



„Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti“

„Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

„PRACOVNÍ STRES A ZPŮSOBY JEHO ŘEŠENÍ“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/03.T12

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Typy zátěže

- nepřiměřené úkoly
- problémy a starosti
- překážky
- konflikty
- stres

Psychické zátěže

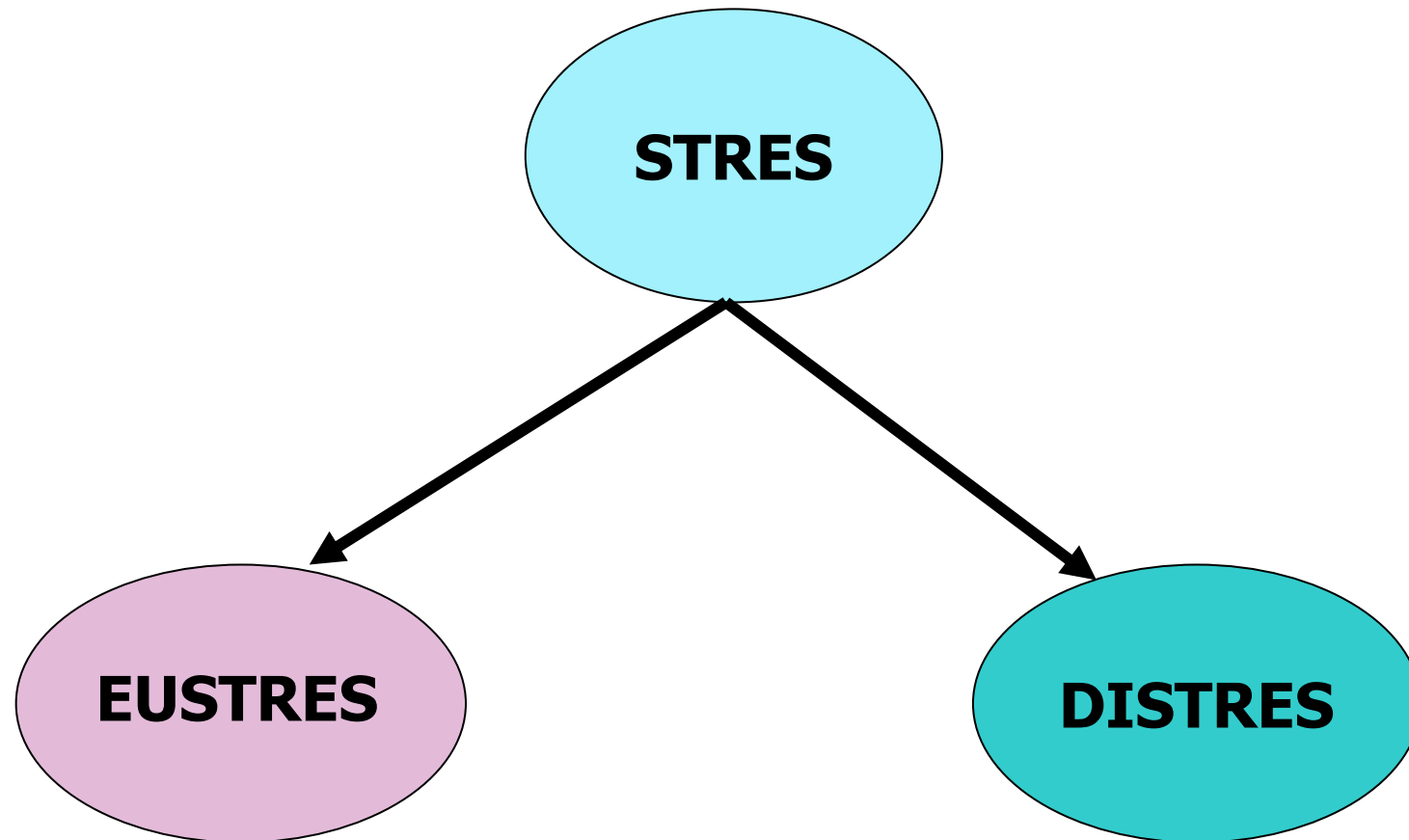
- **FRUSTRACE** – vzniká, když je znemožněno dosažení nějakého cíle.
- **STRES** – v psychologii znamená zátěž, tíseň, tlak. Stres vzniká, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvá-li v ní.

Cvičení č.1: Co mě nejvíce zatěžuje

Zamyslete se nad tím, co jsou pro Vás dvě
nejčastější psychické zátěže.

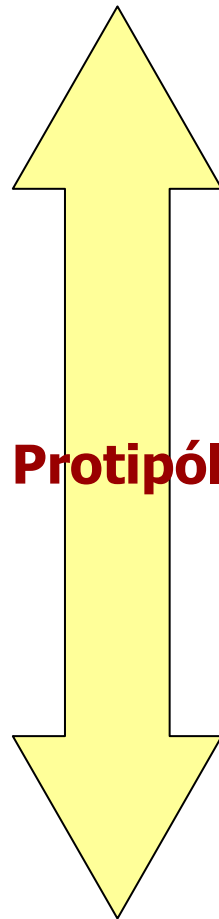
**Každou napište na
jeden lístek. Zjistíme,
co nás nejčastěji
zatěžuje.**

Stres



Nejsilněji působící stresory

1. strach
2. beznaděj
3. nedostatek sebevědomí
4. nedostatek lásky



Protipól

- 1.poznání
- 2.naděje
- 3.zdravé sebevědomí
- 4.láska z perspektivy

(s nadhledem) milujte bližní i
s chybami, nesobeckou láskou.

Způsoby řešení zátěže

- pasivní resistance
- aktivní přístup
- zvládnutí zátěže - vítězové
- selhání v zátěži - poražení

Prevence stresu

- dodržování zákonu rytmu života (fází práce a klidu)
- pravidelné střídání druhů a charakterů činnosti, změn fyzikálního a společenského prostředí
- pravidelná péče o zdravotní stav
- umění pracovat s časem
- pevné rodinné zázemí
- pozitivní pohled na život

Cvičení č.2

- Test stresových zátěží podle jednotlivých oblastí (životní styl, práce, finance, přátelé)

Pracovní stres

Někteří autoři kolaps v podobě pracovního stresu definují jako „**psychologické ochabnutí, které vzniká ze stresu z nepřetržité práce**“

To má za následek:

1. úbytek energie
2. sníženou odolnost
3. vzrůstající nespokojenost
4. absentérství

Fáze pracovního stresu

- 1. Líbáňkový stupeň** – vysoké uspokojení z práce
- 2. Úbytek paliva** – stav, kdy zásoby energie jsou vyčerpány – cítíte to.
- 3. Chronické příznaky** – tělesné a duševní
- 4. Kritický stav** – příznaky jsou kritické, jste zaujati svými problémy, pesimismus – „zvíře v pasti“
- 5. Tendence „vzít roha“** – zapíchnout to- ztráta kontroly nad životem.

Druhy pracovního stresu

- **Konečné zařazení** – bod za který nemůžeme:
 - a) není naděje na postup,
 - b) není uspokojení z práce
 - c) není východisko z problémů
- **Konečný termín** – časový limit splnění úkolu
- **Odpovědnost** – neuvolněný tlak - tlačí na ramenech
- **Povaleči** – nikdy neudělají nic včas
- **Mrtvý bod** – vychází ze dvou tlaků – já x šéf

Pět typů stresujících šéfů

1. hlučný
2. nemluva
3. poplácávač
4. nad hrobem
5. kritik

CVIČENÍ č.3: Jak
hodnotíte svého šéfa?

Hrozba dnešní doby: ADT

ADT je reálná hrozba pro každého, kdo dnes pracuje v oblasti managementu.

Attention deficit trait (ADT), neboli ztráta pozornosti, je způsobena přetížením mozku. Hlavními symptomy jsou těkavost, roztržitost, netrpělivost, vnitřní panika.

- Projevy:
- potíže s organizováním vlastní činnosti,
 - nedokáže pracovat s prioritami a řídit svůj čas,
 - pocity úzkosti a viny, chybí kreativita a pružnost.

Rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření

STRES

únava,
úzkost,
nespokojenost,
náladovost,
pocity viny
nesoustředěnost,
fyziologické potřeby.

SYNDROM VYHOŘENÍ

chronické vyčerpání,
nenaplněná potřeba,
společenské uznání,
znuděnost, cynismus,
netrpělivost, podrážděnost,
deprese, zapomnětlivost,
roztěkanost,
psychosomatické potíže.

Cvičení č.4: Jste ohroženi syndromem vyhoření?

Nyní si vyzkoušíme na kolik jste ohroženi
syndromem vyhoření.

Orientační dotazník: Burnout syndrom

Reakce na zátěž

ZVLÁDNUTÍ

- posílení sebevědomí
- osvojení si nových způsobů jednání
- ovládnutí nových užitečných algoritmů
- získání zobecňujícího nadhledu
- posílení pozitivní orientace
- zvýšení motivace a proaktivity

SELHÁNÍ

- pokles sebevědomí
- celkové utlumení aktivit
- snížení motivace
- negativní myšlení
- obranné mechanismy

Pozitivní přístup k životu

OBEČNÉ ZÁSADY

- od aktivity k proaktivitě
- od „musím“ ke „chci“
- pozitivní myšlení

PREVENČÍ JSOU EFEKTIVNÍ NÁVYKY

- dobrý vztah k sobě i jiným
- osobní přínos
- tvůrčí přínos
- řízení času

Jak se vyrovnávat s problémy a těžkostmi

- **objektivizace problémů**
- **relativizace těžkostí**
- **přeladění**
- **transfer**
- **únikové mechanismy**

Relaxační a antistresové techniky

Pro aplikaci respektujte tato východiska:

- Uvolněná pozice v sedě či vleže;
- Vypuštění všech stresujících myšlenek a představ;
- Soustředění pozornosti na pokyny, které budeme dávat sami sobě,

Vizualizace

Dechová cvičení

**Využívání
představivosti**

**Barevná
terapie**

Muzikoterapie

**Meditace
soustředění
a odvedení
pozornosti**

**Tělesně
duševní
relaxační
cvičení**

Meditace

Další relaxační techniky

- Rychlý relaxační postup před náhlým náročným jednáním
- Relaxace podle Šlepeckého
- Autogenní trénink
- Zamyšlení nad čarou života
- Meditační techniky