



Fundusze Europejskie

Sposoby minimalizowania stresu i relaksacji

Projekt „NEVER GIVE UP!”, nr projektu FERS.01.05-IP.08-0053/25

**współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027
Priorytet 1 Umiejętności, Działanie 01.05 Umiejętności w szkolnictwie wyższym**



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 1 – WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU

**Minimalizowanie stresu i techniki relaksacji
Warsztaty dla studentów**



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Stres – pierwsze skojarzenia

- Stres = ?
- Z czym Ci się kojarzy?
- Kiedy najczęściej go odczuwasz?

Czym jest stres?

- Reakcja na wymagającą sytuację
- Subiektywna ocena
- „Czy dam radę?”

Rodzaje stresu

- Eustres – mobilizuje
- Dystres – przeciąża
- Poziom stresu ma znaczenie

Reakcja organizmu

- Przyspieszone tętno
- Napięcie mięśni
- Szybki oddech
- Adrenalina, kortyzol

Współczesny stres

- Brak „rozładowania” napięcia
- Długotrwałe pobudzenie
- Przeciążenie organizmu

Stres to system reakcji

- Ciało
- Emocje
- Myśli
- Zachowanie

Myśli w stresie

- Nie dam rady"
- „Na pewno się nie uda"
- „Inni są lepsi"

Zachowanie w stresie

- Nadmierne działanie
- Odkładanie
- Unikanie
- Wycofanie

Indywidualne różnice

- Różne reakcje
- Różna intensywność
- Indywidualne wzorce

Ćwiczenie – analiza stresu

- Ciało
- Emocje
- Myśli
- Zachowanie

Najważniejsze wnioski

- Stres jest naturalny
- Może pomagać lub szkodzić
- Reakcje są indywidualne
- Można się go uczyć regulować



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 2 – ROLA STRESU W ŻYCIU PRYWATNYM I W TRAKCIE STUDIÓW



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Stres w życiu studenta

- Wiele wymagań jednocześnie
- Presja + odpowiedzialność
- Różne obszary życia

Skąd bierze się stres?

- Wymagania
- Oczekiwania
- Presja
- Niepewność

Najczęstsze źródła stresu – studia

- Egzaminy i zaliczenia
- Wystąpienia
- Ocena i porównywanie
- Presja wyników

Presja

- Oczekiwania innych
- Własne wymagania
- Perfekcjonizm

Brak czasu i przeciążenie

- Dużo obowiązków
- Trudności w organizacji
- Odkładanie zadań

Niepewność przyszłości

- Decyzje zawodowe
- Praca
- Stabilność finansowa
- Kierunek życia

Relacje i stres

- Konflikty
- Brak wsparcia
- Porównywanie się
- Oczekiwania społeczne

Ćwiczenie – źródła stresu

- Moje główne stresory
- Studia
- Życie prywatne

Obszary wpływu

- Na co mam wpływ
- Na co nie mam wpływu

Skupienie na wpływie

- Działanie
- Decyzje
- Przygotowanie
- Nastawienie

Brak wpływu

- Akceptacja
- Opuśczenie kontroli
- Redukcja napięcia

Funkcja stresu

- Mobilizuje
- Motywuje
- Ostrzega

Kiedy stres szkodzi?

- Zbyt silny
- Zbyt długotrwały
- Brak regeneracji

Najważniejsze wnioski

- Stres ma różne źródła
- Nie wszystko zależy od nas
- Warto skupiać się na wpływie
- Stres może pomagać i szkodzić



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 3 – TYPY OSOBOWOŚCI A STRES



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Różnice w reagowaniu na stres

- Ta sama sytuacja ≠ ta sama reakcja
- Indywidualne różnice
- Znaczenie osobowości

Czym jest osobowość?

- Sposób myślenia
- Sposób odczuwania
- Sposób działania
- Względnie trwałe cechy

Osobowość a stres

- Postrzeganie sytuacji
- Interpretacja zdarzeń
- Reakcje emocjonalne
- Styl działania

Typ A

- Ambicja
- Rywalizacja
- Presja czasu
- Wysokie zaangażowanie

Typ A – w stresie

- Silne napięcie
- Niecierpliwość
- Trudność w odpoczynku
- Nadmierna kontrola

Typ B

- Spokojniejsze tempo
- Mniejsza presja
- Równowaga emocjonalna
- Dystans

Typ B – w stresie

- Niższy poziom napięcia
- Większa elastyczność
- Lepsza regeneracja
- Mniejsza skłonność do przeciążenia

Typy osobowości – ważne

- Brak „czystych” typów
- Mieszanka cech
- Indywidualne proporcje

Inne cechy osobowości

- Neurotyczność
- Ekstrawersja
- Sumienność

Style reagowania na stres

- Kontrola
- Unikanie
- Analizowanie

Zasoby i ograniczenia

- Każda cecha ma plusy
- Każda cecha ma minusy
- Kontekst ma znaczenie

Świadomość własnego stylu

- Rozpoznanie schematów
- Zrozumienie reakcji
- Możliwość zmiany

Elastyczność działania

- Dopasowanie do sytuacji
- Nowe strategie
- Rozwój umiejętności

Najważniejsze wnioski

- Reakcje są indywidualne
- Osobowość wpływa na stres
- Każdy styl ma zasoby i ograniczenia
- Można rozwijać elastyczność



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 4 – OCENA WŁASNYCH ZASOBÓW W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Zasoby a stres

- Stres ≠ tylko sytuacja
- Znaczenie zasobów
- Jak sobie radzę?

Czym są zasoby?

- To, co pomaga radzić sobie
- Obniża napięcie
- Wspiera działanie

Rodzaje zasobów

- Wewnętrzne
- Zewnętrzne

Zasoby wewnętrzne

- Umiejętności
- Cechy osobowości
- Doświadczenia
- Przekonania

Zasoby wewnętrzne – przykłady

- Planowanie
- Odporność psychiczna
- Elastyczność
- Poczucie skuteczności

Zasoby zewnętrzne

- Relacje
- Wsparcie społeczne
- Środowisko
- Warunki

Zasoby zewnętrzne – przykłady

- Bliscy
- Znajomi
- Uczelnia
- Specjaliści

Skupienie na brakach

- „Czego nie mam?”
- Koncentracja na problemie

Skupienie na zasobach

- „Co mam?”
- Możliwości działania
- Poczucie kontroli

Doświadczenia jako zasób

- Przeszłe sytuacje
- Co zadziało?
- Co pomagało?

Korzystanie z zasobów

- Posiadanie ≠ wykorzystywanie
- Świadomość
- Działanie

Rozwijanie zasobów

- Można je rozwijać
- Umiejętności
- Relacje
- Nowe strategie

Poczucie sprawczości

- „Mam wpływ”
- Działanie
- Wytrwałość

Ćwiczenie – mapa zasobów

- Zasoby wewnętrzne
- Zasoby zewnętrzne

Najważniejsze wnioski

- Zasoby wpływają na stres
- Warto je rozpoznawać
- Można je rozwijać
- Wzmacniają sprawczość



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 5 – STRATEGIE I METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Radzenie sobie ze stresem

- Nie eliminacja
- Regulacja
- Świadome działanie

Różne strategie

- Różne sposoby działania
- Brak jednej metody
- Dopasowanie do sytuacji

Główne strategie

- Skoncentrowane na problemie
- Skoncentrowane na emocjach
- Unikowe

Strategie – problem

- Działanie
- Rozwiązywanie
- Planowanie
- Decyzje

Strategie – emocje

- Regulacja emocji
- Redukcja napięcia
- Wsparcie

Strategie – unikanie

- Odsuwanie problemu
- Odwracanie uwagi
- Unikanie działania

Skuteczność strategii

- Zależy od sytuacji
- Zależy od kontekstu
- Świadomość wyboru

Łączenie strategii

- Najpierw emocje
- Potem działanie
- Elastyczność

Ćwiczenie – analiza sytuacji

- Sytuacja stresowa
- Możliwe reakcje
- Różne strategie

Planowanie i czas

- Priorytety
- Podział zadań
- Realistyczny plan

Myślenie a stres

- Automatyczne myśli
- Negatywne przekonania
- Zmiana perspektywy

Asertywność

- Wyrażanie potrzeb
- Stawianie granic
- Komunikacja

Styl życia

- Sen
- Aktywność fizyczna
- Regeneracja

Najważniejsze wnioski

- Różne strategie
- Dopasowanie do sytuacji
- Świadomy wybór
- Praktyka



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 6 – METODY RELAKSACJI I ĆWICZENIA REDUKUJĄCE STRES



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Relaksacja a stres

- Obniżanie napięcia
- Regulacja organizmu
- Świadome działanie

Po co relaksacja?

- Redukcja stresu
- Lepsza koncentracja
- Regeneracja
- Samopoczucie

Świadomość napięcia

- Sygnały z ciała
- Napięcie mięśni
- Oddech
- Uwaga

Oddech a stres

- Płytki i szybki oddech
- Wzrost napięcia
- Regulacja oddechu

Oddech przeponowy

- Wdech – brzuch
- Spokojny rytm
- Wydłużony wydech

Progresywna relaksacja mięśni

- Napinanie
- Rozluźnianie
- Różnica napięcia

Napięcie w ciele

- Napięcie nieuświadomione
- Codzienne przeciążenie
- Rozluźnienie

Wizualizacja

- Wyobrażenia
- Spokój
- Bezpieczeństwo

Uważność (mindfulness)

- Tu i teraz
- Obserwacja
- Bez oceniania

Krótkie techniki

- Kilka oddechów
- Zatrzymanie
- Rozluźnienie
- Skupienie uwagi

Regularność

- Systematyczność
- Nie tylko w stresie
- Codzienna praktyka

Indywidualne dopasowanie

- Różne metody
- Różne reakcje
- Własne preferencje

Ćwiczenie – doświadczenie

- Praktyka
- Obserwacja
- Odczucia

Najważniejsze wnioski

- Relaksacja obniża stres
- Wymaga świadomości
- Wymaga regularności
- Można ją dopasować



Fundusze Europejskie

CZĘŚĆ 7 – PODSUMOWANIE I PLAN DZIAŁANIA



Fundusze
Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Podsumowanie warsztatu

- Zebranie wniosków
- Integracja wiedzy
- Co było najważniejsze?

Stres – przypomnienie

- Czym jest stres
- Jak działa
- Różne reakcje

Różnice indywidualne

- Osobowość
- Styl reagowania
- Wzorce działania

Zasoby

- Wewnętrzne
- Zewnętrzne
- Wsparcie

Strategie radzenia sobie

- Problem
- Emocje
- Unikanie

Relaksacja

- Oddech
- Ciało
- Uważność
- Regeneracja

Co było najważniejsze?

- Najbardziej użyteczne
- Najbardziej zaskakujące
- Najbardziej praktyczne

Od wiedzy do działania

- Wiedza $\neq$ zmiana
- Działanie
- Praktyka

Plan działania

- Konkretnie działania
- Realistyczne cele
- Codzienne sytuacje

Przykładowe działania

- Przerwy w nauce
- Ćwiczenia oddechowe
- Planowanie
- Ograniczenie odkładania
- Wsparcie

Konkret zamiast ogółu

- Jasne działania
- Mierzalność
- Realność

Proces zmiany

- Stopniowo
- Próby i błędy
- Dostosowanie

Refleksja

- Co się zmieniło?
- Co zostaje?
- Jak dalej działać?

Zakończenie

- Wnioski
- Refleksja
- Informacja zwrotna

Autor utworu: Elżbieta Wolińska

CC BY 4.0

Materiał jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa CC BY 4.0

Pełna treść licencji jest dostępna na stronie internetowej:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

**Materiał opracowany w związku z realizacją projektu „NEVER GIVE UP!”,
nr projektu FERS.01.05-IP.08-0053/25**