

Savijautos darbe gerinimas po konfliktinių situacijų

Temos aprašymas

Kiekvieno žmogaus gyvenime pasilaiko laikotarpiai, kurie yra visai kitokie, nei rutininės dienos. Tuo metu esate spaudžiamas aplinkybių ir stumiamas link savo galimybių ribos ar net už jos. Tai, kaip jūs reaguojate tokiose įtampos, streso, konfliktų, spaudimo sąlygose, turi labai stiprų poveikį ne tik jums asmeniškai, bet ir žmonėms, kurie yra šalia.

Kaip išlaikyti balansą ir vidinį susikaupimą įtampos, streso momentais ir po jų? Kaip būti jiems iš anksto pasiruošus? Kokias priemones galime pasitelkti, kad gebėtumėme laiku stabtelėti, atsipalaiduoti? Mūsų sugebėjimas valdyti sudėtingas situacijas ir atsigauti po jų, lemia mūsų emocinę, mentalinę pusiausvyrą ir produktyvumą. Apie tai kalbėsime bei praktiškai išbandysime įvairius metodus.

Kiekvienas kursų dalyvis

- Susipažins su streso susiformavimo mechanizmu.
- Supras savo emocijų bei mąstymo eigos pažinimo bei nukreipimo svarbą įtampos, streso momentais ir po jų.
- Išmoks įtampos ir streso valdymo priemonių.
- Gebės pritaikyti seminare išbandytas atsipalaidavimo technikas savo kasdienybėje, kad atkurtų bei palaikytų emocinę ir protinę pusiausvyrą, atsparumą įtampoms.

Temos

1. Savijautos darbe pažinimas ir gerinimas.
 - Streso susiformavimo mechanizmas.
 - Savo reakcijų į įtampą bei stresą atpažinimo svarba ir būdai.
 - ✓ Praktinė užduotis: Emocijų siunčiamos žinutės.
 - ✓ Praktinė užduotis: Kūno „skanavimo“ pratimas.
 - Nuo ko priklauso mano savijauta darbe? Ką galiu valdyti, o ko ne?
 - Emocijų pažinimo, įvardijimo ir nukreipimo svarba savijautai, pasaulio matymui ir sudėtingų situacijų įveikimui.
 - ✓ Pratimas: priimti – tyrinėti – transformuoti.
 - Gera savijauta ir minčių kontrolė. Mąstymo klaidos.
 - Pozityvaus mąstymo principų taikymas.
 - Adekvačios savivertės auginimas ir puoselėjimas.
2. Profesinio perdegimo prevencija.
 - Veiksniai, skatinantys profesinį perdegimą.
 - Įspėjamieji fiziniai, emociniai, elgesio perdegimo sindromo signalai, kuriuos turime pastebėti ir laiku reaguoti, kad juos sumažintume.
3. Praktinis savijautos ir asmeninės įtampos valdymas – nuo hormonų „gamybos“ iki trumpų atsipalaidavimo būdų dirbant bei savipagalbos metodų po įtemptos dienos ar sudėtingo periodo.
 - Išbandysime kasdienybėje pritaikomas įtampos bei streso įveikimo ir atsipalaidavimo technikas: kūno atpalaidavimo pratimas, gerų minčių meditacija, dėkingumo praktika, penkių pojūčių meditacija, dėmesio valdymo pratimai, malonūs ritualai, meditacija vieta be streso.
 - Praktinis darbas: Veiksmų planas sau, ką konkrečiai taikysiu, kad pasirūpinčiau savo psichologiniu atsparumu.