



Umiejętności miękkie



**SOFT SKILLS
FOR YOUTH
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Umiejętności miękkie na
rzecz zatrudnienia
młodzieży

Zarządzanie stresem





Zarządzanie stresem



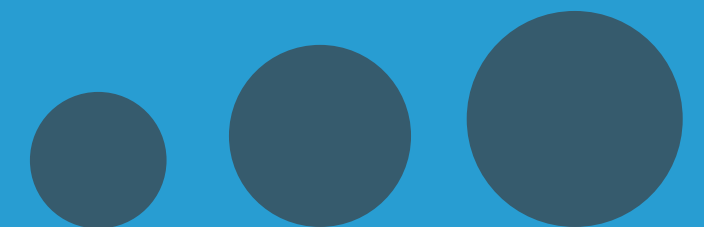
2,0
godziny



Indywidualnie lub w
grupie
20-24 uczestników



- Duży kawałek papieru,
- Kolorowe markery





Cel szkolenia



- Zdefiniowanie, czym jest stres,
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem
- Badanie własnych zachowań w sytuacji stresowej -
autorefleksja

KROK 1 - AKTYWNOŚĆ ROZGRZEWAJĄCA - (10-15 minut)



Dofinansowane przez Unię Europejską

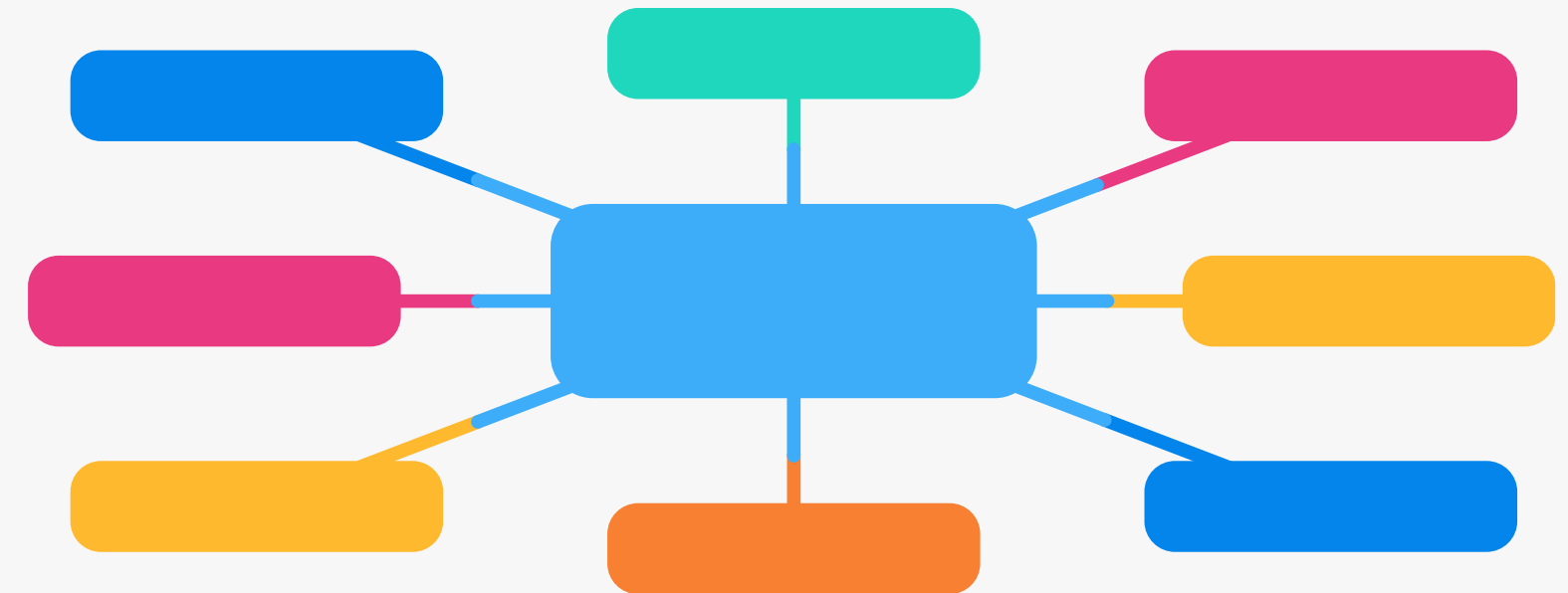
4/27

Mapa myśli - Stres

Proszę wziąć duży arkusz papieru i kolorowe markery. Proszę przygotować mapę myśli na temat **stresu**.

Autorefleksja:

Co było dla Pana/Pani łatwe, a co trudne w tym zadaniu?



KROK 2 - Zrozumienie stresu (15 minut)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

5/27

Stres to reakcja ciała i umysłu na wymagające lub niebezpieczne okoliczności. Jest to normalna reakcja, która pomaga ciału i umysłowi dostosować się do zmian i radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Wiele rzeczy, w tym presja zewnętrzna, oczekiwania ze strony miejsca pracy lub szkoły, problemy w związkach, zmartwienia finansowe, a nawet wewnętrzne myśli i uczucia, mogą powodować stres.

Ciało wyzwala reakcję "walcz lub uciekaj", gdy napotyka stresor, uwalniając substancje chemiczne, takie jak kortyzol i adrenalina. Reakcja ta zwiększa świadomość, witalność i uwagę, jednocześnie przygotowując organizm do szybkiej reakcji na postrzegane zagrożenie. Stres może być pomocny w małych dawkach i pomagać ludziom w pokonywaniu przeszkód.





Zrozumienie stresu

Nadmierny lub długotrwały stres może być szkodliwy dla fizycznego i emocjonalnego samopoczucia. Długotrwałe narażenie na stres zostało powiązane z wieloma chorobami, w tym osłabieniem układu odpornościowego, lękiem, depresją, problemami z sercem i zaburzeniami trawienia.

Dlatego dla **ogólnego dobrego samopoczucia kluczowe jest radzenie sobie ze stresem** poprzez zdrowe strategie radzenia sobie, takie jak aktywność fizyczna, metody relaksacyjne, wsparcie społeczne i zarządzanie czasem.



Kluczowe komponenty stresu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

7/27

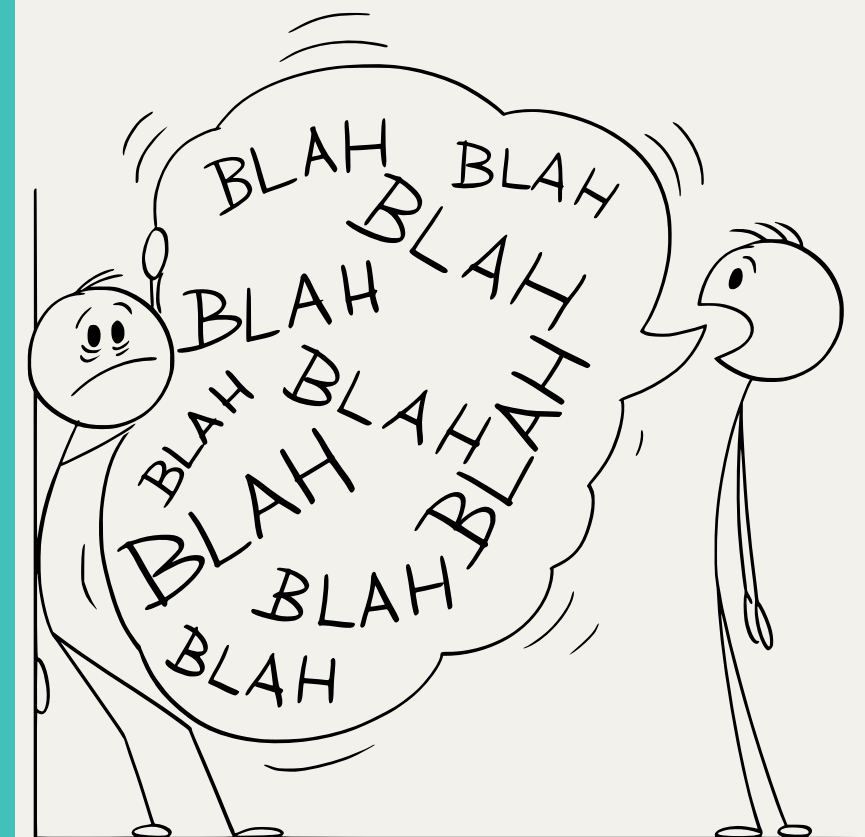
Podczas stresu zachodzi złożona interakcja między elementami behawioralnymi, psychologicznymi i fizjologicznymi. Te trzy czynniki można wykorzystać do ogólnej klasyfikacji głównych przyczyn stresu:

Elementami fizjologicznymi są:

Hormony: Kiedy organizm wyczuwa zagrożenie, uwalnia hormony stresu, w tym kortyzol i adrenalinę. Hormony te podnoszą ciśnienie krwi, tętno i poziom energii, aby przygotować organizm do reakcji "walcz lub uciekaj".

Autonomiczny układ nerwowy (ANS): Stres powoduje, że współczulny układ nerwowy staje się aktywny, co zwiększa reakcje fizjologiczne i uwagę. Gdy stresor minie, przywspółczulny układ nerwowy próbuje przywrócić organizmowi równowagę.

Objawy fizyczne: Objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, napięte mięśnie, problemy żołądkowe i nieregularne wzorce snu mogą być oznakami stresu.



Kluczowe komponenty stresu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

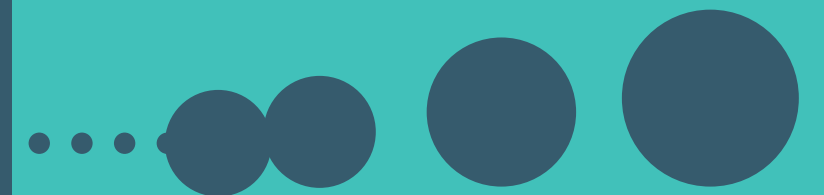
8/27

Elementy psychologiczne

Ocena behawioralna: Postrzeganie i interpretacja stresorów przez ludzi są bardzo ważne. Ilość doświadczanego stresu może się różnić w zależności od tego, jak dana osoba ocenia daną okoliczność. Stres można zmniejszyć poprzez pozytywną ocenę lub techniki radzenia sobie, ale można go również zwiększyć poprzez negatywną ocenę.

Reakcje emocjonalne: Niepokój, frustracja, strach i irytacja to tylko niektóre z uczuć, jakie może wywoływać stres. Różnice indywidualne i rodzaj stresora mogą wpływać na różne reakcje emocjonalne.

Strategie radzenia sobie: Ludzie stosują różne strategie radzenia sobie ze stresem, w tym rozwiązywanie problemów, szukanie wsparcia społecznego oraz wykonywanie relaksujących lub rozpraszających czynności.



Kluczowe komponenty stresu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

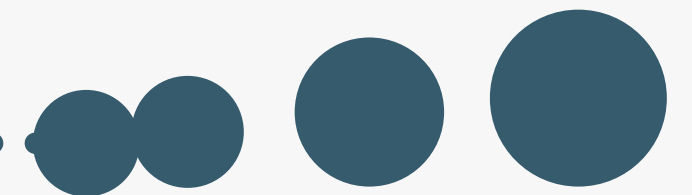
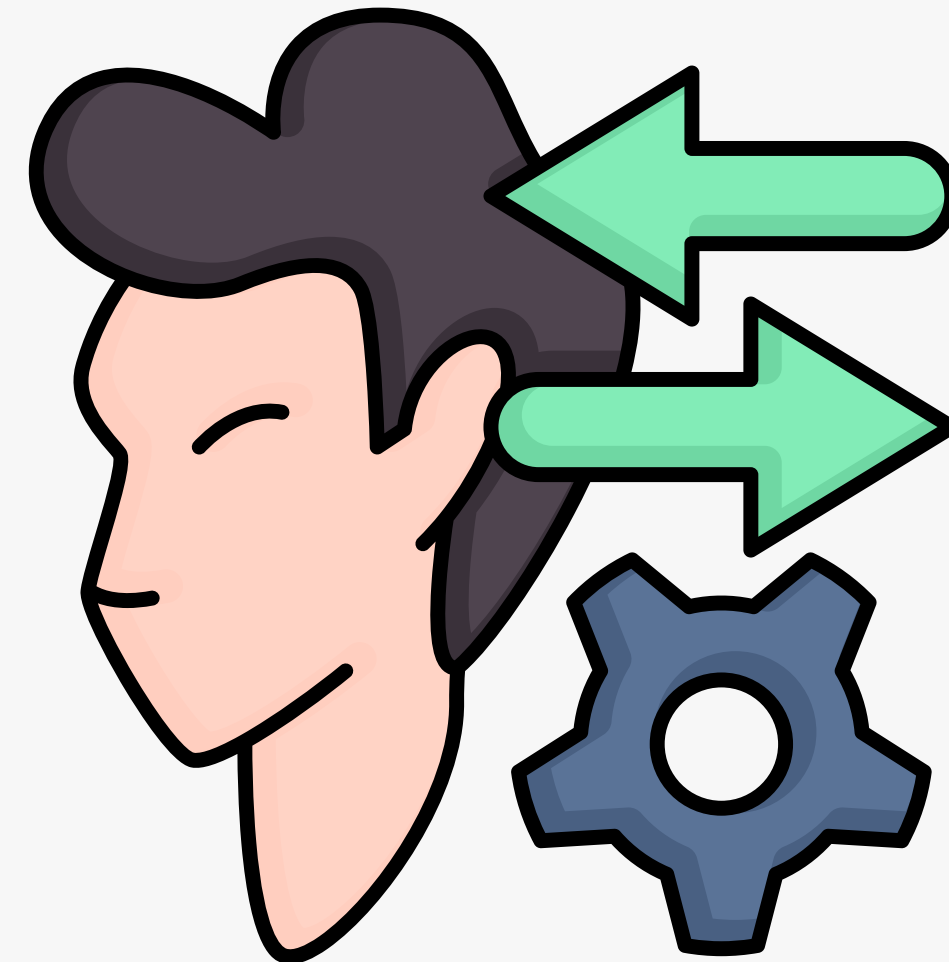
9/27

Czynniki behawioralne

Mechanizmy radzenia sobie - w obliczu stresu ludzie mogą uciekać się do mechanizmów radzenia sobie, w tym unikania, wycofywania się lub poszukiwania wsparcia. Skuteczne radzenie sobie ze stresem ułatwiają adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie.

Wydajność i produktywność - stres może wpływać na pamięć, podejmowanie decyzji i funkcje poznawcze, co może wpływać na to, jak dobrze ludzie wykonują różne zadania.

Zachowania związane ze zdrowiem - stres może wpływać na sposób życia, w tym preferencje żywieniowe, harmonogram snu i schematy ćwiczeń.





Dostosowanie przydatnych mechanizmów radzenia sobie w celu kontrolowania behawioralnych, psychologicznych i fizjologicznych aspektów stresu jest częścią radzenia sobie ze stresem. Należy pamiętać, że każda osoba jest inna, dlatego tak ważne jest, aby określić, co jest dla Pana/Pani najbardziej skuteczne. Proszę wypróbować różne techniki i opracować indywidualny plan radzenia sobie ze stresem w swoim życiu. Oto kilka strategii, które mogą pomóc:

- **Określenie czynników stresogennych** - pierwszym krokiem w radzeniu sobie ze stresem jest zidentyfikowanie i zrozumienie jego źródeł.
- **Proszę rzucić wyzwanie i zmienić negatywne nastawienie.** Proszę zaakceptować to, czego nie można zmienić i skoncentrować się na tym, co można.
- **Kontrola czasu** - ustalanie priorytetów i organizowanie zadań. Proszę podzielić bardziej złożone zadania na mniejsze, łatwiejsze do wykonania etapy. W ten sposób mogą Państwo uniknąć poczucia przeciążenia.
- **Proszę ćwiczyć metody relaksacyjne - proszę stosować** metody relaksacyjne, w tym progresywną relaksację mięśni, medytację uważności lub głębokie oddychanie. Mogą one pomóc w obniżeniu poziomu stresu i uspokojeniu układu neurologicznego.





- **Codzienna aktywność fizyczna** – wykazano, że regularne ćwiczenia obniżają poziom hormonów stresu i uwalniają endorfiny, które organicznie poprawiają nastrój. Proszę znaleźć czas na przyjemne hobby lub rozrywkę w ramach swojego codziennego harmonogramu.
- Kontakt **społeczny – proszę** porozmawiać o swoich przemyśleniach i obawach z przyjaciółmi, rodziną lub innymi osobami. Rozmowa z innymi o swoich zmartwieniach może pomóc spojrzeć na sprawy z innej perspektywy i rozładować emocje.
- **Zdrowy styl życia – proszę unikać** nadmiaru kofeiny, alkoholu i innych substancji, które mogą podnosić poziom stresu; proszę również utrzymywać zrównoważoną dietę i odpowiednio się wysypiać.
- **Ustanowienie realistycznych celów** – podzielenie bardziej ambitnych celów na łatwiejsze do wykonania zadania. Proszę doceniać małe rzeczy w życiu i nie wywierać na siebie zbyt dużej



Jak radzić sobie ze stresem



Dofinansowane przez
Unię Europejską

12/27

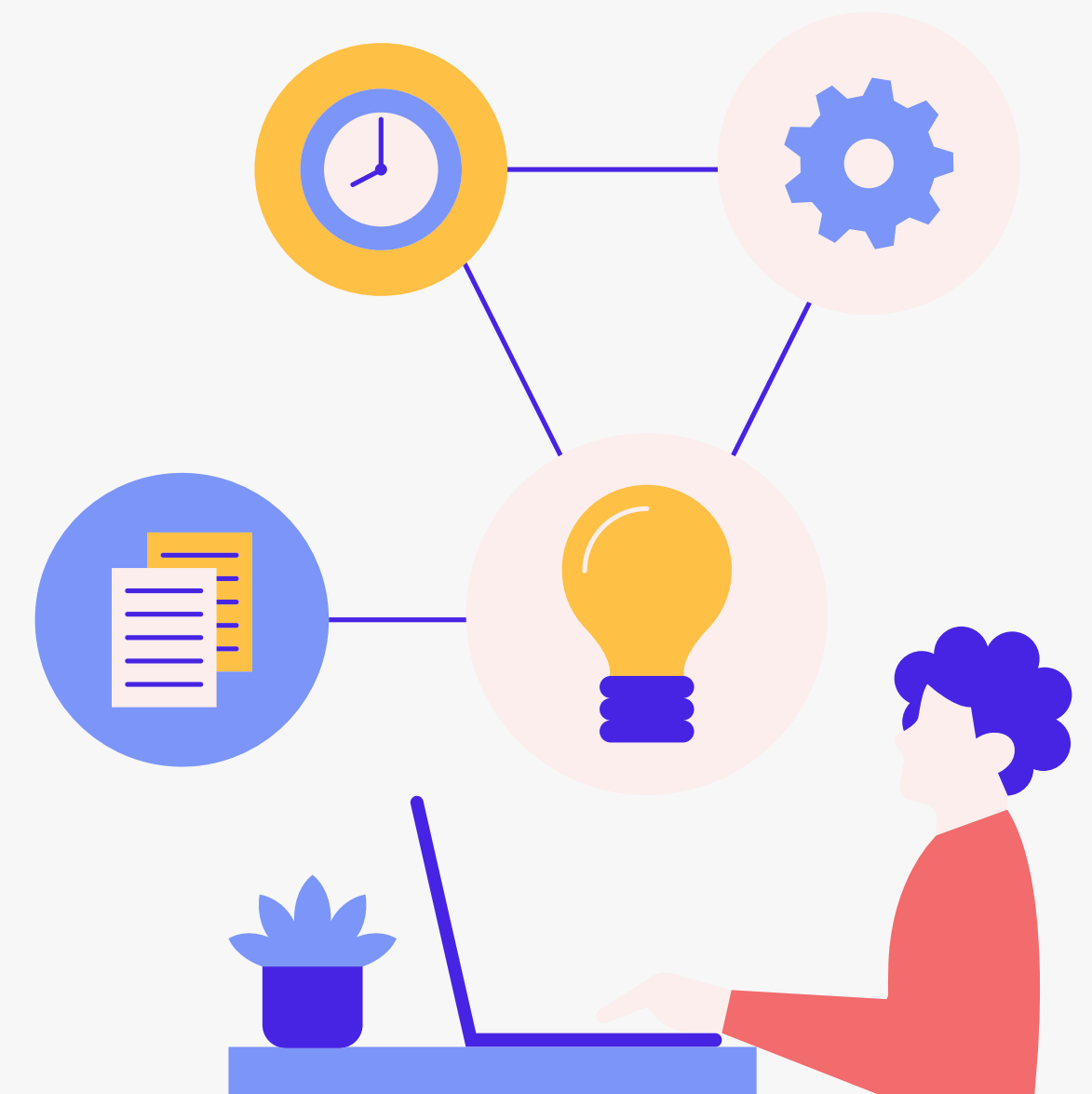
- **Proszę nauczyć się mówić "nie"** – proszę zrozumieć swoje granice i być gotowym do odmawiania kolejnym zobowiązaniom, gdy jest się już bardzo obciążonym. Zarządzanie stresem wymaga wyznaczania granic.
- **Poszukiwanie profesjonalnej pomocy** – jeśli stres staje się nieznośny lub przewlekły, warto pomyśleć o skorzystaniu z pomocy specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Mogą oni zaoferować pomoc, wskazówki i mechanizmy radzenia sobie dostosowane do Państwa konkretnej sytuacji.
- **Uczestnictwo w zajęciach** – proszę poświęcić czas na zajęcia, które sprawiają Panu/Pani przyjemność. Podejmowanie hobby i spędzanie wolnego czasu może być świetnym sposobem na dekompresję i odwrócenie uwagi od zmartwień.
- **Kultywowanie uważności** – mogą Państwo pozostać obecni i zmniejszyć niepokój związany z przeszłością lub przyszłością poprzez praktykowanie technik uważności, takich jak medytacja i





Skuteczne zarządzanie stresem może być utrudnione przez szereg przeszkód. Określenie tych przeszkód jest niezbędne do stworzenia planów ich pokonania. Typowe przeszkody obejmują następujące elementy:

- brak świadomości
- uporczywe negatywne myśli
- Izolacja społeczna/brak wsparcia społecznego
- perfekcjonizm
- unikanie źródła stresu.
- brak umiejętności radzenia sobie
- nierealistyczne i/lub słabe zarządzanie czasem
- trudności finansowe, ograniczone zasoby
- problemy zdrowotne, problemy ze zdrowiem fizycznym
- kwestie kulturowe lub stygmatyzacji
- nierealistyczne oczekiwania



Narzędzia do zarządzania stresem



Ludzie mogą stosować różne strategie i narzędzia redukcji stresu w swoim codziennym życiu. Ważne jest, aby zbadać i określić, która z tych technik działa najlepiej dla Ciebie, ponieważ skuteczność tych narzędzi może się różnić w zależności od osoby. Poniżej znajduje się kilka sugerowanych źródeł radzenia sobie ze stresem:

Ćwiczenia na głębokie oddychanie Aby wywołać reakcję relaksacyjną organizmu, należy zaangażować się w ćwiczenia głębokiego oddychania lub oddychania przeponowego. Głębokie i powolne oddychanie może pomóc zmniejszyć napięcie i zwiększyć spokój.

Medytacja z uważnością. Proszę ćwiczyć medytację uważności, aby pomóc sobie pozostać wolnym od osądów w chwili obecnej. Oprócz wspierania silniejszego poczucia świadomości i spokoju, techniki uważności mogą pomóc w zakończeniu cyklu stresu.



Progresywne rozluźnianie mięśni (PMR) Aby złagodzić napięcie fizyczne, PMR obejmuje metodyczne napinanie i rozluźnianie różnych grup mięśni. Może to potencjalnie zmniejszyć napięcie i sztywność mięśni.





Wizualizacja wspomagana. Aby wygenerować relaksujące i podnoszące na duchu obrazy mentalne, proszę skorzystać z technik wizualizacji lub obrazowania wspomaganego. W ten sposób można odwrócić uwagę od czynników stresogennych.

Proszę ćwiczyć. Częste ćwiczenia, takie jak jogging, joga lub spacer, mogą pomóc obniżyć poziom hormonów stresu i zwiększyć produkcję endorfin, które naturalnie poprawiają nastrój.

Prowadzenie dziennika. Proszę prowadzić notatnik, w którym można zapisywać swoje uczucia i myśli. Może to zapewnić uczuciom zdrowe uwolnienie, zapewnić perspektywę na stresory i ujawnić wzorce mentalne.



Narzędzia do zarządzania stresem

Zarządzanie czasem. Proszę wyznaczać rozsądne cele, ustalać priorytety obowiązków i dzielić trudniejsze zadania na mniejsze, łatwiejsze do wykonania. Poczucia przeciążenia można uniknąć dzięki efektywnemu zarządzaniu czasem.

Pomoc społeczna. Proszę nawiązać kontakt z bliskimi, przyjaciółmi lub sieciami wsparcia. Stres można zmniejszyć, wyrażając swoje emocje innym i uzyskując od nich wsparcie.



Metody relaksacji. Proszę brać udział w relaksujących czynnościach, takich jak ciepła kąpiel, słuchanie relaksującej muzyki lub angażowanie się w ulubione zajęcia.

Narzędzia do zarządzania stresem

Terapia oparta na zachowaniach poznawczych (CBT). Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) to metoda terapii, która pomaga ludziom rozpoznać i zmienić szkodliwe wzorce myślowe i zachowania, które prowadzą do stresu.

Biofeedback. Korzystanie z elektronicznego monitorowania w celu uświadomienia sobie i regulowania procesów fizjologicznych jest znane jako biofeedback. Może to być przydatne w leczeniu problemów fizycznych spowodowanych stresem.



Aromaterapia. Mówi się, że niektóre zapachy, takie jak rumianek czy lawenda, mają właściwości relaksujące. Techniki radzenia sobie ze stresem mogą obejmować aromaterapię lub stosowanie olejków eterycznych.

Narzędzia do zarządzania stresem

Śmiech i humor. Śmiech pomaga obniżyć poziom stresu i uwalnia endorfiny. Niezależnie od tego, czy jest to oglądanie humorystycznego filmu, czy spędzanie czasu z bliskimi, proszę robić rzeczy, które sprawiają, że się Pan/Pani śmieje.

Wyznaczanie granic. Aby uniknąć brania na siebie więcej niż jest się w stanie udźwignąć i bycia przytłoczonym, należy nauczyć się mówić "nie" i wyznaczać odpowiednie granice.



Pomoc eksperta. Proszę rozważyć skorzystanie z pomocy eksperta ds. zdrowia psychicznego, który może zaoferować więcej wsparcia i wskazówek, jeśli stres stanie się nie do zniesienia lub przytłaczający.

Działania

(tyle czasu, ile Pan/Pani potrzebuje)



**Jak zmniejszyć
stres
Ćwiczenie
głębokiego
oddychania
działanie 1**

**Uważne chodzenie
działanie 2**

**Rysunek
inspirowany
muzyką
działanie 3**

**Relaksacja /
wizualizacja
działanie 4**



Ćwiczenie 1 - Jak zmniejszyć stres

Ćwiczenie głębokiego oddychania

Krok 1

Co pomaga Panu/Pani zmniejszyć stres - co zwykle Pan/Pani robi.
Proszę zapisać swoje pomysły.

Krok 2

Proszę znaleźć spokojne, przytulne miejsce do siedzenia lub leżenia. Proszę zamknąć oczy i głęboko wdychać powietrze przez kilka chwil. Proszę oddychać delikatnie i głęboko przez nozdrza, wypuszczając powietrze z brzucha.

Proszę wstrzymać na chwilę oddech. Proszę delikatnie i całkowicie wydychać powietrze przez usta, pozwalając brzuchowi się skurczyć. Proszę kontynuować tę czynność przez kilka cykli oddechowych, zwracając uwagę na odczuwany oddech. Proszę kontynuować, stopniowo zwiększając długość oddechów, zarówno wdechów, jak i wydechów.

Proszę spróbować uwolnić wszelkie napięcia lub myśli podczas oddychania, pozwalając umysłowi uspokoić się i stać się bardziej skupionym.

Krok 3

Czy to ćwiczenie pomogło Panu/Pani zmniejszyć stres?





Ćwiczenie 2 - Uważne chodzenie

Proszę poszukać **spokojnego, bezpiecznego miejsca** na spacer, wewnątrz lub na zewnątrz.

Proszę zacząć od wyśrodkowania się, pozostając w bezruchu i wykonując wiele głębokich wdechów. Gdy tylko zacznie Pan/Pani chodzić, proszę **uświadomić sobie każdy krok i odczucia w stopach.**

Proszę pozwolić swojemu ciału poruszać się naturalnie podczas spaceru z komfortową prędkością. Odbierając dźwięki wokół siebie, odczuwając temperaturę i otoczenie, można aktywować swoje zmysły.

Proszę delikatnie skupić swoją uwagę na faktycznych odczuciach związanych z chodzeniem, gdy tylko myśli zbłądzą.

Proszę chodzić ze świadomością przez co najmniej pięć do dziesięciu minut.

Po zakończeniu proszę przez chwilę stać bez ruchu i skoncentrować się na oddechu i poczuciu uziemiaenia.





Ćwiczenie 3 – Rysunek inspirowany muzyką

Potrzebne materiały

- Papier, ołówki, kredki lub flamastry
- Odtwarzacz muzyczny lub urządzenie do odtwarzania muzyki

Kroki:

- Proszę wybrać muzykę: uspokajająca, energetyzująca, klasyczna, instrumentalna, ambient lub dowolna inna, którą Państwo lubią.
- Proszę stworzyć relaksujące i ciche otoczenie:
- Proszę słuchać uważnie, zamknąć oczy i słuchać, zwracać uwagę na niuanse, rytmy i emocje przekazywane przez muzykę.
- Proszę poczuć emocje, które wywołuje muzyka. Proszę zwrócić uwagę na obrazy, które przychodzą do głowy podczas słuchania.
- Rozpocznij rysowanie, słuchając muzyki, zacznij wyrażać swoje emocje i doznania poprzez rysowanie. Proszę używać ołówków, kredek lub markerów, aby przenieść muzykę na papier, skupiając się na procesie i ekspresji emocjonalnej.
- Proszę pozwolić swoim dłoniom swobodnie poruszać się po papierze, tworząc abstrakcyjne kształty, linie lub obrazy, które reprezentują uczucia wywołane przez muzykę; proszę pozwolić muzyce kierować swoimi ruchami.
- Proszę poeksperymentować z kolorami, które współgrają z nastrojem muzyki.
- Proszę zastanowić się nad swoim rysunkiem; proszę pomyśleć, jak proces przekładania muzyki na sztukę wizualną wpłynął na Państwa stan emocjonalny.
- Mogą je Państwo udostępnić lub zachować jako prywatne.



Działanie 4

Relaks



Zadanie1 - Proszę przeczytać tekst

- Ćwiczenie powinno trwać około 20-30 minut.
- Proszę regularnie ćwiczyć, dzięki czemu relaks po pewnym czasie stanie się Państwa nawykiem.
- Proszę upewnić się, że nikt i nic nie będzie Państwu przeszkadzać.
- Proszę znaleźć wygodne miejsce. Może się Pan/Pani położyć lub usiąść na wygodnym fotelu. Proszę położyć się tak, aby ciało całkowicie się rozluźniło.
- Proszę się nie martwić o to, czy odniesie Pan sukces, czy nie. Proszę się zrelaksować.
- Jeśli podczas ćwiczenia myśli uciekają, nic się nie stało. Proszę spokojnie powrócić do wykonywanego ćwiczenia.
- Proszę napiąć mięśnie na około 5 sekund. W tym czasie proszę utrzymywać pewne mięśnie w napięciu - dość mocno, ale nie przesadnie. Następnie proszę puścić mięśnie i poczuć, jak się rozluźniają. Proszę dać sobie 10 sekund, aby poczuć rozluźnienie mięśni.
- **Mogą Państwo korzystać z muzyki - <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>**



Działanie 4

Relaks



Na początku proszę wziąć dwa głębokie wdechy. Proszę wykonać powolny wydech. Teraz proszę zacisnąć pięści obu dłoni. Proszę poczuć napięcie, przytrzymać przez około 5 sekund... i puścić. Proszę poświęcić chwilę na zauważenie przyjemnego uczucia rozluźnienia w tym miejscu.

Proszę napiąć wszystkie mięśnie obu rąk, dociskając przedramię do ramion. Proszę przytrzymać i puścić.

Proszę napiąć ramiona. Proszę utrzymać napięcie... i zwolnić je.

Proszę unieść brwi i zmarszczyć brwi. Proszę przytrzymać... i puścić.

Proszę zacisnąć powieki i napiąć wszystkie mięśnie wokół oczu. Proszę zacisnąć je na chwilę... i puścić.

Proszę mocno zacisnąć zęby, przyciskając jednocześnie język do dna jamy ustnej. Proszę przytrzymać i rozluźnić zęby.

Proszę odchylić głowę do tyłu i napiąć mięśnie karku. Proszę poczekać chwilę... i rozluźnić je. Proszę wykonać ten punkt dwukrotnie, ponieważ mięśnie szyi są zwykle najbardziej napięte.

Proszę napiąć mięśnie pleców. Proszę przytrzymać... i puścić.

Proszę wziąć głęboki wdech, wstrzymać powietrze i napiąć mięśnie klatki piersiowej. Proszę wstrzymać i wraz z wydychanym powietrzem rozluźnić te mięśnie.

Proszę napiąć mięśnie brzucha. Proszę przytrzymać... i puścić.

Proszę napiąć mięśnie pośladków. Proszę przytrzymać i rozluźnić je.

Proszę napiąć mięśnie nóg. Najpierw uda, potem łydki. Proszę przytrzymać... i puścić.

Proszę napiąć mięśnie stóp, kierując palce w stronę twarzy. Proszę przytrzymać i rozluźnić je.

Proszę podkurczyć palce stóp, mocno napinając mięśnie. Proszę przytrzymać... i puścić.

Proszę świadomie poczuć stan swojego ciała. Proszę poczuć głęboki relaks, w jakim się Państwo znajdują. Jeśli jakikolwiek inny mięsień jest choćby trochę napięty - proszę go zacisnąć i puścić.

Proszę cieszyć się tym przyjemnym stanem przez kilka minut, wizualizując, że jest Pan/Pani na plaży, w lesie lub na łące. Proszę skupić się teraz na tej wizualizacji, widząc, słysząc i czując ten obraz. Po kilku minutach proszę wziąć głęboki oddech i wstać, kończąc ćwiczenie.





Wnioski i podsumowanie (10 minut)

Jak się Pan(i) czuł(a) podczas tej aktywności?
Czego dowiedzieli się Państwo o sobie?
Co można poprawić lub zmienić?



Gdzie znaleźć teorię? Przydatne linki

- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>
- <https://positivepsychology.com/cope-with-stress>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Wemm-i6XHr8&t=2s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tuiQxBB67wI&t=2s>
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/best-ways-to-manage-stress>



Referencje



Dofinansowane przez
Unię Europejską

27/27

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, ocena i radzenie sobie*. Springer.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. Avery.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam.
- Siegel, R. D., & Germer, C. K. (2012). *Mądrość i współczucie w psychoterapii: Pogłębianie uważności w praktyce klinicznej*. Guilford Press.
- Goleman, D. (1998). *Praca z inteligencją emocjonalną*. Bantam.
- Antonovsky, A. (1987). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Uważność: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Rodale Books.





SOFT SKILLS FOR YOUTH EMPLOYMENT

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską