



STRES I EMOCJE

Aleksandra Mroczo
30.10.2020

KIM JESTEM?





KIEDY DOŚWIADCZAMY DUŻEGO STRESU?

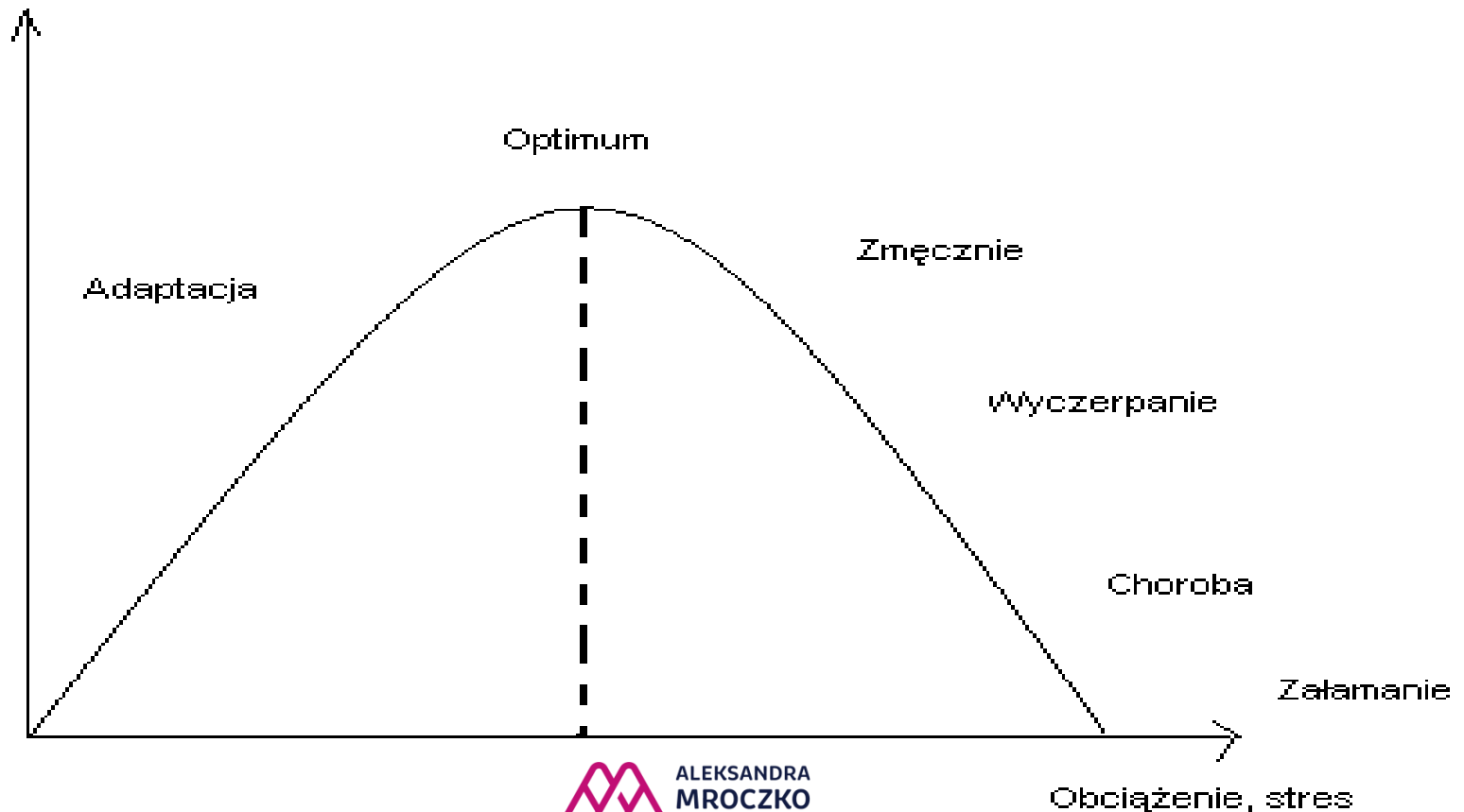


ALEKSANDRA
MRO CZKO
zgraj się z życiem

Zaskoczenie.
Brak przygotowania.
Ogólne przeciążenie.
Duże znaczenie
sprawy.

INTENSYWNOŚĆ DOŚWIADCZANIA STRESU

Działanie





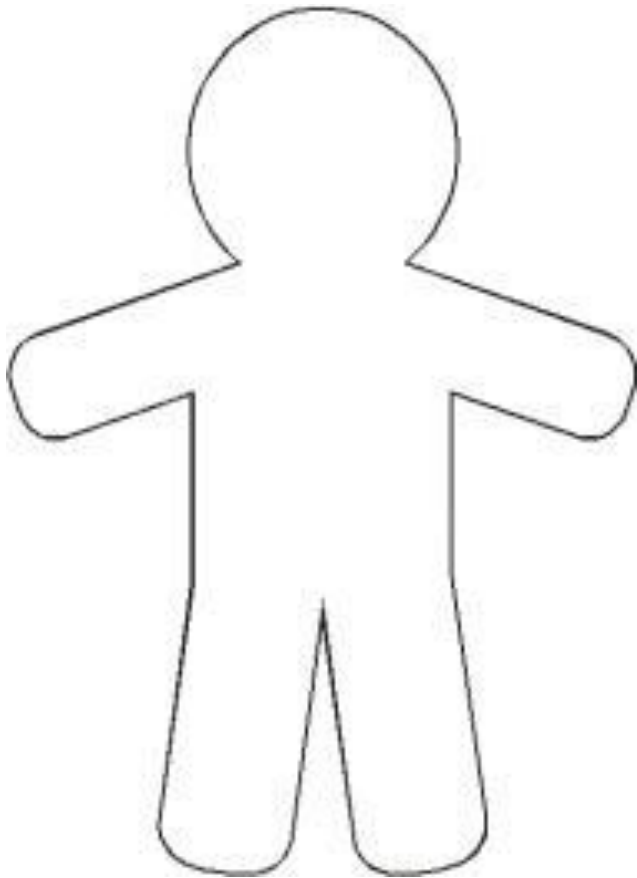
MECHANIZMY ZWIĄZANE ZE STRESEM



Freeze, fight,
flight.

Zastygnij, walcz,
uciekaj.

GDZIE POJAWIA SIĘ STRES?



Narysuj lub zaznacz w odpowiednich miejscach 'ludzika' gdzie i jak objawia się Twój stres!

Podziel się tymi objawami stresu, którymi chcesz

Uzupełnij swój rysunek!



**Usiądź wygodnie.
Wyprostuj się.
Wyrównaj oddech.
Rozluźnij ciało.**



Przypomnij sobie trzy swoje sukcesy.

**SPISZ JE.
OPOWIEDZ O NICH.**





UŚMIECHNIJ SIĘ!



ŚMIECH:

Dotlenia organizm

Poprawia działania układu oddechowego, odpornościowego

Poprawia kreatywność i uczenie się

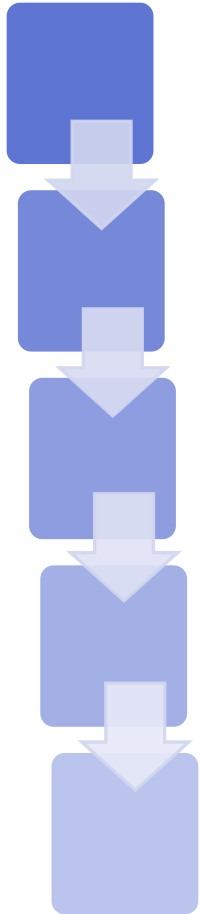
Wywołuje endorfiny

Jest pogromcą bólu

Poprawia skórę, sylwetkę i wygląd

Działa ANTYstresowo

METODA STRZAŁKI W DÓŁ



Pomyśl o stresującym zadaniu, spotkaniu lub wystąpieniu. Zadaaj sobie pytanie:

Dlaczego to dla Ciebie ważne? X5
(lub więcej)

A potem sprawdź:

- Jakie masz alternatywne strategie rozwiązania sytuacji, przygotowania się do niej?
- Jak inaczej możesz zrealizować wartość?



ZŁOŚĆ

Jak ją wyrażać i
rozumieć.

Hormony
Neuro-
przekaźniki



CO ZROBIĆ, GDY JUŻ JEST DUUŻA ZŁOŚĆ?



- ⇒ Narysuj jak bardzo jesteś zły!
 - ⇒ Zróbmy przerwę
- ⇒ Koncentracja na działaniu
 - ⇒ Wyrażenie zrozumienia



- ⇒ Oddech, schłodzenie,
- ⇒ Koncentracja na działaniu
 - ⇒ Krzyk żyrafy
- ⇒ Pozwól sobie na złość(!)
- ⇒ Wejście w buty 2. osoby

BĄDŹ WDZIĘCZNA



- ⇒ Samej sobie
- ⇒ Światu, Bogu, losowi
- ⇒ Innym ludziom:
mężowi, dzieciom,
bliskim

ZA CO JESTEŚ WDZIĘCZNA?

1. Zadaj sobie jedno konkretne **zadanie domowe**.
2. Opowiedz komuś o tym szkoleniu. **Ucząc innych uczymy się najwięcej.**
3. Zapisz się na **Zamień kłótnię na całusa**.
Podwójny rabat z kodem KlubMam20