

Jaki kolor przyjmuje dla Ciebie STRES?

STRES **STRES**

Kiedy słyszysz słowo STRES to:

Masz gęsią skórę i dreszcze?
Przerażenie w oczach?
Odczuwasz niemoc?

Zadajesz sobie pytania –
Dlaczego stres właśnie mnie dopada?
Jak sobie z nim radzić?

Te i inne pytania były poddane rozważaniom podczas warsztatów „Radzenie sobie ze stresem” skierowanych do pracowników Warsztatów Terapii Zajęciowej i Domu Pomocy Społecznej w Międzyrzeczu, które odbyły się 13, 14 i 28 lutego 2020. Ich organizatorem było Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim.

Temat stresu jest zdecydowanie tematem bardzo aktualnym i istotnym, tym bardziej, że dotyczy on każdego z nas zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Prędkość z jaką funkcjonujemy wymusza na nas zwrócenie uwagi na zachowania prozdrowotne – jak radzenie sobie ze stresem i umiejętność relaksowania się. Udział pracowników w licznych ćwiczeniach dał możliwość zrozumienia istoty stresu, a przede wszystkim dzięki wspólnej pracy uczestnik warsztatu teraz:

- potrafi zdefiniować pojęcie stresu
- posiada wiedzę na temat stresu pozytywnego i negatywnego
- rozpoznaje i nazywa osobiste reakcje na stres
- rozróżnia objawy stresu w 4 płaszczyznach: myśli, emocji, ciała i zachowania
- uświadamia własne umiejętności zarządzania stresem
- poznaje i ćwiczy techniki radzenia sobie ze stresem





Refleksja, która towarzyszyła na pożegnanie brzmi: jesteśmy na dobrej drodze, aby o siebie zadbać, podarować sobie czas na relaks i zebrać mocne strony pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Tak, to właśnie Ja mam wpływ na poprawę jakości dnia codziennego. I z takim postanowieniem pożegnaliśmy się, dziękując sobie za poświęcony cenny czas. Dając sobie słowo zadbania o swój komfort psychiczny i fizyczny.

Warsztaty poprowadziła – Anetta Sidorowicz, kierownik Oddziału Zamiejscowego w Gorzowie Wielkopolskim Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze.