

Zarządzanie stresem – Radzenie sobie ze stresem w trudnych sytuacjach



Czas trwania: 3 godziny



Cel: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i zarządzania stresem poprzez interaktywne metody edukacji pozaformalnej

1.1 Gra integracyjna: „Balon stresu”

- Każdy uczestnik dostaje nadmuchany balon i flamaster.
- Zadanie: W ciągu 1 minuty uczestnicy zapisują na balonie wszystko, co wywołuje u nich stres.
- Następnie prowadzący mówi: Teraz wasze balony symbolizują nagromadzony stres. Co się stanie, jeśli nie będziemy nic z nim robić?
- Na koniec uczestnicy przebijają balony jako symbol pozbywania się napięcia.
- Dyskusja: Co nas najbardziej stresuje? Co robimy, by sobie z tym radzić?

1.2 Mini-dyskusja: „Czy stres jest zawsze zły?”

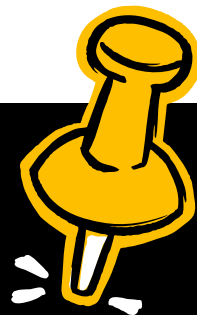
- Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy:
 - Grupa A: Argumentuje, że stres jest czymś negatywnym.
 - Grupa B: Argumentuje, że stres może być pozytywny.
- Po wymianie argumentów prowadzący podsumowuje: stres może być motywujący, ale jego nadmiar może szkodzić.

1.3 Test poziomu stresu: „Jak reagujesz na stres?”

- Uczestnicy otrzymują krótką ankietę do samooceny reakcji na stres (np. „Jak często się denerwujesz?”, „Czy unikasz stresujących sytuacji?”).
- Po wypełnieniu omawiają swoje wyniki w małych grupach.



Zarządzanie stresem – Radzenie sobie ze stresem w trudnych sytuacjach



2. Rozpoznawanie źródeł stresu i pierwsza pomoc w stresie (45 min)

2.1 Gra: „Ucieczka czy walka?”

- Prowadzący wymienia różne sytuacje (np. „Masz dużo pracy i nie wiesz, od czego zacząć”, „Ktoś cię skrytykował publicznie”).
- Uczestnicy muszą zdecydować, czy ich naturalna reakcja to walka (rozwiązywanie problemu) czy ucieczka (unikanie sytuacji).
- Po każdej sytuacji omawiają, które strategie są skuteczne, a które nie.

2.2 Ćwiczenie: „Koło wpływu”

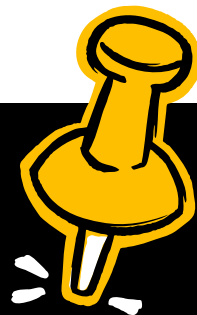
- Uczestnicy rysują dwa okręgi:
 - Koło wpływu (rzeczy, na które mają wpływ – np. organizacja pracy, odpoczynek).
 - Koło trosk (rzeczy, na które nie mają wpływu – np. pogoda, opinia innych).
- Dyskusja: Jak skupić się na tym, co możemy kontrolować?

2.3 Szybkie techniki redukcji stresu

- Ćwiczenie oddechowe: Prowadzący prowadzi krótką praktykę „4-7-8” (4 sekundy wdech, 7 sekund zatrzymanie, 8 sekund wydech).
- Szybka metoda rozluźnienia: Napinanie i rozluźnianie mięśni od stóp do głowy.



Zarządzanie stresem – Radzenie sobie ze stresem w trudnych sytuacjach



3. Strategie długoterminowe i radzenie sobie z trudnymi sytuacjami (45 min)

3.1 Gra zespołowa: „Stresowy escape room”

- Uczestnicy dostają trzy stresujące scenariusze i muszą wspólnie znaleźć najlepsze sposoby radzenia sobie w danej sytuacji:
 - Sytuacja 1: Masz za dużo obowiązków i nie nadążasz z pracą.
 - Sytuacja 2: Ktoś cię publicznie skrytykował, czujesz się załamany.
 - Sytuacja 3: Masz wystąpić publicznie, ale bardzo się stresujesz.
- Każda grupa przedstawia swoje rozwiązanie, a reszta daje feedback.

3.2 Ćwiczenie: „Przemiana negatywnych myśli”

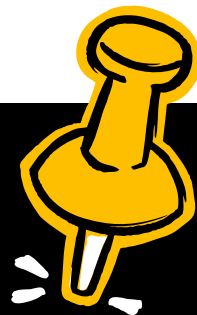
- Każdy uczestnik zapisuje na kartce negatywną myśl, którą często ma w stresujących sytuacjach (np. „Nie dam rady”, „To będzie katastrofa”).
- Następnie przekształcają ją w pozytywną myśl (np. „Zrobię to najlepiej, jak potrafię”).
- Uczestnicy odczytują swoje zmienione myśli na głos, aby zobaczyć, jak język wpływa na nasze nastawienie.

3.3 Techniki na co dzień: „Twój plan na stres”

- Uczestnicy tworzą własną listę „5 rzeczy, które mogę zrobić, gdy czuję stres”, np.:
 - Głębokie oddychanie
 - Spacer
 - Napisanie problemu na kartce
 - Słuchanie muzyki
 - Krótka medytacja



Zarządzanie stresem – Radzenie sobie ze stresem w trudnych sytuacjach



4. Podsumowanie i zastosowanie w praktyce (60 min)

4.1 „Stresometr” – analiza poziomu stresu przed i po warsztacie

- Uczestnicy oceniają swój poziom stresu na początku i na końcu warsztatu (np. w skali 1-10).
- Prowadzący pyta: Co się zmieniło? Jakie techniki uważasz za najbardziej przydatne?

4.2 Gra „Mistrz antystresu”

- Uczestnicy dobierają się w pary. Każdy uczestnik wymyśla innej osobie sytuację, a drugi uczestnik z pary musi znaleźć jak najlepsze sposoby radzenia sobie z danym stresem.
- Przykłady sytuacji:
 - „Jutro masz egzamin, a nic nie umiesz”
 - „Dostałeś trudny feedback od szefa”
 - „Masz mnóstwo rzeczy do zrobienia i nie wiesz, od czego zacząć”
- Po prezentacji każda grupa omawia, czy można było coś zrobić inaczej.

4.3 Runda końcowa: „Co zabieram ze sobą?”

- Uczestnicy kończą zdania:
 - Dziś nauczyłem się...
 - Największym wyzwaniem było...
 - Najbardziej przydatna technika to...



Ankieta samooceny reakcji na stres



Instrukcja:

Poniżej znajduje się 12 pytań dotyczących Twojego sposobu reagowania na stres. Zaznacz przy każdym pytaniu odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje doświadczenia.

- 1 – Nigdy
- 2 – Rzadko
- 3 – Czasami
- 4 – Często
- 5 – Zawsze

Nr	Pytanie	1	2	3	4	5
1	Czuję napięcie lub niepokój w trudnych sytuacjach.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Mój stres objawia się fizycznie (np. bóle głowy, napięcie mięśni, problemy ze snem).	☐	☐	☐	☐	☐
3	Trudno mi skupić się na zadaniach, gdy jestem zestresowany/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Staram się unikać stresujących sytuacji zamiast stawiać im czoła.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Gdy się stresuję, łatwo się denerwuję i reaguję emocjonalnie.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Mam skłonność do odkładania obowiązków, gdy czuję się przytłoczony/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
7	W sytuacjach stresowych stosuję techniki relaksacyjne (np. oddychanie, medytacja, sport).	☐	☐	☐	☐	☐
8	Potrafię zarządzać swoim czasem tak, aby ograniczyć stres.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Kiedy się stresuję, szukam wsparcia u innych (np. rodziny, przyjaciół).	☐	☐	☐	☐	☐
10	Postrzegam stres jako motywację do działania.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Potrafię szybko znaleźć rozwiązanie, gdy sytuacja staje się stresująca.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Po stresujących sytuacjach potrafię szybko wrócić do równowagi.	☐	☐	☐	☐	☐

Interpretacja wyników:

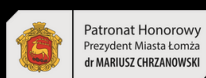
12–24 pkt – Wysoka podatność na stres - często odczuwasz stres i trudno Ci sobie z nim radzić. Możesz potrzebować skuteczniejszych technik zarządzania stresem.

25–36 pkt – Średnia odporność na stres - masz pewne mechanizmy radzenia sobie ze stresem, ale warto je rozwijać, aby lepiej kontrolować napięcie.

37–60 pkt – Wysoka odporność na stres - masz dobre strategie zarządzania stresem i potrafisz skutecznie sobie z nim radzić.



Youth Human Impact



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO

