Život v nejistém světě: Well-being a resilience v praxi

3.setkání

Barbora Procházková

ORGANIZAČNÍ OKÉNKO:

16.11. NEBUDE VÝUKA

ÚKOLY DO PŘÍŠTĚ

Do příštího setkání se každý zapište v nasdílené tabulce k některému z projektů.

- Můžete se přidat k některému z již navržených projektů.
- Pokud máte vlastní nápad, můžete do tabulky přidat nový projekt a zapsat se k němu.

Výběr zatím není definitivní. Na příštím setkání budeme s návrhy dále pracovat a upřesňovat složení týmů.

Důležité je, aby každý, kdo chce předmět úspěšně absolvovat, byl do příštího setkání zapsaný alespoň u jednoho projektu.

AKTIVITA: CO MI POMÁHÁ, KDYŽ JE TOHO MOC?

Diskuze ve dvojicích.

Vzpomeňte si na situaci z poslední doby, kdy jste zažívali nějakou náročnou situaci, tlak nebo se vám něco nedařilo.

- **Jak jste na tuto situaci reagovali?**
- **Co jste udělali, abyste ji zvládli?**
- **Co vám v danou chvíli pomohlo?**

CO JE TO STRES?

- Přirozená psychická a fyziologická reakce na zátěž.
- Vzniká, když situaci vnímáme jako náročnou nebo ohrožující.
- Projevuje se v našem těle, emocích, myšlení i chování.
- Rozlišujeme dvě podoby stresu: **Eustres** (pozitivní stres) a **distres** (negativní stres).
- **Stresory**: Vnější nebo vnitřní podněty, které vyvolávají stresovou reakci.

Co vám způsobuje stres?

CO JSOU COPINGOVÉ STRATEGIE?

- **Copingové strategie** = způsoby, kterými se snažíme zvládat stres, zátěž a náročné životní situace.
- Zahrnují naše myšlenky, emoce i chování.
- Mohou být vědomé a záměrné, ale také automatické či naučené.
- Jejich cílem může být změnit náročnou situaci, zmírnit její dopad nebo zvládnout emoce, které vyvolává.

JAKÉ COPINGOVÉ STRATEGIE VYUŽÍVÁTE?

ADAPTIVNÍ A MALADAPTIVNÍ COPINGOVÉ STRATEGIE

Adaptivní strategie

- Přispívají ke zmírnění stresu nebo řešení jeho příčin.
- Podporují regulaci emocí a flexibilní přizpůsobení situaci.
- Posilují psychickou pohodu a dlouhodobou odolnost.

Maladaptivní strategie

- Mohou přinášet okamžitou, ale často pouze dočasnou úlevu.
- Mohou vést k vyhýbání se problémům nebo nepříjemným emocím.
- Při dlouhodobém používání mohou stres prohlubovat.

4A: ČTYŘI STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

AVOID – Vyhnout se stresoru

- Identifikovat a omezit zbytečné zdroje stresu.
- Předcházet situacím, které nás opakovaně přetěžují.
- Nastavovat si hranice a naučit se říkat „ne“.

Odmítnout další povinnosti, když už máme příliš mnoho úkolů.

ADAPT – Přizpůsobit se situaci

- Změnit způsob, jakým situaci vnímáme a interpretujeme.
- Přehodnotit svá očekávání a nároky na sebe.
- Hledat nové způsoby, jak se s náročnou situací vyrovnat.

Přijmout, že nemusíme podat dokonalý výkon, a zaměřit se na postupné zlepšování.

ALTER – Změnit situaci

- Aktivně ovlivnit nebo změnit zdroj stresu.
- Otevřeně komunikovat své potřeby a očekávání.
- Hledat řešení, kompromisy a praktické změny.

Domluvit se na rozdělení práce nebo posunutí termínu.

ACCEPT – Přijmout situaci

- Uvědomit si, co nemůžeme ovlivnit nebo změnit.
- Přijmout realitu situace, aniž bychom s ní museli souhlasit.
- Dát prostor nepříjemným emocím a vyhledat podporu.

Přijmout neúspěch u zkoušky, který už nelze změnit, a rozhodnout se, jak postupovat dál.

AKTIVITA: JAK ZVLÁDAT NAŠE STRESORY?

Vyberte si ve dvojici jeden stresor ze společného brainstormingu.

Diskutujte, jaké možnosti zvládání nabízí model 4A:

- **AVOID – Vyhnout se: Co můžeme omezit nebo čemu předejít?**
- **ALTER – Změnit situaci: Co můžeme aktivně změnit?**
- **ADAPT – Přizpůsobit se: Jak můžeme změnit svůj pohled, očekávání nebo přístup?**
- **ACCEPT – Přijmout: Co nemůžeme ovlivnit a potřebujeme přijmout?**

AKTIVITA: STEJNÁ SITUACE, NOVÝ POHLED

Tentokrát se na ni zkuste podívat s využitím toho, co jsme se dnes naučili.

- **Stresor: Co konkrétně ve vás vyvolávalo stres?**
- **Copingové strategie: Jaké strategie jste použili?**
- **Udělali byste dnes něco jinak? Proč?**

Děkuji za pozornost