



BEZPIECZNY PSYCHOLOGICZNIE POWRÓT DO BIURA

Care Solutions
Aleksandra Mroczko
10.2021



KIM JESTEM?





Wspierający
mindset



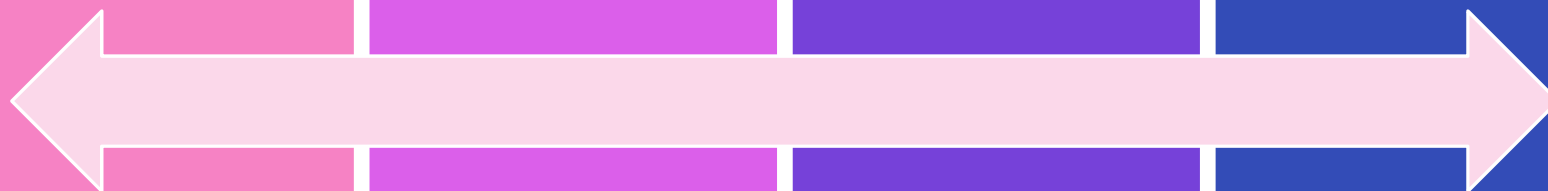
Co zrobić z
emocjami?



Jak dbać o
granice przy
odmiennych
opiniach?



Mózg w
procesie
zmiany





WSPIERAJĄCY "MINDSET"

Psychologiczne przygotowanie na zmiany. Zlokalizuj i nazwij to, co Cię czeka.



Zmiana
zewnątrzna

Zmiana
wewnętrzna

KAŻDY PRZEŻYWA PO SWOJEMU

Lecz wszyscy mierzymy się z obawami oraz adaptacją do nowych okoliczności.

Niepewność i obawy. Entuzjazm, mobilizacja i pierwsze rozwiązania, znużenie i frustracja. Każdy z tych stanów jest naturalny.

DAJ SOBIE CZAS!

Adaptacja to duży
psychologiczny wysiłek!



ALEKSANDRA
MRO CZKO
zgraj się z życiem



CO ZROBIĆ Z EMOCJAMI?

Podsycanie vs
przeżywanie.

Podsyćanie

Przeżywanie

Tworzenie czarnych scenariuszy

Zanurzanie się w strumieniu informacji

Izolacja emocjonalna i społeczna

Rozpoznawanie i nazywanie

Wyrażanie i ujawnianie

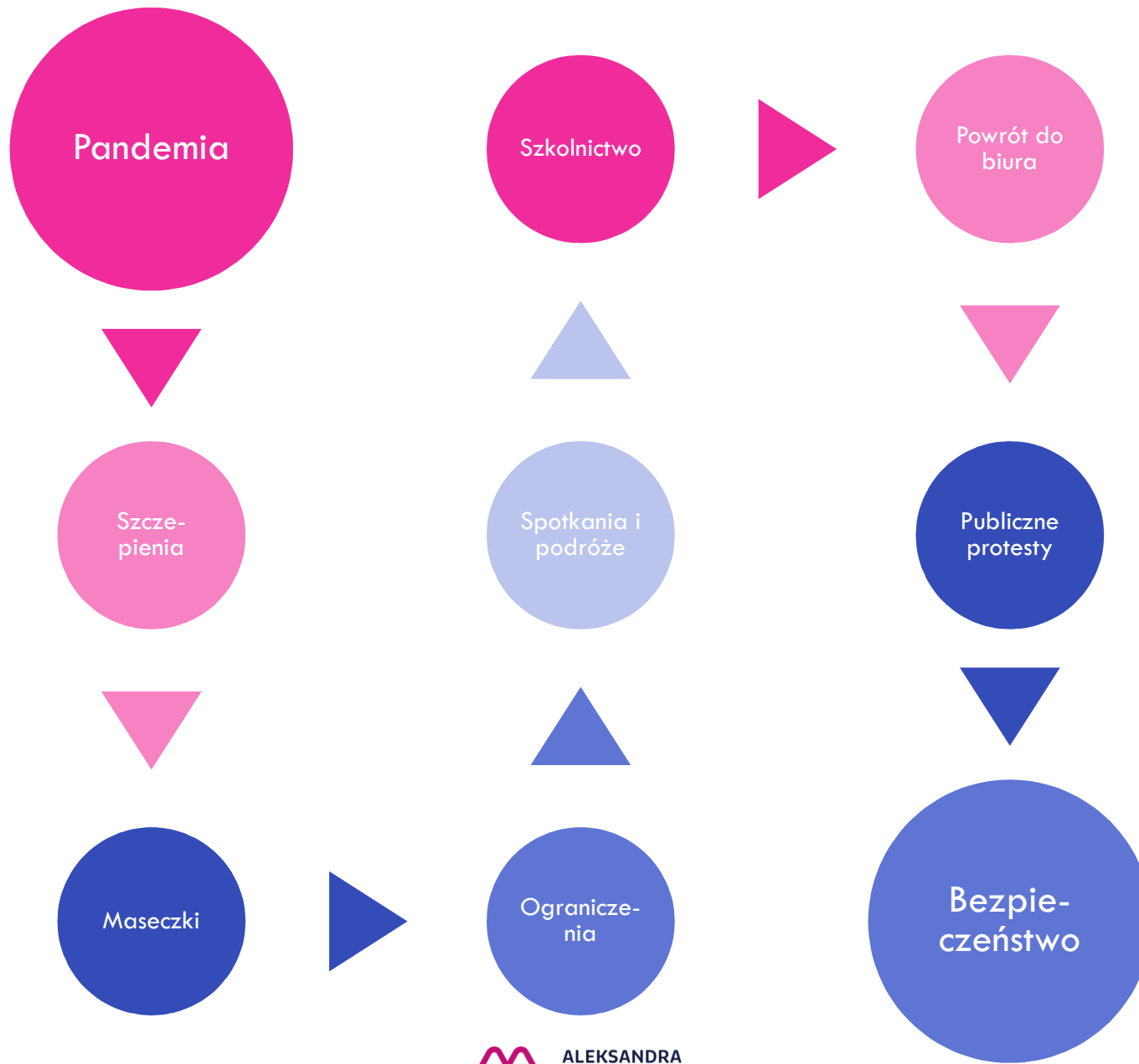
Aдекватne działanie

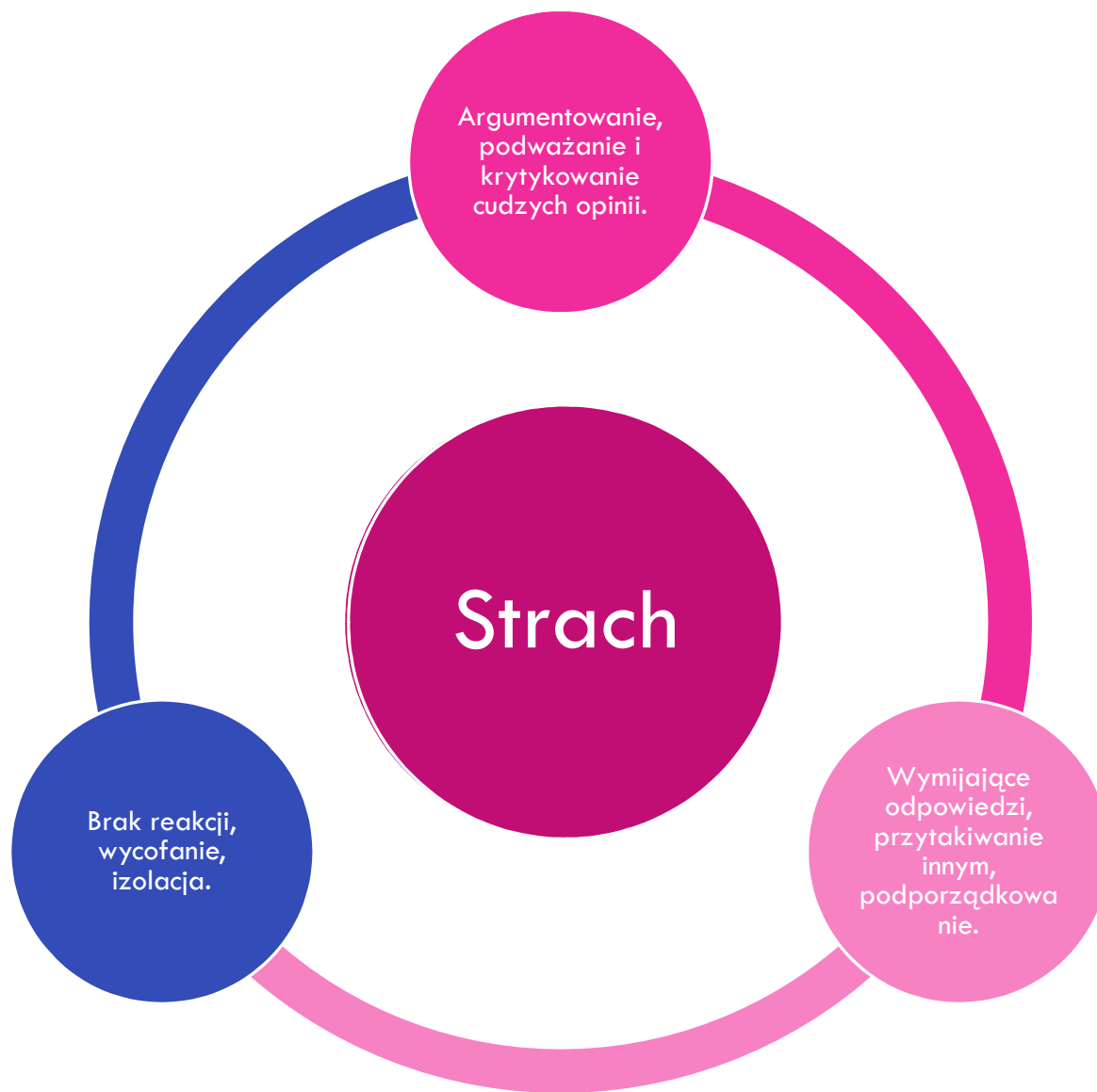
Uwalnianie energii emocji

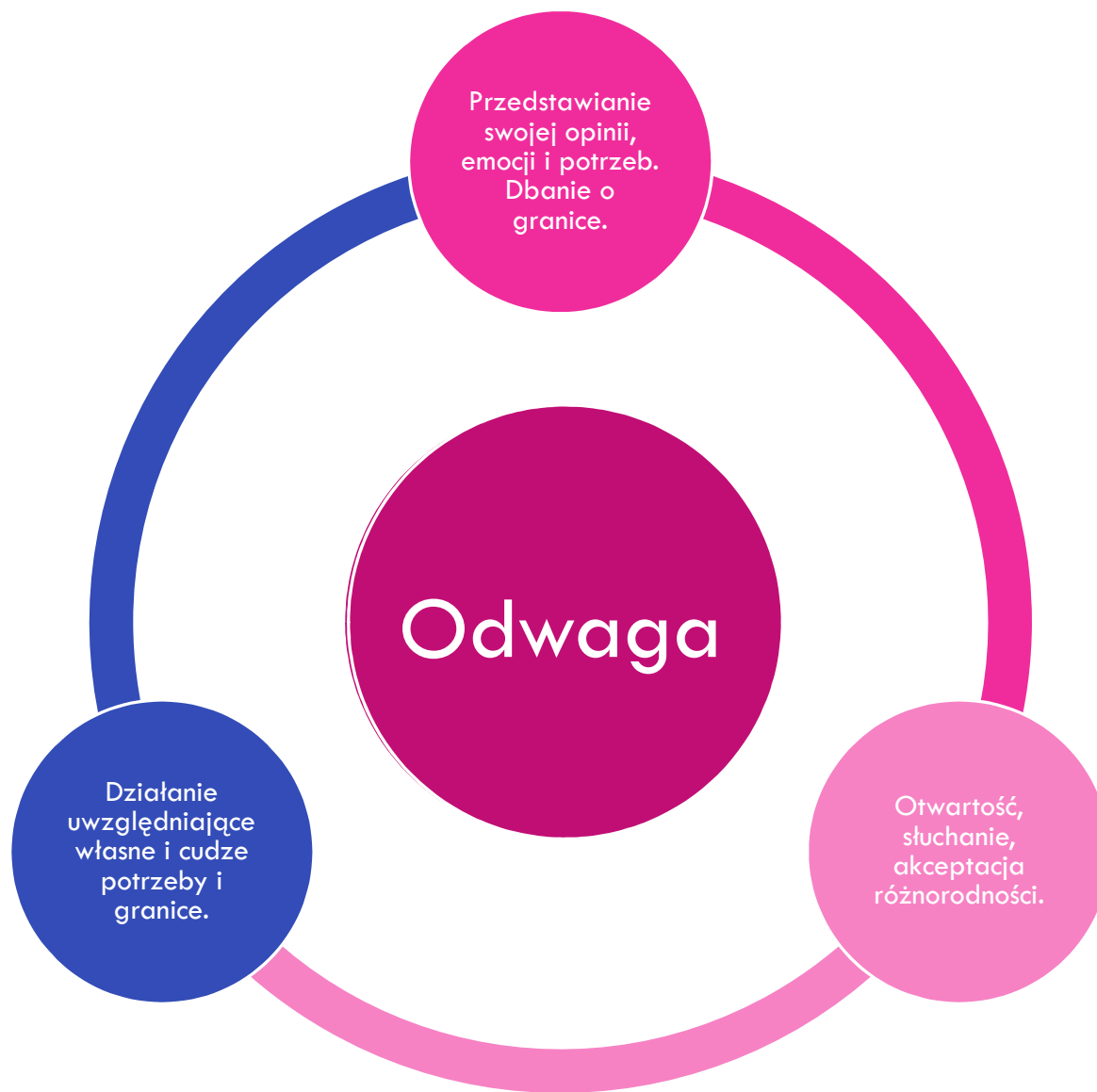


JAK ROZMAWIAĆ O TEMATACH, KTÓRE POLARYZUJĄ?

Szanowanie granic
własnych i cudzych.







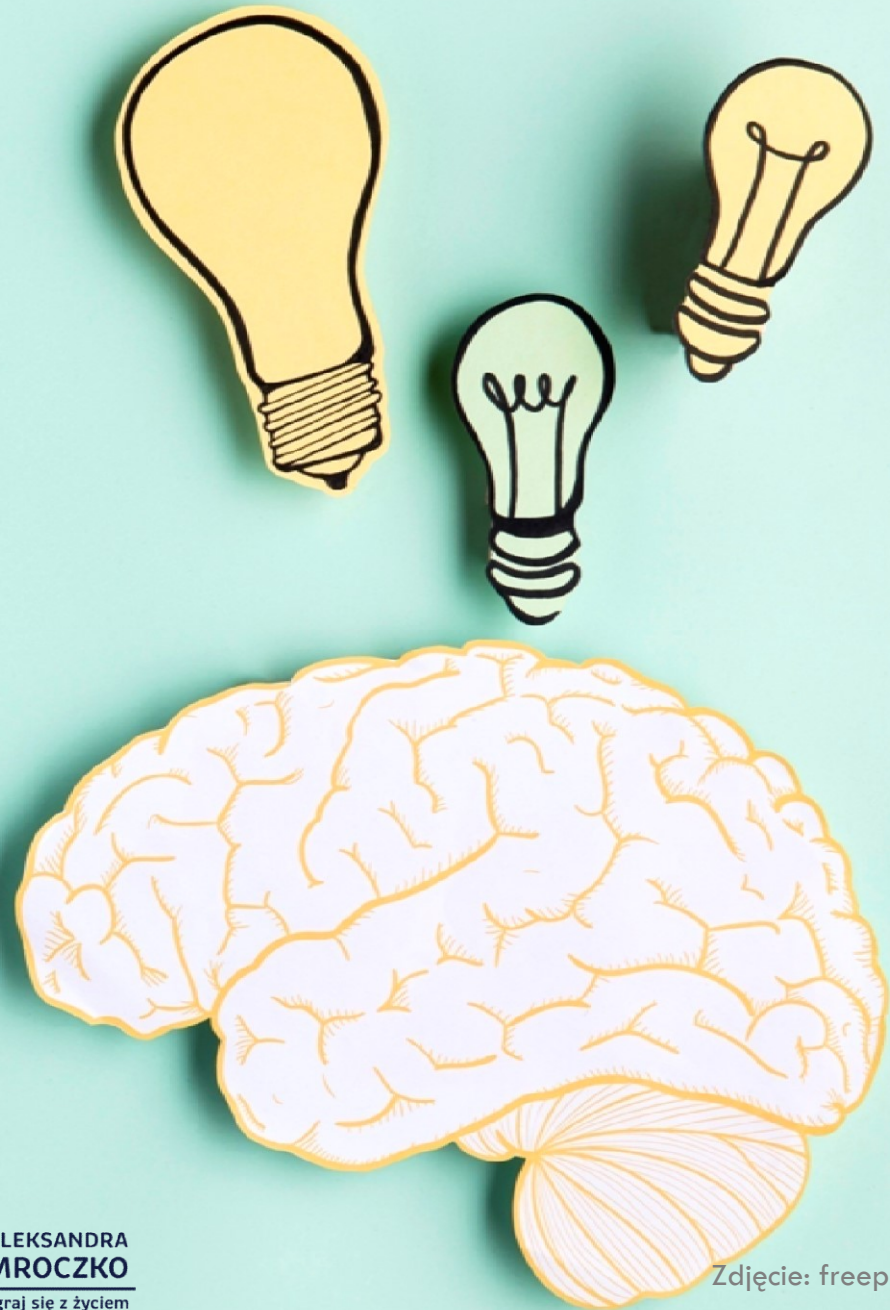


MÓZG W PROCESIE ZMIANY

Dlaczego to wymaga czasu?

ZMIANA DLA MÓZGU:

1. Wymaga energii.
2. Jest mniej 'bezpieczna' niż utrzymanie status quo.
3. Prowadzi przez 5 faz: prekontemplacji, kontemplacji, przygotowania, działania, podtrzymania.



CO W SOBIE ZABIERASZ?

1. Podziel się z kimś tym, o czym rozmawialiśmy. **To Cię umocni!**
2. Skorzystaj z 15% rabatu na warsztat Zamień kłótnię na całusa, NVC w relacji z dzieckiem.
3. **Zaakceptuj proces adaptacji, rozmawiaj o nim z innymi i wejdź w zmiany w swoim tempie.**

Do zobaczenia,
Aleksandra Mroczko
Care Solutions