

**Zarządzanie stresem - czyli jak budować wewnętrzną siłę** - to kolejne szkolenie rekomendowane przez Dział Szkoleń Zarządu Regionu Gdańskiego „S”

- **Stres** to stan napięcia nerwowego, będący reakcją organizmu na działanie bodźców zewnętrznych - fizycznych lub psychicznych.
- **Stres** to reakcja na stawiane zadania, z którymi nie możemy sobie poradzić.

**Odpowiednie rozpoznawanie niebezpiecznych symptomów przewlekłego stresu i zareagowanie na nie jest konieczne dla uchronienia organizmu przed groźnymi zaburzeniami.**

**Odpowiedz na poniższe pytania:**

1. Czy masz wrażenie, że przestajesz kontrolować wiele spraw?
2. Czy zdarzyło Ci się tracić cierpliwość i podnosić głos?
3. Czy masz problemy ze zdrowiem?
4. Czy potrafisz panować nad emocjami?
5. Czy potrafisz szybko dostrzec symptomy stresu?
6. Czy potrafisz rozluźnić się, gdy napięcie przeszkadza Ci w efektywnym działaniu?
7. Czy konsekwentnie i systematycznie dbasz o swoją równowagę i zdrowie?

**Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiedziałas/łeś przecząco, to szkolenie Zarządzanie stresem jest dla ciebie**

**Cele szkolenia:**

1. rozpoznawanie oznak stresu
2. rozumienie konieczności przeciwstawiania się niekorzystnym wpływom różnych osób i sytuacji
3. dostrzeganie wpływu stresu, któremu ulegamy, na stosunki międzyludzkie i własne zdrowie
4. poznanie różnych technik antystresowych

**Czego możesz dowiedzieć się na tym szkoleniu**

1. Czym jest stres
2. Czy zawsze jest szkodliwy, czy jego wpływ może być pozytywny?
3. Jak rozpoznać niepokojące symptomy stresu?
4. Co zrobić, aby funkcjonować pozytywnie, być zdrowym i zadowolonym?

5. Jakie techniki i ćwiczenia, które pozwolą obniżyć poziom stresu, możesz zastosować?

**Szkolenie** prowadzone jest metodami aktywizującymi intelekt i emocje, takimi jak: ćwiczenia indywidualne, zespołowe i grupowe, dyskusja, mini wykład, „burza mózgów”, prezentacje oraz film szkoleniowy „Jak radzić sobie ze stresem”.

**Wartością dodaną tego szkolenia jest współprowadzenie go przez psychologa.**

**Proponuję przed podjęciem ostatecznej decyzji rozwiązać poniższy test.**

**Pamiętaj, aby wynik przeczytać gdy odpowiesz na pytania i zsumujesz punkty.**

**Czy radzisz sobie ze stresem - test**

**Czy radzisz sobie ze stresem? Sprawdź!**

Odpowiedz szczerze na wszystkie pytania, zsumuj punkty i przeczytaj wynik.

**1. Masz wrażenie, że źle sypiasz, a za dnia czujesz się zmęczony:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**2. Masz problemy z koncentracją:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**3. Wpadasz w złość z byle powodu, czasem sam nie wiesz, dlaczego się denerwujesz:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**4. Zdarza Ci się tracić zainteresowanie drobnymi sprawami, które wcześniej sprawiały ci radość:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**5. Masz wrażenie, że nie dajesz rady wszystkim codziennym trudnościom:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**6. Zbiera ci się na płacz:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**7. Kiedy rozmawiasz z ludźmi lub załatwiasz jakieś sprawy, pocą ci się dłonie:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**8. Na wszystko brakuje ci czasu:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**9. Rozwiązanie średnio trudnych zadań umysłowych sprawia ci coraz więcej trudności:**

- a) nigdy - 0 pkt
- b) rzadko - 1 pkt
- c) często - 2 pkt
- d) zawsze - 3 pkt

**10. Nawet w czasie, który zwykle przeznaczasz na odpoczynek, myślisz o niezakończonych sprawach:**

- a) nigdy - 0 pkt

- b) rzadko – 1 pkt
- c) często – 2 pkt
- d) zawsze – 3 pkt

## **WYNIKI TESTU - CZY RADZISZ SOBIE ZE STRESEM**

Jeśli twój wynik mieści się w przedziale:

### **0-9 pkt.**

Masz wyjątkowo dobry okres. Nie dotyczy cię przewlekły stres, jeśli zaś czasem zdarzy się jakiś jakies przykre wydarzenie, szybko dajesz sobie z nim radę i na dłuższą metę nie wpływa to na twoje samopoczucie. Postaraj się utrzymać taki stan jak najdłużej.

### **10-20 pkt.**

Prawdopodobnie w twoim życiu ostatnio nastąpiły jakieś trudne wydarzenia, które są powodem stresu. Nie przejmuj się. Nie musi to być nic poważnego, ani przedłużającego się. Po prostu zastanów się, co się dzieje w twoim życiu, a potem odłóż na bok sprawy mniej pilne i zajmij się załatwianiem problemów, które dręczą cię najbardziej.

### **21-30 pkt.**

Prawdopodobnie nawarstwiło się dużo niezłatwionych ważnych spraw, które w jednej chwili stały się pilne. Jesteś w silnym stresie i stan ten przedłuża się. Jeśli nie zaczniesz sobie dobrze radzić ze wszystkimi problemami, wkrótce odczujesz to na własnym zdrowiu. Warto poprosić kogoś o pomoc lub przynajmniej porozmawiać o trudnościach z kimś, kto może ci doradzić najlepsze wyjście z sytuacji.

*Irena Jenda*