



euro | guidance

"Odetchnij, zregeneruj się, nie wypalaj się: relaksacyjne strategie na co dzień"



euro | guidance

Jestem fanką:

- psychologii pozytywnej
- łączenia nauki zachodniej z mądrością wschodu,
- filozofii tu i teraz,
- samoakceptacji

Buduję interdyscyplinarne programy samorozwoju na rzecz:

- inteligencji emocjonalnej
- zarządzania stresem
- odkrywania i wdrażania swojego potencjału
- profilaktyki wypalenia zawodowego
- work- life balans (zdrowa kariera)



COACH KARIERY I WELLBEINGU/AMBASADOR

DYPLOMOWANY DORADCA ZAWODOWY, COACH
ORAZ CERTYFIKOWANY NAUCZYCIEL JOGI I
ODDECHU PROJECT MANAGER.
STOWARZYSZENIE HOLISTYCZNEGO ROZWOJU
KOLEJNY KROK



euro | guidance

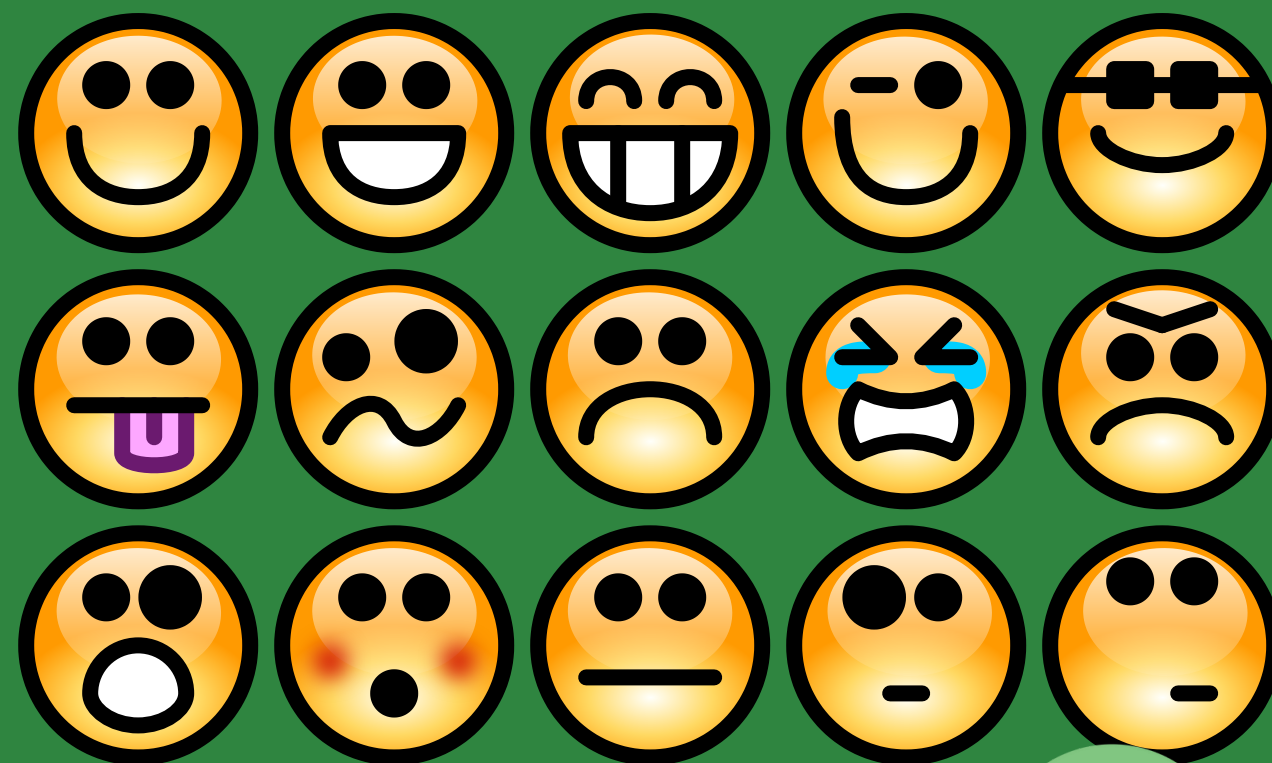
Agenda:

1. Zjawisko wypalenia zawodowego
2. Źródła przewlekłego stresu oraz jego objawy
3. sposoby odbudowywania równowagi
4. Czym jest mindfulness
5. techniki relaksacyjne
6. Przejście przez praktykę relaksacyjną
- zastosowanie 4 metod relaksacyjnych



euro | guidance

Jakie jest teraz ogólne Twoje samopoczucie? skala od 1-10





euro | guidance

Z czym się Tobie kojarzy wypalenie zawodowe ?





euro | guidance

Czym jest wypalenie zawodowe?

Wyczerpane z powodu bardzo silnych napięć emocjonalnych,
które najczęściej dotyka ludzi :

trudno
diagnostycznie
odróżnić od syndromu chronicznego
zmęczenia



- z zawodów polegających na niesieniu pomocy innym ludziom
- całkowicie oddających się pracy i (zaangażowanie i entuzjizm)
- wysokie wymagania, długi czas pracy i dużą odpowiedzialność. (maklerzy, księgowi.

chroniczne przeciążenie + przewlekły stres= przewlekłe wyczerpanie



euro | guidance

STRES W PRACY

- Polacy pozostają jednym z najbardziej zestresowanych narodów w Europie.
- Co 5 ankietowany Polak (22,15 proc.) – codziennie w pracy doświadcza stresu, a 20 proc. 1-3 razy w tygodniu.
- co 4 Polak (23,59 proc.) czuje się wypalony zawodowo, ale przyczyną nie była pandemia. 21,76 proc. badanych pracowników z Polski przyznało, że pandemia pogłębiła ten problem.

„People at Work 2022: A Global Workforce” firmy ADP





euro | guidance

Co słyszymy od ludzi, chronicznie przeciążonych, zestresowanych?

**jestem u kresu sił
nie mam siły na aktywny czas
z rodziną/ przyjaciółmi
bezmyślne przełączanie kanałów / skrolowanie**

**czuję się jak nakręcona zabawka,
nic nie sprawia mi przyjemności
nie mogą się wyspać
nic nie ma sensu**



koncentracja, sen, nieumiejętność relaksowania się



euro | guidance

4 symptomy wypalenia

**wyczerpanie:
zmniejszenie współczucia**

**rozczarowanie i
nieuzasadnione poczucie
niedocenienia:
pragnienie zdobycia uznania
rozbieżność między oczekiwaniami
a rzeczywistością**

**zanik autentyczności:
w zamian zaangażowania
profesjonalny dystans
mechanicznie jak roboty
(depersonalizacja).**

**uczucie słabnącej
efektywności:
poczucie nie bycia w stanie sprostać
wymaganiom
brak motywacji**





euro | guidance

Kto jest narażony na wypalenie ???



perfekcjniści- osoby biorące na siebie więcej niż mogą udźwignąć

kobiety spełniające więcej niż 2- 3 role jednocześnie

osoby wysoko stawiające poprzeczkę sobie i innym

osoby wykonujące każde zadanie z najwyższym zaangażowaniem

osoby konserwatywne i dogmatyczne

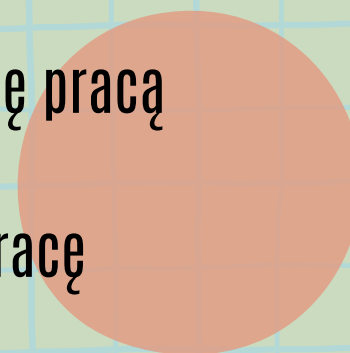
osoby nieasertywne i poświęcające się innym

osoby niedoceniające własnego wkładu w działania

osoby które nie są w stanie dzielić się pracą

osoby definiujące siebie przez pracę

osoby wysoko stawiające poprzeczkę sobie i innym





euro | guidance

czynniki sprzyjające wypaleniu

perfekcioniści- osoby biorące na siebie więcej niż mogą udźwignąć

kobiety spełniające więcej niż 2- 3 role jednocześnie

osoby wysoko stawiające poprzeczkę sobie i innym

osoby wykonujące każde zadanie z najwyższym zaangażowaniem

osoby konserwatywne i dogmatyczne

osoby nieasertywne i poświęcające się innym

osoby niedoceniające własnego wkładu w działania

osoby które nie są w stanie dzielić się pracą

osoby definiujące siebie przez pracę

osoby wysoko stawiające poprzeczkę sobie i innym



euro | guidance

fazy wypalenia zawodowego

1. Idealistyczny zapał

2. Dystans

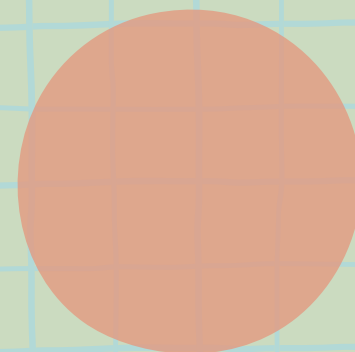
3. Emocjonalizacja

4. Rozpad

5. Zobojętnienie

6. Depersonalizacja i objawy fizyczne

7. Rien ne va plus





euro |

sposoby na odzyskanie równowagi s. 25



1. Idealistyczny zapał

realistyczne spojrzenie na własne oczekiwania
work life balance
nauka technik relaksacyjnych
robienie rzeczy które sprawiają przyjemność

2. Dystans

wzmocnienie autorefleksji
świadomość własnych wartości, roli
realistyczne wyznaczanie celów
więcej czasu na hobby

3. Emocjonalizacja

rozluźnienie, uwolnienie duchowe
wykreowanie nowej własnej wizji i misji
realizacji procesu przemiany
praca z trenerem terapeutą



4. Rozpad

odbudowa wewnętrznych zasobów
aktywność fizyczna

5. Zobojętnienie

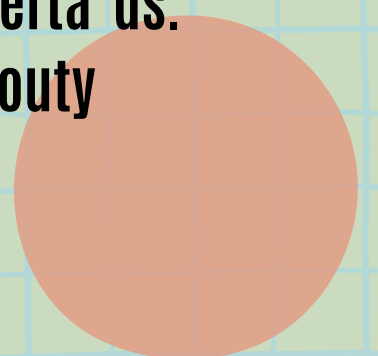
Przekierowanie uwagi na tu i teraz
medytacja

6. Depersonalizacja i objawy fizyczne

konsultacja medyczna

7. Rien ne va plus

profesjonalna pomoc ze strony eksperta ds.
wypalenia zawodowego lub teraouty





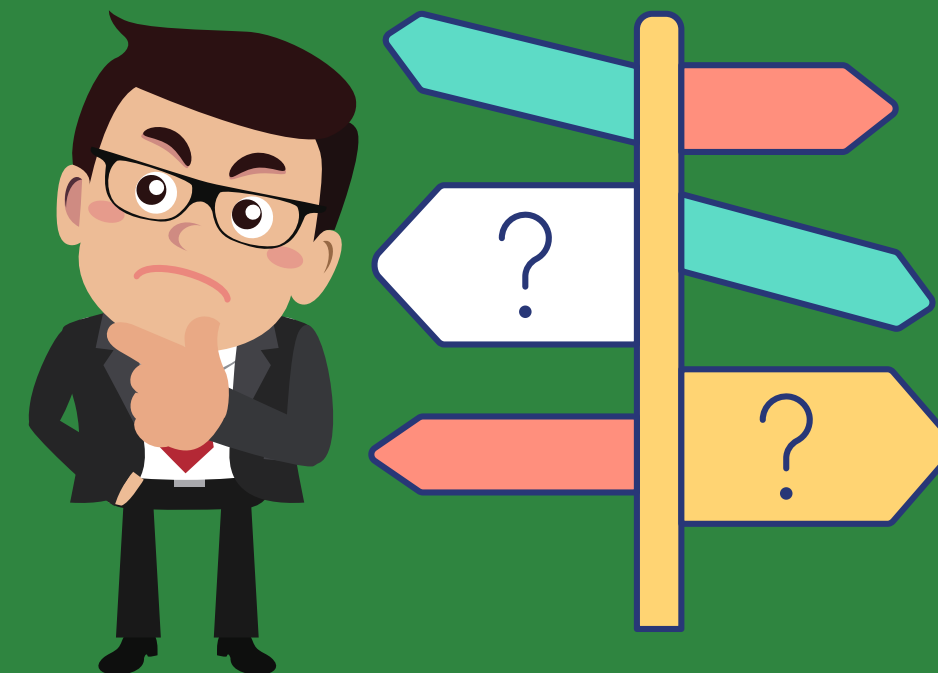
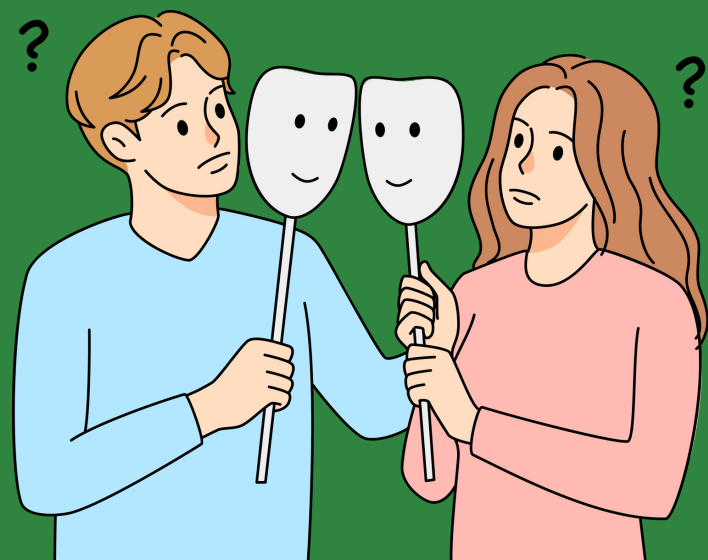
euro | guidance

- Środowisko, czynniki takie, jak: pogoda, pory roku, światło, dźwięki, zanieczyszczenia itp.

- Społeczne czynniki stresu: relacje z innymi ludźmi, sytuacja zawodowa, finansowa, wyznaczone nam terminy realizacji zadań itp.

- Styl życia: czy się wysypiamy, czy prawidłowo się odżywamy, gimnastykujemy, a także to, czy jesteśmy zdrowi

- Sposób myślenia, indywidualne nastawienie: myśli, postawy, sposób interpretowania rzeczywistości. Nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli czy przynależności, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki





euro | guidance

objawy stresu - fizyczne reakcje organizmu



- napięcie i bóle mięśni
- ból głowy
- drżenie rąk
- zimne ręce
- nadmierne pocenie się
- bóle w klatce piersiowej
- brak apetytu
- ból brzucha
- nudności
- zaburzenie trawienia

- nadwrażliwość na bodźce
- szczękocisk
- wysypka
- błądy odcień skóry
- dreszcze
- problemy ze snem
- trudności w oddychaniu
- podwyższone ciśnienie





euro | guidance

objawy stresu - emocje



- chwiejność emocjonalna
- niepokój, lęk
- gniew
- smutek
- nieracjonalność myśli
- nieufność
- poczucie winy, wstydu
- drażliwość
- brak tolerancji wobec innych
- frustracja
- obniżona samoocena
- poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami
- zamartwianie się





euro | guidance

objawy stresu- Symptomatyczne zachowania



- wybuchy płaczu
- stosowanie używek
- objadanie się
- szybkie tempo mówienia
- unikanie kontaktów z ludźmi
- nerwowe tiki
- spowolnienie reakcji
- nerwowość ruchów
- agresja
- prowokowanie konfliktów





euro | guidance

objawy stresu- sprawności intelektualnej

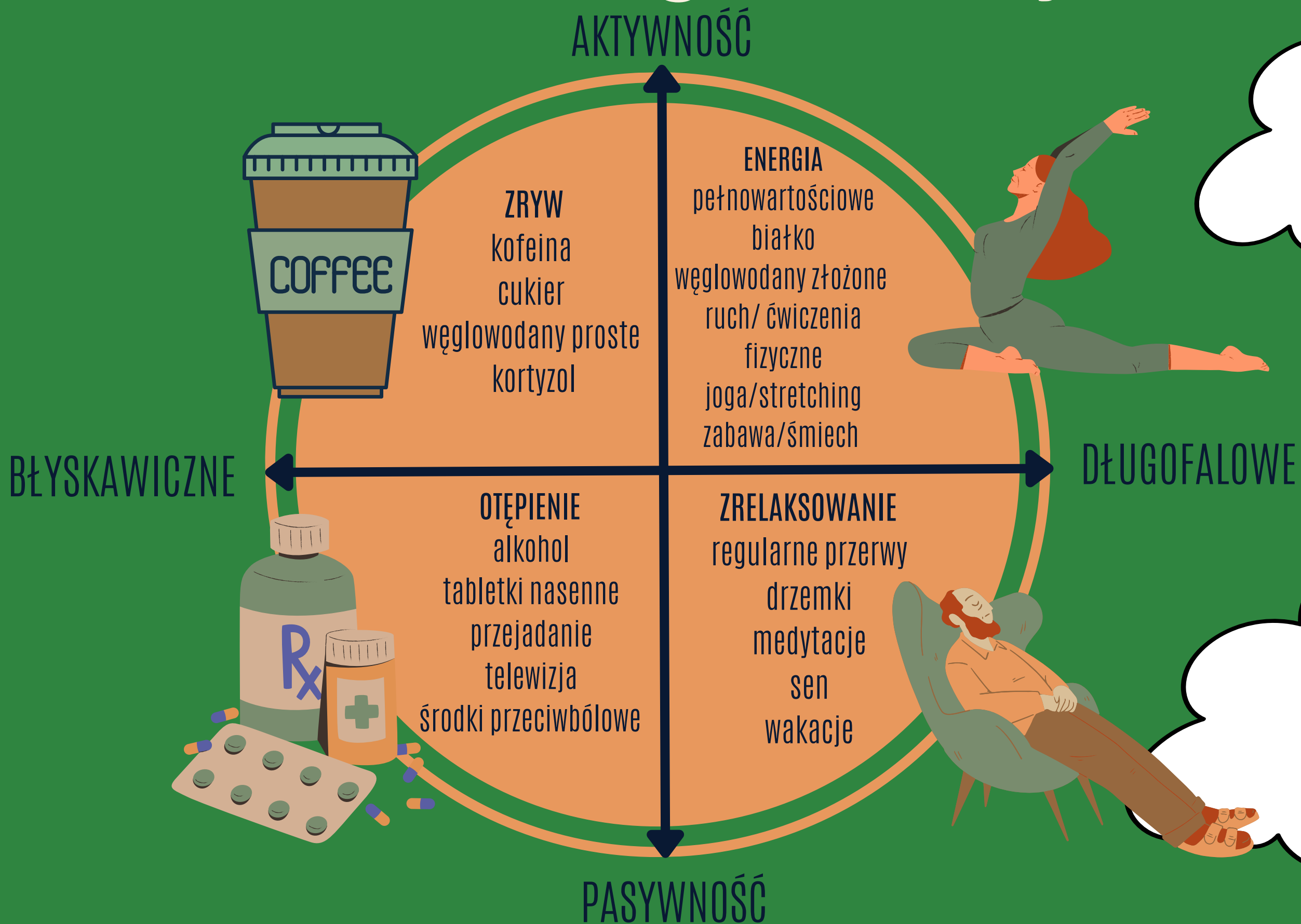
- osłabienie pamięci
- obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- obniżenie tempa pracy intelektualnej
- częste pomyłki
- uczucie pustki w głowie
- trudności z koncentracją





euro | guidance

Układ regeneracji





euro | guidance

MINDFULNESS (UWAŻNOŚĆ):

- szczególny rodzaj uwagi
- świadomej, nieosądzającej
- skierowanej na bieżącą chwilę

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- 1979 r. – Jon Kabat-Zinn, neurobiolog z University of Massachusetts
- naukowo potwierdzone podejście, świeckie, które działa w harmonii z dowolnym systemem wierzeń i przekonań
- najpopularniejszy program redukcji stresu na świecie

Google (2007)– Program Inteligencji Emocjonalnej “Search Inside Yourself”

Rosnący zbiór badań: wpływ MINDFULNESS na zmniejszenie stresu i pochodnych chorób autoimmunologicznych

W latach 1980–2016 opublikowano w czasopismach naukowych ponad 3050 badań nad Mindfulness





euro | guidance



Praktyka mindfulness pomaga:

- Lepiej radzić sobie ze stresem
- Poprawić pamięć i koncentrację
- W byciu w danej chwili i w nie wybieganiu myślami w przyszłość
- Pracować produktywniej
- Rozluźnić mięśnie
- Zwalczyć problemy z zasypianiem,
- Poprawić funkcjonowanie poznawcze
- Zmniejszyć stan zapalny w organizmie
- Zmniejszyć łaknienie
- Lepiej się starzeć, spowalniając proces degeneracji tkanek mózgowych

- Poprawić relacje z innymi ludźmi
- Czuć się lepiej ze swoim ciałem i jego ograniczeniami, niedoskonałościami
- Zmienić stosunek do samego siebie na bardziej życzliwy
- Cieszyć się codziennością
- Podwyższyć swoją samoocenę
- Poprawić nastrój
- Lepiej radzić sobie z chronicznym bólem
- Uporać się z nawracającą depresją, zaburzeniami lękowymi, uzależnieniami
- Zwiększyć kreatywność– nabycie umiejętności wychodzenia z utartych schematów



euro | guidance

Mindfulness- strategie

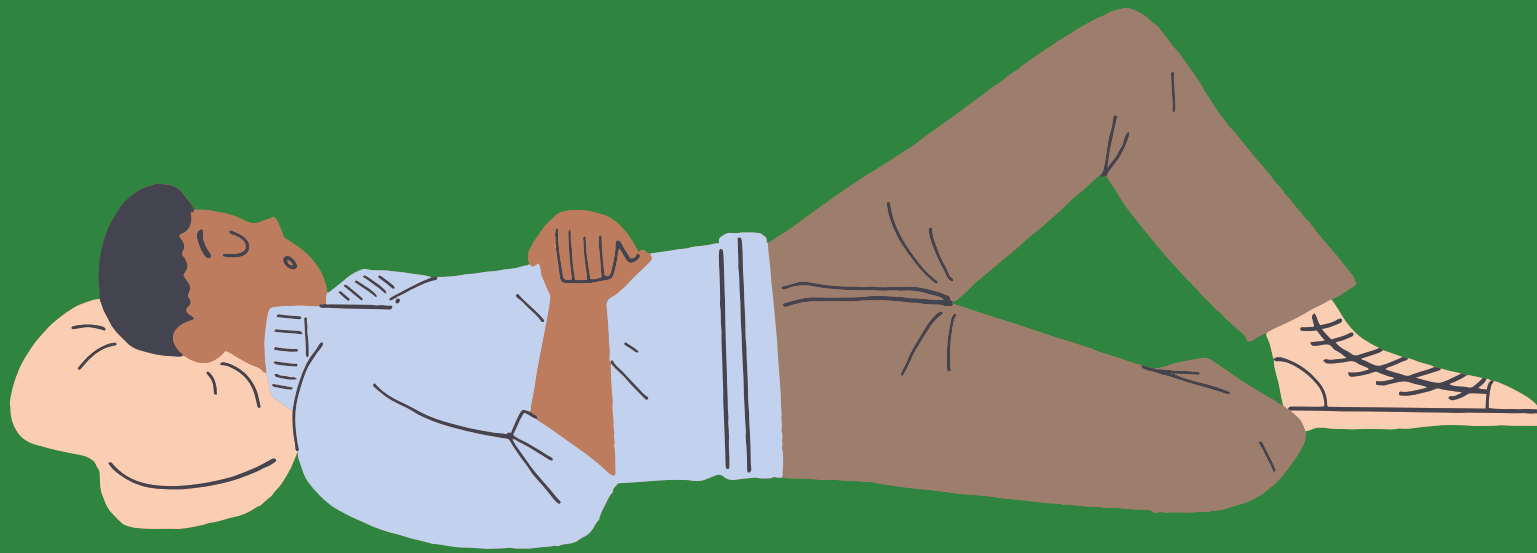


- Praktyki oddechowe
- Joga (za biurkiem).
- medytacje
- prowadzone/ terningi
- relaksacyjne
- Dźwiękoterapia
- Aromoterapia
- Slow jogging (body shake)
- Kąpiel leśna (link)
- Hortiterapia



euro | guidance

Wyciszające style jogi



- yin joga
- joga powięziowa
- joga regeneracyjna
(resorative)
- joga nidra



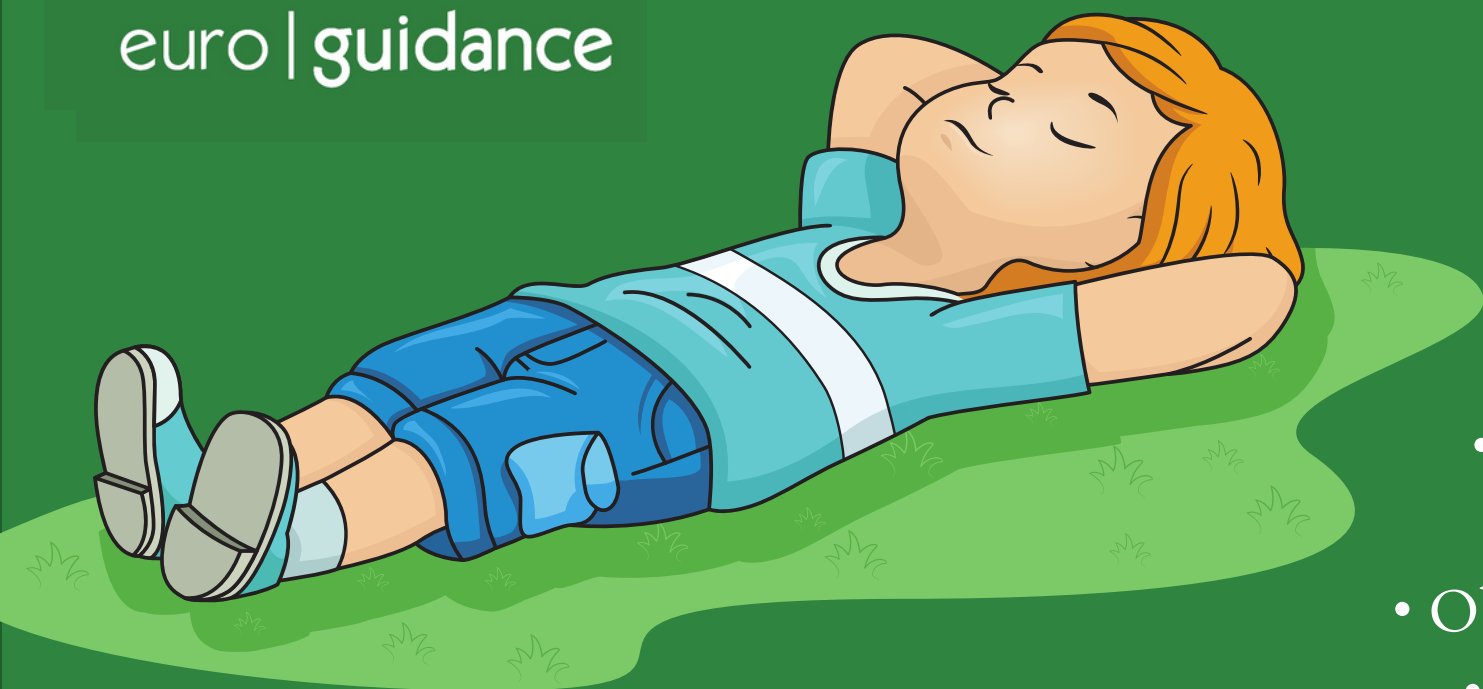
euro | guidance

Joga nidra

Stan głęboko relaksujący w trakcie, którego praktykujący zachowuje świadomość
Kontakt z wewnętrzną świadomością– podświadomością i nieświadomością na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym

45 minut jogi nidry odpowiada aż 3 godzinom snu

Akredytacja ICF



Korzyści

- Głęboki odpoczynek na poziomie fizycznym i psychicznym,
- Zmniejszenie lęku, depresji, poprawa ogólnego samopoczucia,
 - Zmniejszenie poziomu odczuwanego bólu,
- Obniżenie ciśnienia, poziomu cukru we krwi, poziomu cholesterolu
 - Poprawa funkcjonowania układu hormonalnego i nerwowego,
 - Usprawnienie regeneracji i naprawy komórek,
 - Polepszenie jakości snu i nastroju,
- Zwiększenie poziomu energii, koncentracji i motywacji do pracy,
- Zwiększenie akceptacji siebie i życzliwości wobec siebie i innych.



euro | guidance

Relaksacja nr 1 - uważna obecność

- Skupienie całej uwagi na tym jak oddech wpływa do ciała i wypływa z niego.
- Pozwala zaobserwować jakie myśli pojawiają się stopniowa rezygnacja walki z nimi.
- Myśli i emocje pojawiają się i znikają

Rozwój postaw:

- cierpliwość
- zaufanie
- odpuszczanie

BHP

- prawa ręka na serce lewa na brzuch
- oddech nosem (nie buzią)
- bez ruchu barkami
- ruch dolnożebrowy a nie górna część klatki
- Pomyśl o intencji < z każdym oddechem czuję większy spokój



- Focusly – bezpłatna aplikacja z medytacjami ,



euro | guidance

Relaksacja nr 2- joga za biurkiem

Dlaczego warto:

- Mniej bólu i dyskomfortu, napięć w szyi, ramionach i dolnej części pleców spowodowane siedzeniem przy biurku
- Nie potrzeba do tego żadnego sprzętu ani nawet maty do ćwiczeń.
- Ruchy są proste 15-minutowa sesja jogi
- umysł bardziej przejrzysty i gotowy do uczenia się i przetwarzania informacji
- Praktyka uważności- wyluzowanie, lepsze decyzje i większa kreatywność
- Obniża stres- poziom kortyzolu,



<https://www.youtube.com/watch?v=UQw4uvj3nIAh>



euro | guidance

Relaksacja nr 3- trenning jacobsona

Trenning Jacobsona – „Niespokojny umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele”
(Jacobson) napinanie a następnie rozluźnianiu określonych grup mięśni

Cel: ocena nieprawidłowego napięcia mięśniowego (szczególnie na skutek stresu) i świadome rozluźnianie się

Edmund Jacobson – lekarz, odkrył zależność: zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa pozytywnie na układ nerwowy łatwiejsze wyciszenie i uspokojenie

Relaksacja progresywna (postępująca) – rozluźnienie mniejszych grup mięśniowych (relaks lokalny) dochodzi do swobodnego rozluźnienia wszystkich mięśni (relaks ogólny)

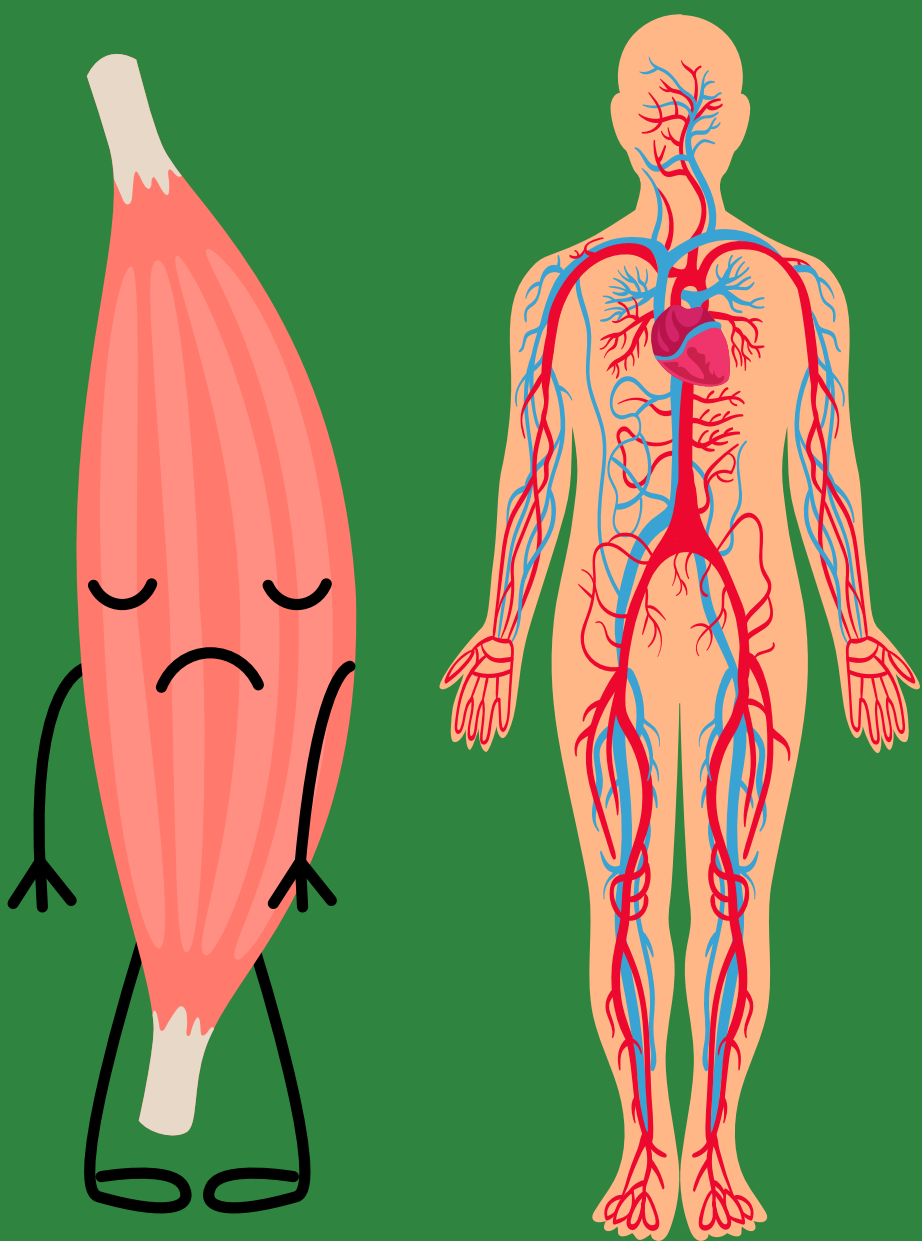
Po serii systematycznych ćwiczeń – następuje wyuczenie (automatyczna reakcja relaksacyjna)

Korzyści: Przyjemne doznania i poprawa samopoczucia,

Łagodzenie negatywnych uczuć , niepokoju, lęku

Wzrost spokoju i pewności, aktywności i twórczego działania

Zmniejszenie nadciśnienia i poprawa pracy serca





Jak się czułeś a jak teraz czujesz- skala od 1-10 (skala przed spotkaniem i teraz)

Ile Twoim zdaniem upłynęło czasu?

Czy podczas praktyki Twój umysł wyciszył się, czy wręcz odwrotnie?

Czy zauważasz jakieś emocje? Znużenie? Frustrację? Spokój?

*„Uważność pomaga nam wyznaczać granice, ujawniając, co czyni nas
nieszczęśliwymi i co przynosi nam spokój.”*

S. Salzberg

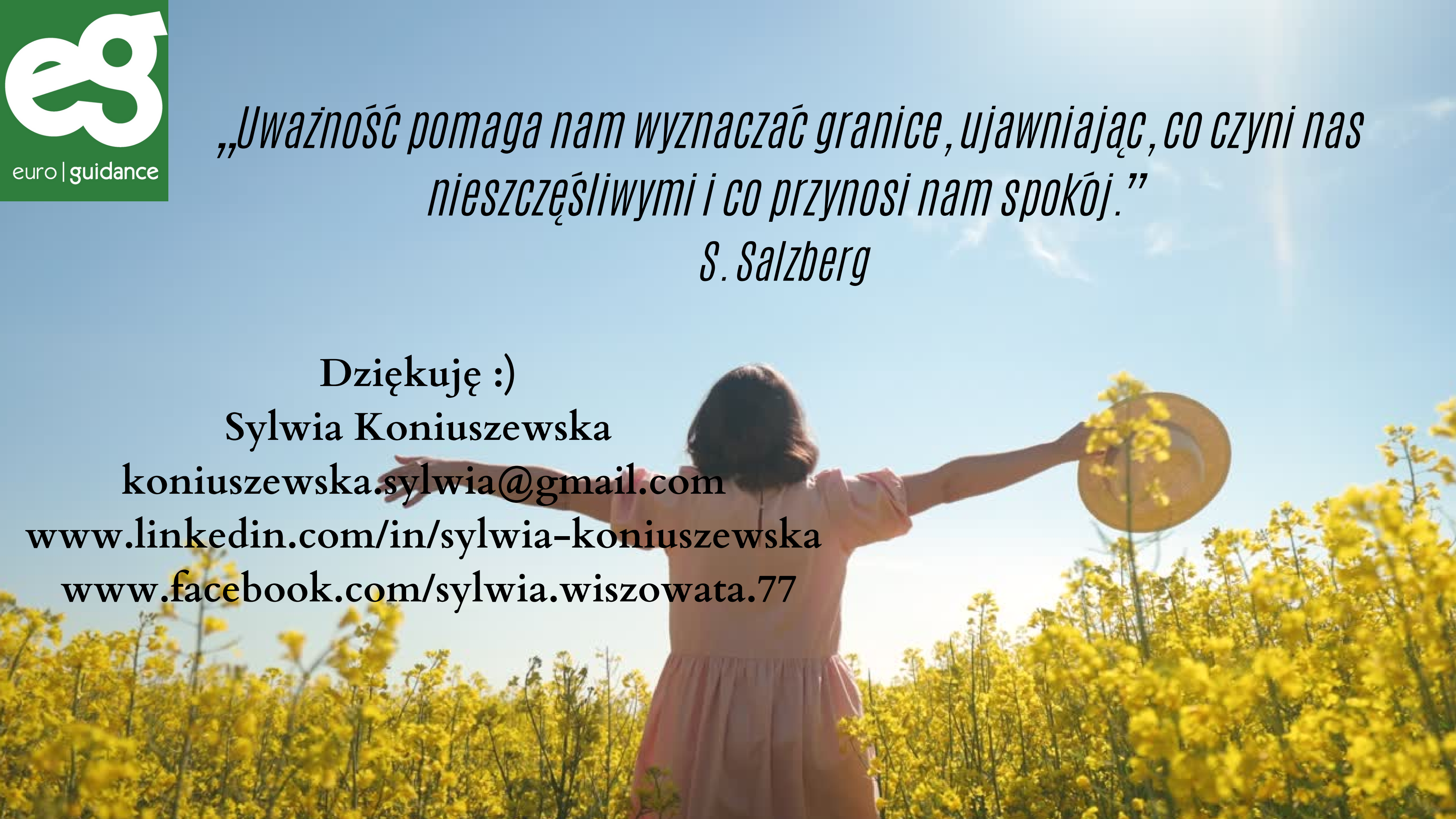
Dziękuję :)

Sylwia Koniuszewska

koniuszewska.sylwia@gmail.com

www.linkedin.com/in/sylwia-koniuszewska

www.facebook.com/sylwia.wiszowata.77





europass

**Narodowa Agencja Programu Erasmus+
i Europejskiego Korpusu Solidarności**

Edukacja, Szkolenia, Młodzież



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**