

# ZWYCIEŻYĆ STRES

## WYZWANIE EPOKI PRZEMIAN

Prezentacja i książka „Doktryna jakości” dostępne na  
[www.moznainaczej.com.pl](http://www.moznainaczej.com.pl)

Andrzej Blikle  
28 maja 2009



Niniejszy materiał by Andrzej Blikle is licensed under a [Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).

© **Copyright by Andrzej Blikle**. W ramach moich praw autorskich chronionych ustawą z dnia 4 lutego 1994 (z późniejszymi zmianami) *Prawo autorskie i prawa pokrewne* wyrażam zgodę na niekomercyjne rozpowszechnianie niniejszego materiału przez jego zwielokrotnianie bez ograniczeń co do liczby egzemplarzy (w formie elektronicznej), a także umieszczanie go na stronach internetowych, jednakże bez dokonywania jakichkolwiek zmian i skrótów. Wszelkie inne rozpowszechnianie niniejszego materiału, w tym w części, wymaga mojej zgody wyrażonej na piśmie. Dozwolone jest natomiast cytowanie materiału zgodnie z zasadami ustanowionym przez w.w. ustawę.

# Źródło

**Derek Roger**, *Managing Stress: The Challenge of Change*, Skills in Action Series, Published by the Chartered Institute of Marketing, Maidenhead 1997, ISBN 0-902130-56-0

**Derek Roger**, *Adaptation and Change: What Stress is Really About*, wykład wygłoszony w ramach konferencji BDA Transformation Forum 1998 □ corocznej konferencji The British Deming Association

Dr Derek Roger jest dyrektorem The Works Skills Centre przy Wydziale Psychologii na Uniwersytecie w York w Anglii. Centrum zostało powołane w roku 1992 dla prowadzenia programu naukowego poświęconego treningom uodpornienia na stres.

Dr. D.Roger zajmuje się zagadnieniami stresu od roku 1974. Był konsultantem wielu firm w tym BBC, British Rail (Brytyjskie Koleje), Civil Aviation Authority (Zarząd Lotnictwa Cywilnego). Prowadzi stałe wykłady dla Szkoły Policyjnej w Bramshill. Prowadzone przez niego treningi eliminacji stresu przyczyniają się do poprawienia poczucia satysfakcji z wykonywanej pracy oraz zmniejszenia chorobowej absencji pracowników.

MOŻESZ MIEĆ KRÓTKIE  
I NĘDZNE ŻYCIE  
LUB NIE  
WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE

# CZYM STRES JEST A CZYM NIE JEST

## Napięcie (tention)

naturalny stan organizmu w sytuacjach wyjątkowych charakteryzujący się m.in. zwiększoną gotowością do wysiłku i koncentracji oraz podniesionym poziomem adrenaliny we krwi

**Przykłady:** odpieranie agresywnego ataku, zagrożenie wypadkiem, egzamin, publiczne wystąpienie,...

## Stres (preoccupation with emotional upset)

uporczywe oddawanie się negatywnym emocjom

**Przykłady:** jak on mógł tak powiedzieć..., a gdybym ja wtedy..., czy ja sobie poradzę..., będzie okropnie bolało..., pewno się już nie wywinę...,

nie istnieją  
stresujące  
wydarzenia i  
stresujący  
ludzie

ale

istnieją  
stresujące  
reakcje na  
wydarzenia i  
ludzi

wydarzenia i  
ludzie są poza  
naszą kontrolą

ale

nasze reakcje  
na wydarzenia  
i ludzi zależą  
jedynie od nas

# TYPOWE SYMPTOMY STRESU

- zaburzenia łaknienia i snu
- papierosy i alkohol
- brak cierpliwości
- lęk i depresja
- duchowa nieobecność
- zmęczenie i apatia
- podatność na choroby

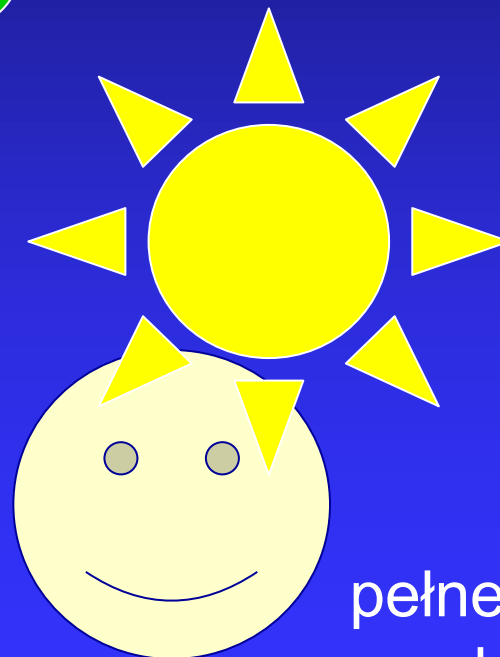
należy unikać  
wytrzeźwienia

możesz mieć krótkie  
i nędzne życie...

# OD SNU DO PRZEBUDZENIA



sen na jawie



pełne przebudzenie

# CZTERY FUNDAMENTY WALKI ZE STRESEM

- obudź się
- utrzymuj uwagę pod kontrolą
- nabierz dystansu
- postępuj racjonalnie



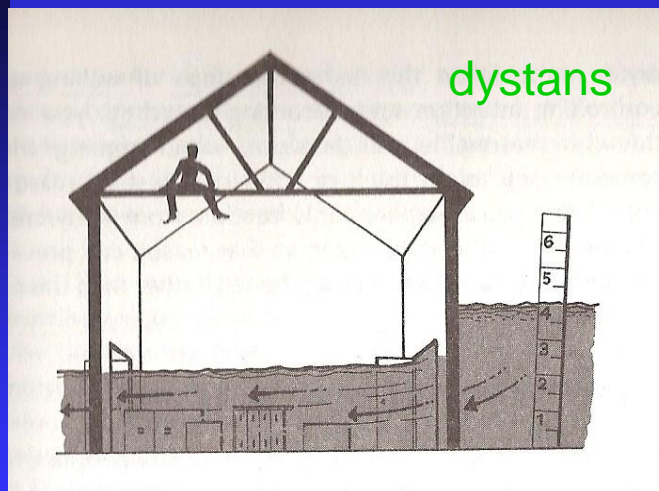
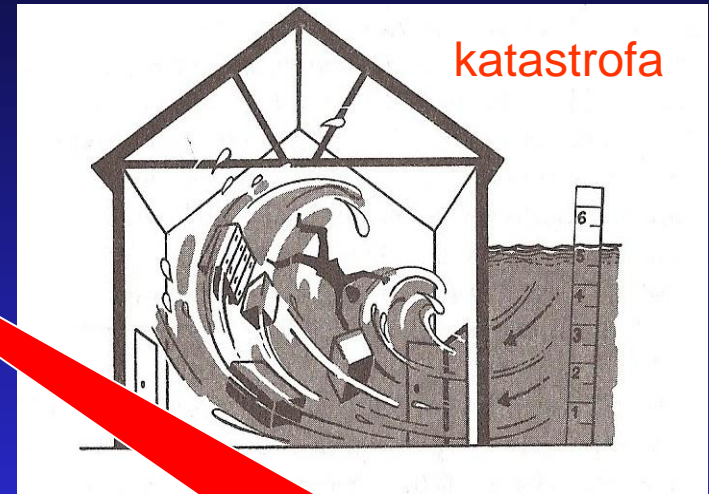
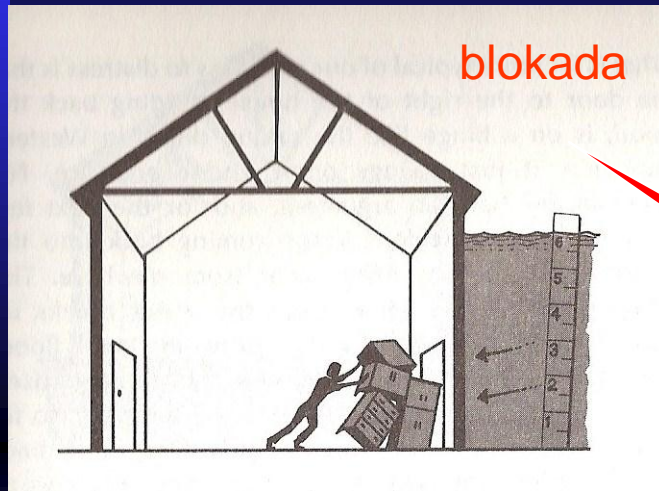
# OBUDŹ SIĘ

należy trenować przebudzenie  
oraz umiejętność koncentracji  
na teraźniejszości

## **METODA TRENINGU:**

- usiądź w spokojnym miejscu,
- zamknij oczy,
- analizuj dźwięki wokół ciebie,
- oddychaj spokojnie,
- licz w pamięci oddechy,
- skoncentruj się na liczeniu

# NABIERZ DYSTANSU



amerykańscy  
weterani z Korei

nie zamykaj się przed  
wspomnieniami  
ale  
naucz się zachowywać dystans

# PRZYJMUIJ NEGATYWNE WSPOMNIENIA Z DYSTANSEM

traktuj je jako  
życiowe  
doświadczenie

nie pozwól, aby  
stały się obsesją

naucz się szybko  
przechodzić w stan  
dystansu

dystans nie  
oznacza  
obojętności!

dystans oznacza  
**SKUTECZNOŚĆ**

Im więcej uwagi poświęcasz negatywnym emocjom,  
tym bardziej je wzmacniasz.

Ale sukces nie przyjdzie od razu. Walka ze stresem  
wymaga treningu. I to się opłaca.



**ZŁA KOMUNIKACJA**



**STRES**

# I ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

## OBUDŹ SIĘ

### UŚPIONY

- komunikacja zakłócona wyobrażeniami z przeszłości
- uwaga nie jest pod kontrolą i jest skierowana na „ja”
- istnieje rywalizacja w odbieraniu sobie głosu
- krytycyzm wobec partnera
- utożsamianie człowieka z jego pracą i rolą

### OBUDZONY

- komunikacja spontaniczna i dotycząca tu-i-teraz
- uwaga jest pod kontrolą i jest skierowana na partnera
- istnieje współpraca w przekazywaniu sobie głosu
- tolerancja wobec partnera
- oddzielenie człowieka od jego pracy i roli

# II ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

NIE ISTNIEJE  
KONSTRUKTYWNY  
KRYTYCYZM

- rozbija więzy między ludźmi
- niszczy poczucie własnej wartości
- niszczy poczucie lojalności

ISTNIEJE  
KONSTRUKTYWNA  
ANALIZA

- poszukujemy przyczyn, a nie winnego
- tabelka plus-delta zamiast plus-minus

# III ZASADA DOBREJ KOMUNIKACJI

ODRÓŻNIAJ CZŁOWIEKA OD JEGO PRACY

JA

≠

MOJA PRACA

TY

≠

TWOJA PRACA

DZIĘKUJĘ ZA  
UWAGĘ