

Jak radzić sobie ze stresem?

Marek J. Drużdżel

**Politechnika Białostocka
Wydział Informatyki**

m.druzdzel@pb.edu.pl

<http://www.wi.pb.edu.pl/~druzdzel/>

Plan prezentacji

- Co wiemy o stresie?
- Proste techniki redukcji stresu
- Unikanie stresujących sytuacji
- Jak pomóc innym?



Co wiemy o stresie?

Dwa rodzaje stresu

- Pozytywny (motywujący, dopingujący)
- Negatywny (dołujący, paraliżujący)



Proste techniki redukcji stresu

- Co wiemy o stresie?
- Proste techniki redukcji stresu
- Unikanie stresujących sytuacji
- Jak pomóc innym?

Jak trzymać stres w ryzach?

Prosty sposób (ale nie dla Was 😊)



Jak trzymać stres w ryzach?

Nie ulega wątpliwości, że będziesz potrzebować jakiejś metody do trzymania stresu w ryzach!



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Jak trzymać stres w ryzach?

Zajęcia, czynności, które lubisz najbardziej



- Co wiemy o stresie?
- Proste techniki redukcji stresu
- Unikanie stresujących sytuacji
- Jak pomóc innym?

Pracuj ciężko, ale też odpoczywaj intensywnie



Znajdź coś co pozwoli ci na relaks umysłowy (sport, joga, wędkarstwo, taniec?)

- Co wiemy o stresie?
- Proste techniki redukcji stresu
- Unikanie stresujących sytuacji
- Jak pomóc innym?

Przyroda jest rewelacyjna ...



- Co wiemy o stresie?
- Proste techniki redukcji stresu
- Unikanie stresujących sytuacji
- Jak pomóc innym?

Przyroda jest rewelacyjna ...



Godziny pracy, godziny odpoczynku

Praca w „godzinach biurowych” (tzn. od 8:00 do 17:00, no może 6 dni w tygodniu 😊) nie jest taka zła jak się ją czasami maluje, o ile nauczymy się wykorzystywać czas efektywnie.



Godziny pracy, godziny odpoczynku

THE VICIOUS CYCLE:



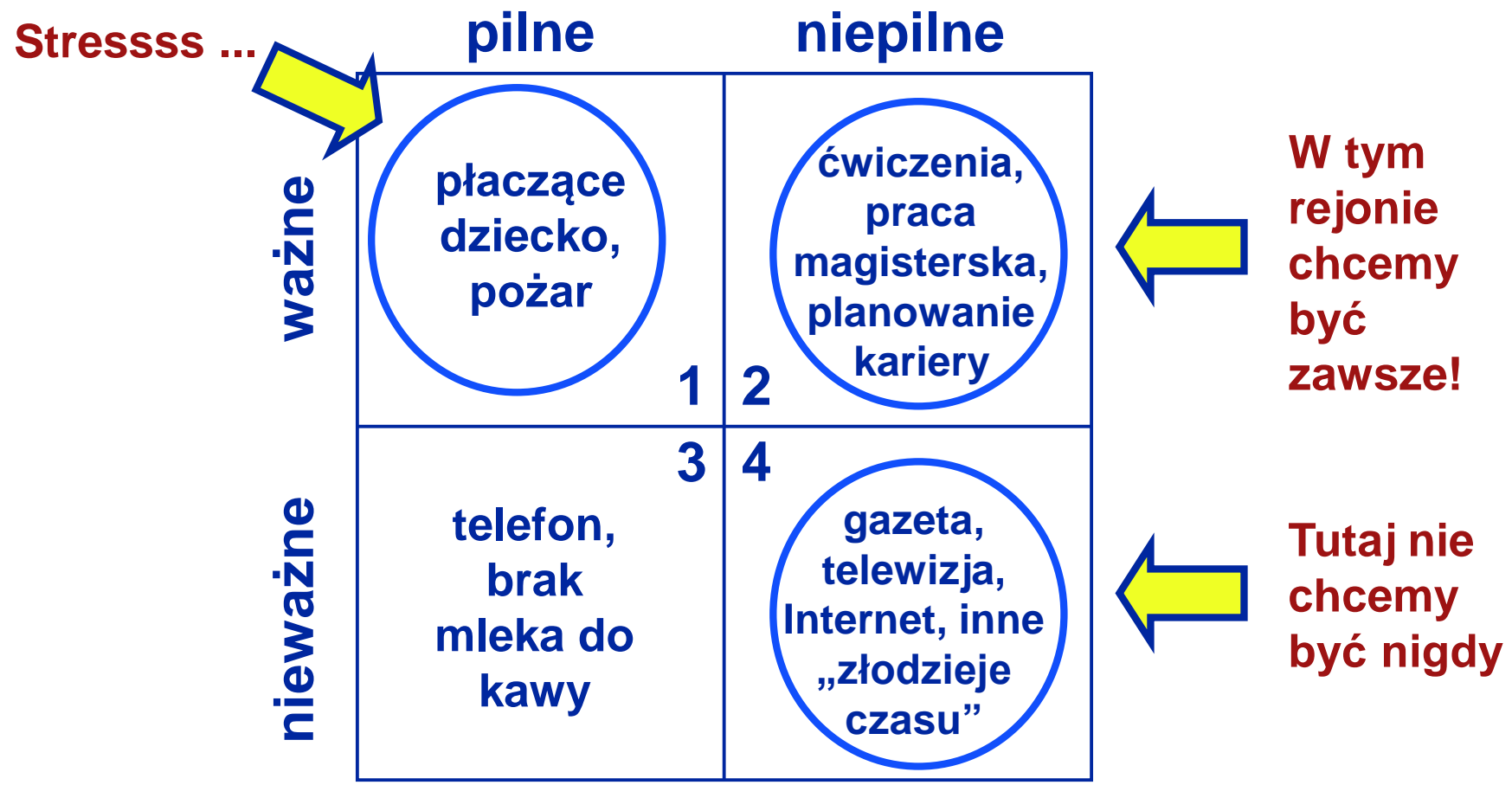
WWW.PHDCOMICS.COM

JORGE CHAM © 2008

Unikanie stresujących sytuacji

Co wiemy o stresie?
Proste techniki redukcji stresu
● Unikanie stresujących sytuacji
Jak pomóc innym?

Kalendarz nie wystarcza: Podejście czterech kwadrantów



Przypisywane Stephen'owi Covey, autorowi książki „7 nawyków skutecznego działania”

Rozwiązuj problemy wcześniej!

- „Mądry Polak po szkodzie” 
- „Als de kalf verdronken is, dempt men de put” 
- „Lepiej zapobiegać niż leczyć” 
- „An ounce of prevention is better than a pound of cure” 
- „Voorkomen is beter dan genezen” 



Rozwiązuj problemy wcześniej!

- Rozpoznaj późniejsze problemy (np. nieuczciwość kolegów czy też szefa).
- Jeśli czujesz, że otoczenie nie jest dla ciebie, odejdź gdy jest jeszcze łatwo.

Rozwiązuj problemy wcześniej!

- Konflikty osobiste mogą być przyczyną stresu.
- Nie bój się jednak konfliktów.
- Drobne konflikty (o ile są warte świeczki) mogą pomóc zapobiec późniejszemu wybuchowi.



phillipmartin.info

Wiedz kiedy odmówić

- Nie bierz na siebie zbyt wielkiej liczby zobowiązań.
- Naucz się odmówić nawet zaszczytnych obowiązków.
- **Wybierz te obowiązki, którymi chcesz się zająć, „ponieważ są bardzo ważne”.**



Co wiemy o stresie?
Proste techniki redukcji stresu
● Unikanie stresujących sytuacji
Jak pomóc innym?

Dziel się wszystkim, łącznie z pracą 😊

Wszyscy ludzie są **chętni**, ale dzielą się na dwa typy:
1. Ci, którzy są **chętni** do pracy
2. Ci którzy im na to **chętnie** przyzwalają

Ustal dokładnie kto co ma zrobić i kto jest odpowiedzialny za co

Rozłóż rutynowe prace wśród swoich pracowników, kolegów, rodziny.



Kochaj to co robisz (czy też rób to co kochasz 😊?)

“Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować ani jednego dnia w swoim życiu.”

Confucius



“Nikt, jak sądzę, nie jest w stanie przeprowadzić badań o jakimkolwiek znaczeniu, jeśli nie widzi w tym radości i jeśli nie wierzy w znaczenie, osobiste i społeczne, tego co robi.”

Herbert A. Simon



Będziemy najbardziej produktywni w tym, co nas „kręci”.



Unikanie stresujących sytuacji 2 (czyli „Co jest naprawdę ważne?”)

Najważniejsze są zawsze podstawy

„Uderzenie palcem zaczyna się od bioder”



Zacznij od „największych kamieni”

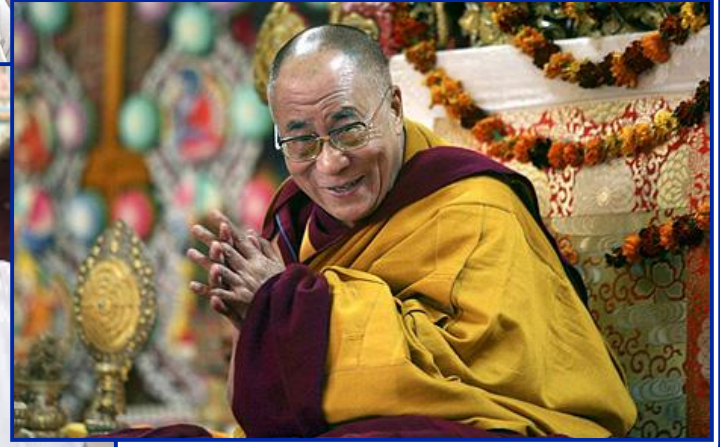


**Gdy masz „poukładane we słoiku”, wiesz co
robić gdy spotkasz przeciwności losu ...
... a przeciwności losu są w życiu i w karierze
zawodowej gwarantowane!**

Co jest naprawdę ważne w życiu?

- **Potrzebujemy jakiegoś światła, które nas będzie prowadzić w życiu**
- **To światło da nam podstawy do wszystkiego innego**
- **Ludzie są o wiele ważniejsi od rzeczy materialnych i sukcesów w karierze**

Wiara i religia jest dobrą inwestycją w zdrowie



Co jest naprawdę ważne w życiu?

- Jednym z najważniejszych rzeczy w życiu jest rodzina!
- Strzeż się pułapki „jeszcze za wcześnie na rodzinę i dzieci” (np., Trevor & Carol w filmie „Idiocracy”)

<http://www.youtube.com/watch?v=icmRCixQrx8>

<http://www.youtube.com/watch?v=U8rhIZJAdd0>



Zastanowienie się nad osobistą misją (ang. *personal mission statement*) może być pomocne

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



" I WAS LOOKING FOR A LITTLE STRONGER
MISSION STATEMENT THAN THAT. "

Jak pomóc innym?

Jesteśmy istotami społecznymi: Koleżeństwo

- Bądź dobrym kolegą w pracy – jesteś członkiem drużyny i powinieneś być współodpowiedzialny za jej sukces.
- Mądrzej jest pomagać kolegom niż współzawodniczyć z nimi.
- Z kolei nie jesteś „kolesiem”! Nie idź na żadne „układy”.
- Unikaj absolutnie „wazeliniarstwa”.



Budujemy zdrowe otoczenie

Jest to nasz obowiązek jako szefa!

- **Zwracamy uwagę na potrzeby pracowników (miejsce do pracy, sprzęt, wynagrodzenie)**
- **Interesujemy się ich rozwojem, zauważamy ich postępy**
- **Wspomagamy wymianę dobrych pomysłów pomiędzy pracownikami (regularne spotkania?)**
- **Kultywujemy współpracę a nie współzawodnictwo**
- **Zachęcamy do kreatywności**
- **Pomagamy ciągle uczyć się czegoś nowego**



Budowa zespołu

- Zespół działa znacznie lepiej niż grupa „wolnych strzelców”
- Zamień rywalizację na współpracę.
- Dziel się obowiązkami, ale też przywilejami.
- Ucz swoich podwładnych jak krytykować, ale też jak przyjmować krytykę.
- Stwórz atmosferę stabilności (to nie jest projekt, to jest grupa/laboratorium!).
- Grupa jest w stanie podejmować lepsze decyzje (w zespole, twoi ludzie nauczą się podejmowania lepszych decyzji!).



Budowa zespołu: Pokaż, że doceniasz każdego

Jaki jest wspólny temat tych dwóch fotografii?



Uczyn przybycie i odejście każdego pracownika czymś nadzwyczajnym!

Budowa zespołu: Pokaż, że doceniasz każdego

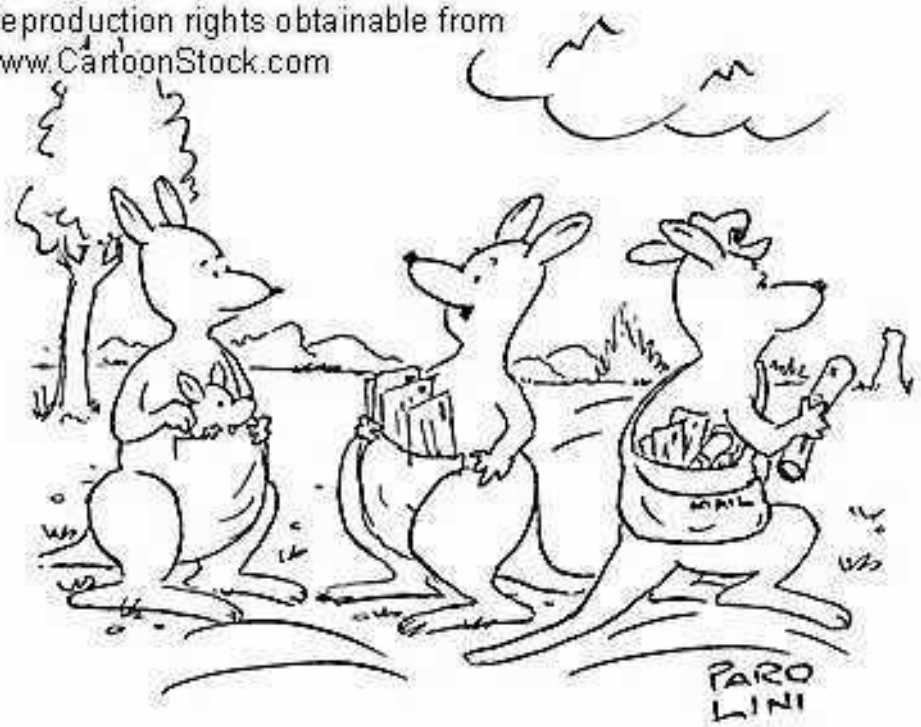


"I've been fired, but they were really nice about it."

Dbaj o kontakty!

- Oprócz zwykłej ludzkiej życzliwości, wiążą się z tym czasami wymierne korzyści (np. pomoc w znalezieniu błędu w programie przez programistę, który odszedł od nas pięć lat temu)
- (Niech ci) „Pan Bóg w dzieciach wynagrodzi!” 😊

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



“THE KIDS ARE GROWN AND GONE NOW, BUT THEY ALWAYS KEEP IN TOUCH.”

search ID: epa1060

Podsumowanie

- **Stres jest częścią życia, motywuje nas i pozwala nam czuć, że żyjemy.**
- **Jednak pewne rodzaje stresu są nieprzyjemne, niezdrowe i szkodliwe dla nas.**
- **Najlepiej jest zorganizować sobie życie w taki sposób aby uniknąć takich źródeł stresu.**
- **Z tym czego nam się nie uda uniknąć, powinniśmy nauczyć się żyć.**

