

TRANSVERZALNE VEŠTINE (INTERPERSONALNE I LIČNE)



ISTRAŽIVAČKO - EDUKATIVNI CENTAR / RESEARCH - EDUCATIONAL CENTRE

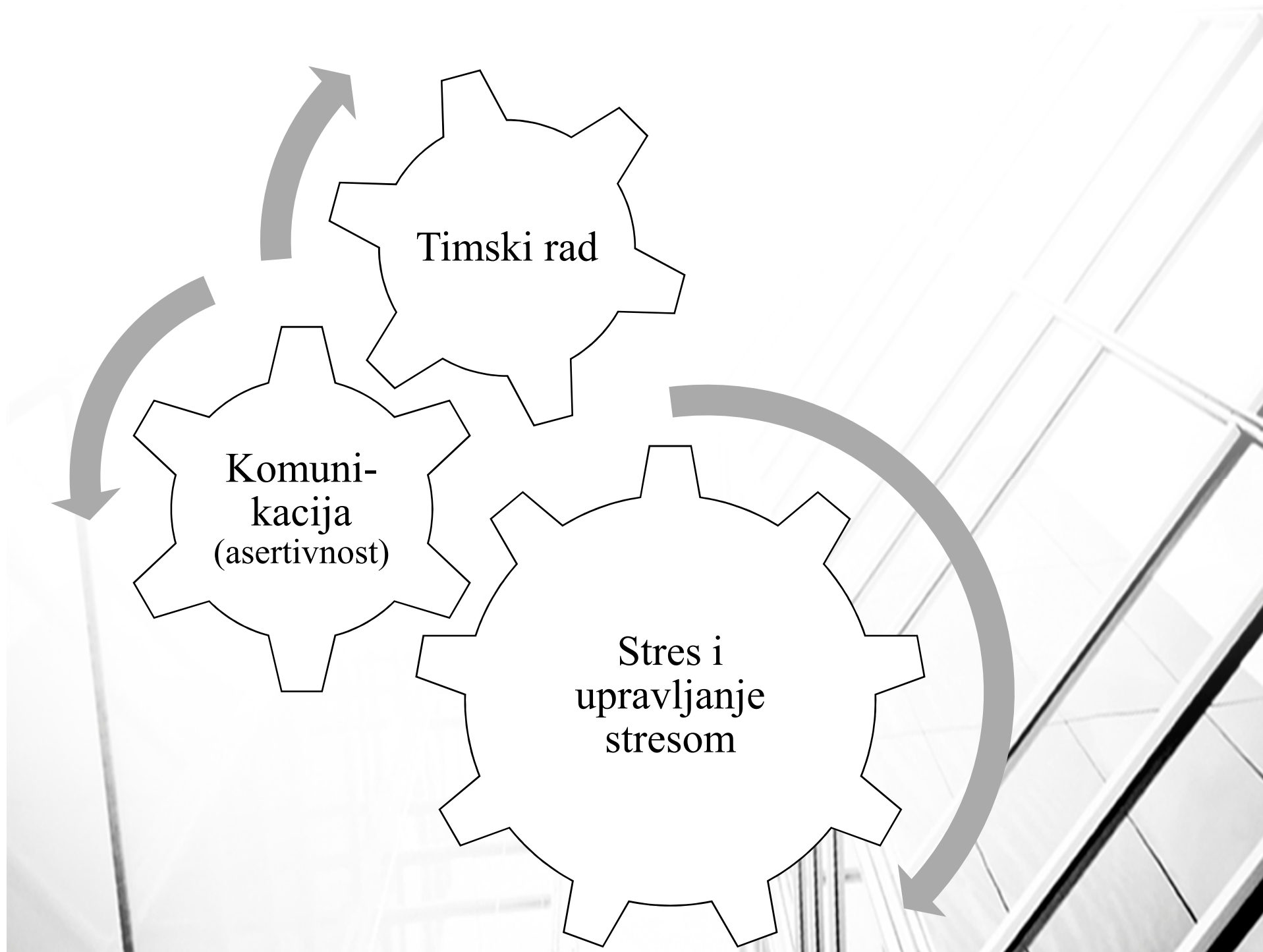


Centar za odožvolno učenje

techsoup
BALKANS



MEET AND
CODE



Timski rad

Komuni-
kacija
(asertivnost)

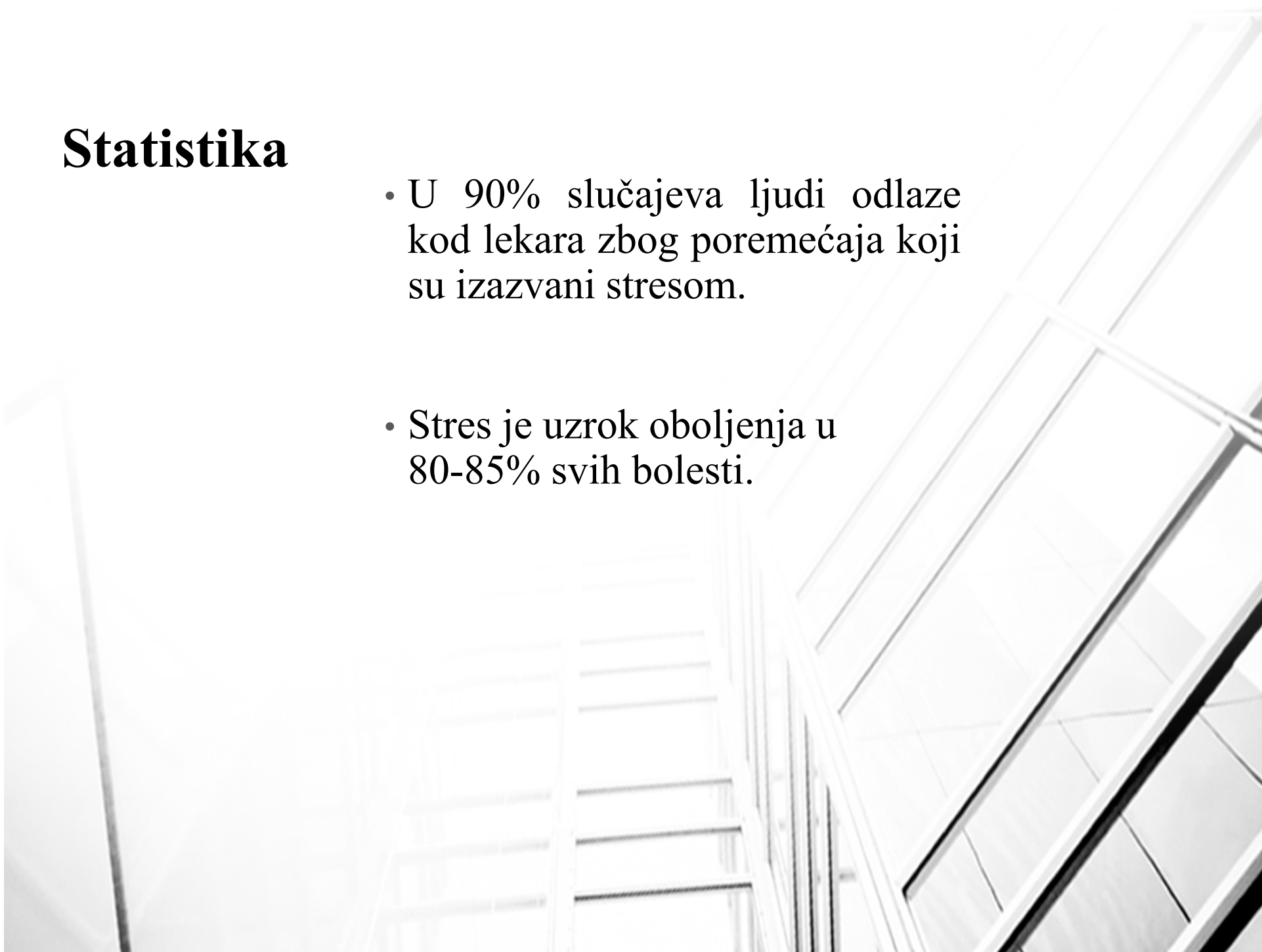
Stres i
upravljanje
stresom

Stres



Statistika

- U 90% slučajeva ljudi odlaze kod lekara zbog poremećaja koji su izazvani stresom.
- Stres je uzrok oboljenja u 80-85% svih bolesti.



77% ispitanika svakodnevno doživljava fizičke simptome izazvane stresom

73% ispitanika svakodnevno doživljava psihološke simptome izazvane stresom

33% ispitanika oseća da živi sa ekstremnim stresom

48% ispitanika procenjuje da je njihov stres “porastao” u proteklih pet godina

48% ispitanika navodi da noću ne može da spava zbog stresa

Koji događaji za Vas/vas mogu biti stresni?

Na osnovu kojih znakova prepoznajete da ste pod stresom?

Koje situacije su Vam/vam stresne na poslu?

Uzroci stresa

1.	Posao	preopterećenost, napetost, zahtevi, napredovanje
2.	Novac	gubitak posla, promena posla, penzionisanje
3.	Zdravlje	problemi sa zdravljem, hronične bolesti
4.	Socijalni odnosi	Venčanje, početak zajedničkog života sa partnerom, rođenje deteta, razvod, smrt supružnika, usamljenost, česti konflikti
5.	Ishrana	neadekvatna ishrana
6.	Mediji	televizija, radio, internet, e-mail, socijalne mreže, razne internet grupe
7.	Problemi sa spavanjem	nemogućnost da se oslobodi adrenalin, kao i ostali hormoni stresa (kortizol); nemogućnost lučenja serotonina

„Stanje poremećene psihofizičke ravnoteže pojedinca nastalo zbog fizičke, psihološke ili socijalne ugroženosti pojedinca ili njemu bliske osobe.”

„Stanje u kome pojedinac ne može ispuniti prekomerne zahteve koje okolina pred njega postavlja.”

Šta je stres?

Šta je stresor?

- Svaki fizički, psihološki ili socijalni **podsticaj** koji dovodi pojedinca u stanje stresa.
 - **Fizički stresori**
 - **Psihološki stresori**
 - **Socijalni stresori**

Efekat stresora zavisi od:

- načina procene – procena da životna iskustva premašuju njihovu snagu i izdržljivost – pojava hroničnog stresa i rizik za pojavu bolesti;
- načinima suočavanja sa stresorom;
- opštih karakteristika ličnosti;
- socijalne podrške.

Reakcije na stres

1. Fiziološke

Reakcija	Pozitivni efekti
Ubrzano disanje	Bolja opskrbljenost kiseonikom
Proširne zenice	Bolja vidna percepcija
Viši nivo šećera u krvi	Povećana energija
Sužavanje kapilara	Manja opasnost od krvarenja
Ubrzan rad srca	Bolja opskrbljenost krvlju
Povišen krvni pritisak	Bolja opskrbljenost krvlju

Reakcije na stres

2. Psihološke

- Emotivne (strah, anksioznost, potištenost i dr.)
- Kognitivne (promene u pažnji, koncentraciji i rasuđivanju)

3. Promene u ponašanju – borba, beg, ukočenost

Jačina i trajanje ovih reakcija zavisi od:

- karakteristika stresora,
- osobina ličnosti pojedinca,
- procene sopstvenih snaga za odupiranje stresu i
- procene količine socijalne podrške koju može očekivati tokom suočavanja sa stresom.

Prvi znaci upozorenja na stres

Glavobolja	Visok krvni pritisak	Preterano zamaranje
Nestrpljivost	Nedostatak koordinacije	Probavne smetnje
Otežan govor	Bol u mišićima, kostima, grudima...	Povlačenje iz društvenog života
Neplodnost	Zaboravnost	Povećan holesterol, trigliceridi
Menstrualni problemi	Problemi sa apetitom	Nizak ili visok nivo šećera u krvi
Problemi sa spavanjem	Problemi sa težinom	Agresivno ponašanje

Strah i briga za
svoje zdravlje i
zdravlje svojih
najmilijih

Briga za
finansijsku
situaciju ili posao

Gubitak usluga
podrške na koje se
oslanjate

Promene u načinu
spavanja ili
ishrane

Teškoće sa
spavanjem ili
koncentracijom

Pogoršanje
hroničnih
zdravstvenih
problema

Pogoršanje stanja
mentalnog
zdravlja

Povećana upotreba
duvana, i / ili
alkohola i drugih
supstanci

Pandemija virusa Covid-19 i stres

Strategije suočavanja sa stresom

Usmereno na problem:

- traženje informacije i podrške;
- preduzimanje akcija usmerenih na rešavanje problema;
- pokušaj da se povrati ili ojača kontrola.

Usmereno na emocije:

- afektivna regulacija;
- emocionalni izlivi;
- rezignirano prihvatanje.



1. Nijedan način suočavanja nije sam po sebi “ni dobar ni loš”.

2. Uspešnost suočavanja ima smisla procenjivati samo unutar konteksta u okviru koga se ono odvija.

3. Neophodno je razmotriti koliko je neka strategija suočavanja istovremeno prilagođena i pojedincu i situaciji.

Strategije suočavanja sa stresom

Dugoročne implikacije stresa

Alergije	Osetljivi organi za varenje
Anksioznost i depresija	Menstrualni problemi
Digestivna oboljenja	Čir
Iscrpljenost	Bolovi u mišićima
Glavobolje i migrene	Jako i ubzano lupanje srca
Srčana oboljenja	Panični napadi
Hipertenzija	Ekcemi
Alkoholizam	Ulcerozni kolitis
Nesanica	Poremećaji u ishrani
Osetljiva bešika	Impotencija i preuranjena ejakulacija

Donošenje odluka pod stresom

- Što je veći stres:
 - veći rizik;
 - veća tendencija ishitrenog izbora;
 - manja sposobnost produktivnog razmišljanja;
 - više uznemiravajućih misli;
 - veća verovatnoća loših procena;
 - veća tendencija agresivnog ponašanja i bekstva od stvarnosti.

Mere za upravljanje stresom

Promena ponašanja

- Budite asertivni
- Organizujte se/organizujte svoje vreme
- Ventiliranje
- Humor
- Zabava i razonoda

Promena načina razmišljanja

Preoblikovanje misli

Pozitivno razmišljanje

Promena načina života

- Pronađite vreme da radite ono što volite.
- Zamišljanje slika i vizualizacija – uloga i značaj naših misli na to kako se osećamo i kako se ponašamo.
- Vežbe disanja – jedna od najjednostavnijih i najefikasnijih tehnika kontrole stresa.



Promena načina života

Pravilna ishrana	Spavanje
Fizičke vežbe	Slobodno vreme
Odmor i meditacija	Disanje
Šetanje na otvorenom i u prirodi	Hidroterapija

Da biste se lakše nosili sa stresom:

Negujte dobre veze i
odnose sa ljudima koji
su Vam/vam važni.

Ono što ne možete da
promenite – prihvatite.

Budite realistični u
definisanju svojih
ciljeva i očekivanja od
sebe, od drugi i od
života.

Da biste se lakše nosili sa stresom:

Odvojte vreme koje ćete posvetiti sebi – imate pravo na odmor!

Zdravo se hranite.

Popravite **komunikaciju** sa bližnjima, nemojte očekivati život bez konflikata.

Komunikacija

Pojedinci provode skoro 70% budnog stanja komunicirajući: pišući čitajući, pričajući, slušajući.

Nedostatak efikasne komunikacije značajno ograničava uspeh pojedinca ili stvara probleme na poslu/u privatnom životu.

Razvijene veštine komunikacije kao jedna od ključnih kompetencija vaspitača.

Ključni elementi uspešnog komuniciranja

Pozitivan i iskren stav prema razmeni mišljenja, što pre svega podrazumeva pažljivo slušanje drugih.

Korektna upotreba jezika i neverbalnih znakova.

Kooperativnost i otvorenost prema drugima.

Nekoliko praktičnih saveta za otklanjanje barijera u komunikaciji

- Budite jasni.
- Budite kratki.
- Vodite računa o izboru vremena, načina i oblika komuniciranja – ko, kada, šta, kako i kome se upućuju poruke.
- Razvijajte sposobnosti slušanja.
- Ne zaboravite – „**tražite prvo da razumete pa tek onda da vas razumeju**”.

Neke veštine efikasne komunikacije

Veštine
aktivnog
slušanja

Veštine
pregovaranja

Nenasilno
rešavanje
konflikata

Stvaranje i
podsticanje
kvalitetne
komunikacije
i saradnje

Asertivnost

Agresivno

Asertivno

Submisivno

Ja pobeđujem –
ti gubiš.

Mislím na to
kako se ja
osećam.

Ja pobeđujem –
ti pobeđuješ.

Ja gubim –
ti pobeđuješ.

Mislím na to
kako se ti osećaš.

Asertivno ponašanje

Kada sam asertivan/na, najčešće:

- kratko i jasno kažem ono što mislim, osećam i verujem;
- slušam druge i prihvatom činjenicu da imaju sopstveni stav;
- zadržavam pravo da mogu da napravim povremenu grešku;
- dopuštam drugima da donesu odluke sami za sebe;
- izbegavam da me ponese neko dominantno osećanje ili ljutnja.

Timski rad

Zašto je važan i šta se pod njim podrazumeva?
Razvoj tima je proces u kome najvažniju ulogu ima rukovodilac.



Zašto je važno izgraditi tim?

Grupa može da reši složenije probleme.

Grupa može da donese bolje odluke.

Ljudi se međusobno mogu motivisati.

Grupa ima veći energetski potencijal – uvek je neko u *top formi*.

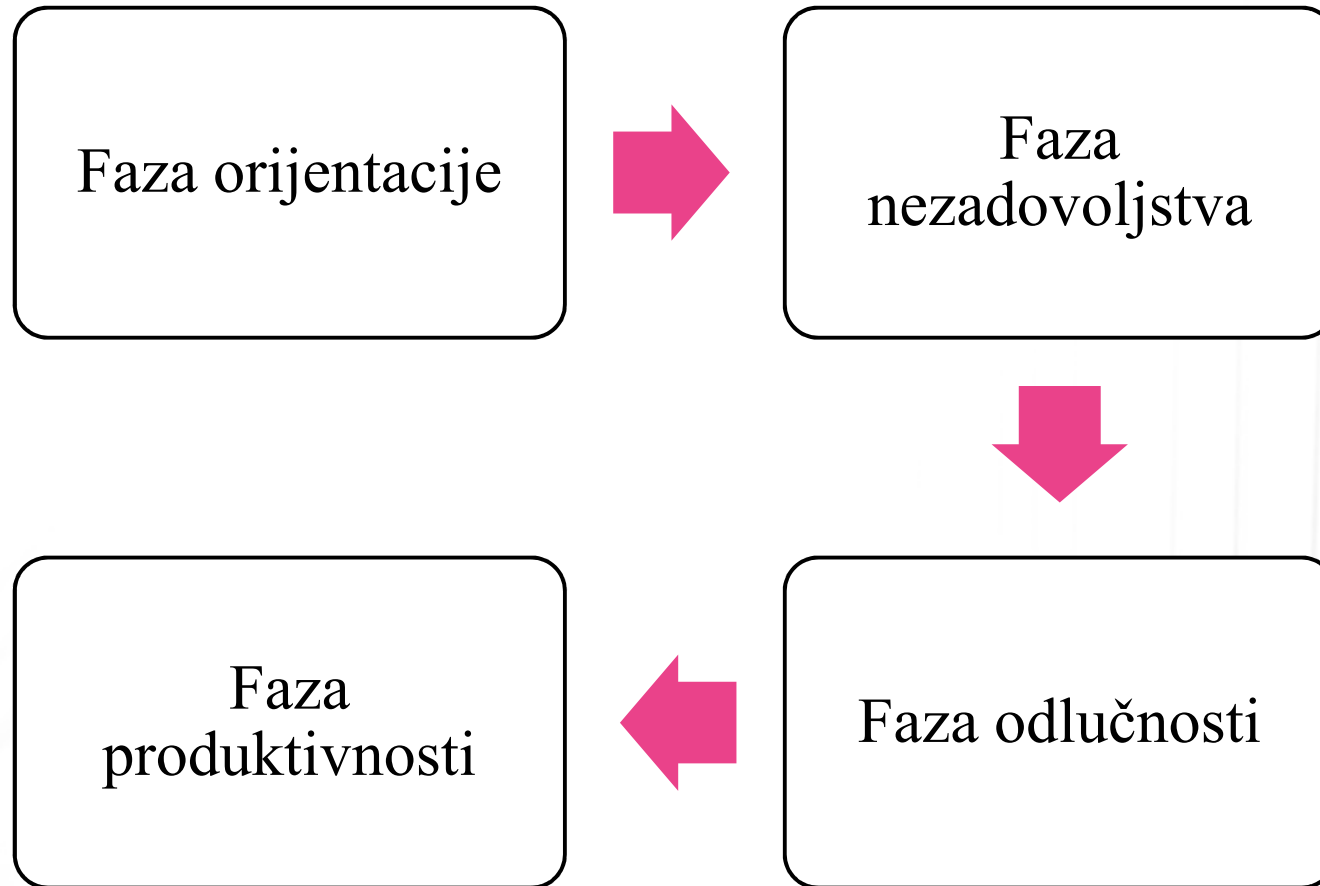
Grupa je pogodno tle za podsticanje kreativnosti.

Rad u grupi omogućava podelu funkcija.

Navedene prednosti grupnog rada su samo potencijal dok grupa ne postane tim.

Faze razvoja grupe

Tim u jezgru promene za implementaciju
novih *Osnova programa*



nedimovic.tanja@gmail.com

