problemów

Inne kompetencje (inna kategoria):

Samokontrola

Zasoby i uwagi praktyczne:

Duże arkusze papieru lub tablica/flipchart, (jeśli spotkanie odbywa się stacjonarnie), narzędzia do pracy online, takie jak Google Docs lub wirtualna tablica (jeśli spotkanie odbywa się online), markery, długopisy lub narzędzia do robienia notatek cyfrowych.

Szacowany czas:

45 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Krok 1: Facylitator wprowadza pojęcie zarządzania stresem, wyjaśniając, że stres jest powszechny i można nim zarządzać za pomocą skutecznych strategii. Uczestnicy zostają poinformowani, że będą wspólnie poznawać i omawiać techniki, które mogą wykorzystać w różnych stresujących sytuacjach.

Krok 2: Uczestnicy zostają podzieleni na małe grupy. Każda z nich otrzymuje listę technik zarządzania stresem i omawia, które z nich uważają za najbardziej skuteczne oraz dlaczego. Grupy mogą także dodać swoje własne sprawdzone metody.

Krok 3: Grupa prezentują dodatkowe techniki, które przyszły im na myśl podczas dyskusji. Następnie, na forum uczestnicy dzielą je na kategorie, takie jak:



- Szybkie rozwiązania: Metody natychmiastowego łagodzenia stresu.
- Strategie długoterminowe: Sposoby radzenia sobie z przewlekłym stresem.
- Techniki fizyczne: Ćwiczenia angażujące ciało.
- Techniki mentalne/emocjonalne: Sposoby kontrolowania myśli i emocji.

Krok 4: Facylitator kończy spotkanie dyskusją w grupie, zadając pytania takie jak:

Które techniki uważacie za najbardziej przydatne?

Jak możecie włączyć te strategie do swojej codziennej rutyny?

Czy są jakieś nowe techniki, które zamierzacie wypróbować?



Techniki zarządzania stresem

1. Głębokie oddychanie

Opis: Powolne, głębokie oddechy pomagają uspokoić umysł i ciało, redukując napięcie.

2. Progresywna relaksacja mięśni

Opis: Napinanie i rozluźnianie różnych grup mięśniowych pomaga uwolnić fizyczne napięcie i zrelaksować ciało.

3. Ćwiczenia fizyczne

Opis: Aktywność fizyczna, taka jak spacer, rozciąganie czy sport, uwalnia endorfiny, poprawiając nastrój i redukując stres.

4. Słuchanie muzyki

Opis: Spokojna lub energetyczna muzyka może poprawić nastrój, odprężyć i zrelaksować umysł.

5. Robienie przerw

Opis: Krótkie przerwy (5–10 minut) od zadania pomagają odświeżyć koncentrację i zmniejszyć poziom stresu.

6. Wizualizacja

Opis: Wyobrażenie sobie spokojnego miejsca, np. plaży lub lasu, pomaga zmniejszyć lęk i wprowadza spokój.

7. Rozmowa z przyjacielem

Opis: Dzieląc się uczuciami z zaufaną osobą, otrzymujemy wsparcie emocjonalne, co pomaga w redukcji stresu.

8. Pisanie w dzienniku

Opis: Zapisywanie myśli i uczuć pomaga przetworzyć emocje, co sprzyja obniżeniu poziomu stresu.

9. Pozytywne afirmacje

Opis: Zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi afirmacjami zwiększa pewność siebie i zmniejsza napięcie.

10. Ustalanie realistycznych celów

Opis: Dzieląc zadania na mniejsze, łatwiejsze do wykonania kroki, zmniejszamy poczucie przytłoczenia.

11. Zarządzanie czasem

Opis: Planowanie dnia i ustalanie priorytetów pozwala uniknąć pośpiechu i zmniejsza stres.

12. Medytacja

Opis: Praktykowanie uważności lub medytacji pomaga zwiększyć spokój i klarowność umysłu.

13. Priorytetyzacja

Opis: Skupienie się na najważniejszych zadaniach pomaga lepiej zarządzać obciążeniem i redukuje stres.



14. Progresywne rozluźnianie

Opis: Stopniowe rozluźnianie każdej części ciała łagodzi napięcie i zmniejsza stres.

