
EdisonTeam.pl Marek Stączek

ODPORNY PRACOWNIK

**WARSZTATY ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE W ZAKRESIE
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I KONTROLI EMOCJI.**



I. CEL WARSZTATÓW

- Poszerzenie kompetencji z zakresu inteligencji emocjonalnej.

- Opracowanie praktycznych sposobów radzenia z wyszczególnionymi sytuacjami w pracy.

- Rozwinięcie kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych i prywatnych.

- Poprawa umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.



II. KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

- 1. Większa świadomość indywidualnego sposobu odczuwania i przeżywania emocji – „wiem, co się ze mną dzieje w momencie trudnej rozmowy telefonicznej”.**
- 2. Akceptacja przeżywania tzw. „złych emocji”, zrozumienie ich roli w naszym życiu – „rozumiem dlaczego tak reaguję”.**
- 3. Uświadomienie sobie własnych, negatywnych nawyków w radzeniu sobie z emocjami – „uświadomiłem sobie jakie mam reakcje w sytuacji napięcia”.**
- 4. Wypracowanie sposobów na lepsze zrozumienie i kontrolowanie przeżywanych emocji – „wiem jak sobie radzić w typowych sytuacjach trudnych podczas rozmów z pacjentami”.**
- 5. Wprowadzenie w życie zasady działania „To ja decyduję o moich reakcjach „w trudnych sytuacjach interpersonalnych” – „wiem, jak krok po kroku wdrażać plan zmiany”.**
- 6. Zrozumienie dynamiki stresu – „wiem jak stres działa na moje ciało i emocje”**
- 7. Wypracowanie sposobów radzenia sobie ze stresem – „opracowałem indywidualny plan reagowania i profilaktyki”.**

III. PROGRAM WARSZTATU

A. Inteligencja emocjonalna w pracy

1. Rola emocji w życiu - „dobre” i „złe” emocje. Budowanie akceptacji dla różnych emocji (szczególnie „złych”, tj. złość, lęk, smutek, zazdrość).
 - Ćwiczenie: Dobre i złe emocje. Burza mózgów na temat naszych przekonań na temat emocji.
2. Odczuwanie emocji.
 - Ćwiczenie: Gdzie odczuwasz emocje. Oznaczanie miejsc odczuwania poszczególnych emocji na konturze ludzkiego ciała.
 - Ćwiczenie: Moje wyobrażenie emocji – ćwiczenia.
3. Emocje w relacjach z innymi ludźmi.
 - Ćwiczenie: Trójkąt dramatyczny: rola ofiary, prześladowcy i wybawiciela. Analiza indywidualnych reakcji w różnych sytuacjach społecznych.
 - Ćwiczenie: Przekazywanie informacji w oparciu o koncepcję porozumienia bez przemocy – FUKO.
 - Ćwiczenie: Analiza własnego stylu reagowania w sytuacjach konfliktowych.
4. Złe nawyki, które szkodzą naszemu zdrowiu – destrukcyjne sposoby radzenia sobie z „negatywnymi” emocjami. Wypalenie zawodowe.
5. Działanie zgodne z emocjami. Zasada „to ja wybieram moją reakcję”. Ćwiczenie: Wyraź swoje emocje – praca w grupach.



B. Zarządzanie stresem

1. Stres i jego wpływ na efektywność pracy i jakość życia.

- Stres jednorazowy a stres permanentny.
- Fazy stresu.
- Wpływ stresu na emocje, myślenie, ciało.
- Kwestionariusz poziomu stresu.

2. Analiza indywidualnych czynników stresu – ćwiczenia.

3. Techniki radzenia sobie ze stresem.

- Techniki relaksacyjne, praca z oddechem.
- Metoda 3x5 (co widzę, co słyszę, co czuję).
- Odliczanie.
- Proste techniki kontroli emocji w miejscu pracy.
- Prezentacja i ćwiczenie poszczególnych technik.



B. Zarządzanie stresem

4. Analiza efektywnych i nieefektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem – praca w grupach.
5. Kontrola emocji i radzenie sobie ze stresem w sytuacjach społecznych – elementy treningu asertywności.
 - Technika 4 kroków (reagowanie na inwazję i atak) – „jak radzić sobie z napastliwym i agresywnym pacjentem?”.
 - Techniki odmawiania i stawiania granic – „jak prowadzić rozmowę, gdy pacjent ma oczekiwania, których nie mogę spełnić?”.
 - SUPP (porozumienie bez przemocy) – „jak budować dobry klimat w rozmowie i skutecznie odradzać?”.
 - Technika 3 pozycji percepcyjnych (umiejętność spojrzenia z innej perspektywy)
 - „Pogotowie antystresowe” – „jak rozładować napięcie, kiedy nie ma czasu a muszę działać?”
 - „Przeramowanie” technika dla sytuacji porażki i zniechęcenia – „co robić gdy pojawia się niechęć do pracy?”.
 - trening podstawowych technik asertywnych (praca w grupach, w dwójkach i indywidualnie).