

## **Munkahelyi stressz és oldásának lehetőségei**

### **2014. december 16. Székesfehérvár**

1. Bemutatkozás

2. Téma: munkahely, stressz , feszültségoldás

Vázlat:

- Lelki egészség
- Önismeret
- Stressz
- Munkahelyi stressz okai
- Mit lehet tenni ellene

3. Állítások: kérem tegye fel a kezét, akire igaz az adott állítás:

- 5 évnél régebben dolgozom ezen a munkahelyen
- Ügyfelekkel foglalkozom
- Gyakran nem értem az emberek viselkedését
- A munkámban motivált vagyok
- Vannak a jelenben céljaim
- Minden nap van sikerélményem
- Vannak erőforrásaim
- A munkatársaimra számíthatok
- Jó csapatban dolgozom
- Sokszor hallgatok az ösztöneimre
- Történnék velem a dolgok
- Szoktam leltárt készíteni, hol is tartok
- Fontosnak tartom az önismeretem fejlesztését
- Szeretek a jelenlegi munkahelyemen dolgozni
- Szívesen váltanék, ha lenne rá lehetőségem

- Megfelelőek a munkakörülményeim
- Elégedett vagyok, azzal ami van
- Sokat lázadozok
- Vannak technikáim arra, hogy regeneráljam magam

4. Lelki egészség: Három lábú szék-stabil, de ha valamelyik rövidebb, akkor billen

- Sikerélmény (a befektetett energia megtérül-e..belső..és külső ELISMERÉS) naponta kis célok-jelenben élés-
- Működő kapcsolatok (nem ártok és nem ártanak)
- Örömforrások, teszek-e magamért és mit...

5. ÖNISMERET: mikor van kész, meddig kell ezzel foglalkoznom?

Mi az önismeret?

- Szükségletek
- Vágyak tudatosítása
- Célok a jelenben
- Tanulás a tapasztalatokból
- Konfliktus megoldási technikáim ismerete(versengő, alkalmazkodó, elkerülő, probléma-megoldó, kompromisszumkereső )
- Erőforrások
- Visszajelzések-kinek adok a véleményére?

6. Stressz: van jó és rossz a jó doppingol a rossz gátol és megbetegít

VEDD, VIDD, EDD

Azonnal, gyorsan,

A világ vagy én rohanok?

Szempontváltás: azt nézem, amim nincs, vagy azt nézem amim van..(sziget történet felolvasása)

**Egy idős ember életének nagy részét azon a szigeten élte le, amelyet a világ egyik legszebb területének tartanak. Amikor visszatért a nagyvárosba, hogy nyugdíjas éveit ott töltsse, valaki így szólt hozzá: - Biztosan gyönyörű lehetett annyi éven át a szigeten élni, amelyet a világ egyik csodájának tartanak! Az öregember eltűnődött rajta egy kicsit, ezt mondta:**

**- Az igazat megvallva, ha tudtam volna, ennyire híres, jobban megnéztem volna.**

7. Munkahelyi stressz:

OKOK: szedjük össze:

- Sok ügyfél
- Nagy vagy újabb-újabb elvárások
- Túlterheltség
- Kiegészítés
- Sikerélmény hiánya
- Elismerés hiánya
- Kevés pénz
- Kiszolgáltatottság
- Félelem a jövőtől
- Intrikák, pletykák( Történet felolvasása...)

Egy napon valaki meglehetősen felindulva kereste fel Szókratészt:

- Ó, Szókratész, hallottad-e, mit művelt a barátod? Ezt rögtön el kell, hogy mondjam neked.

- Egy pillanat! - szakította őt félbe a bölcs. - Amit mondani akarsz, átszűrted-e a három szitán?

- Három szitán? - kérdezte az illető csodálkozva.

- Igen, kedves barátom, három szitán. Lássuk csak, vajon az, amit el akarsz mesélni, átmegy-e a három szitán! Az első szita az **igazság**. Meggyőződted-e arról, hogy amit el akarsz mondani, az igaz?

- Nem, nem, csak mások elmondásából tudom.

- Vagy úgy! De a második szitát már biztosan használtad. Ez pedig a **jóság** szitája. Vagyis az, amit el akarsz mondani, ha nem is bizonyosodtál meg róla, hogy igaz, legalább jó?

- Az illető tétovázva válaszolta: Nem, ellenkezőleg...

- Ahá - szólt közbe Szókratész-, akkor használjuk még a harmadik szitát is, és tegyük fel a kérdést, vajon **szükséges**-e, hogy elmondd nekem ezt a számodra oly felháborító dolgot.

- Szükségesnek éppenséggel nem mondható...

- Tehát - mondta a bölcs mosolyogva - ha az, amit el akarsz mondani sem nem biztos, hogy igaz, sem nem jó, sem elmondása nem szükséges, akkor felejtsd el az egészet, ne bosszantson az se téged, sem engem!

Megnézni mi múlik rajtam..azon változtatok...

Ami nem rajtam múlik

1. Belátás: megnézem mit tudok azért tenni, hogy elviselhető legyen a számomra, MIT TUDOK ÉN VÁLTOZTATNI..( a másik megváltoztatása lehetetlen)
  - JÁTSZMA ELMÉLET agresszor-áldozat-megmentő szerepekből kiszállni HOGYAN? másképp reagálni, mint eddig....
  - Felnőttként kommunikálni-(tranzakció analízis..gyerek –felnőtt-szülő szerepben vagyok-e)
  - Megnézni, hogy a kritika, amit kapok jogos vagy nem,ha jogos segítséget kérek
  - Ha nem jogos belátni, hogy a bántó megjegyzés arról szól, aki mondja és ezt akár vissza is jelezhetem
2. Alkalmazkodom
3. Célokat tűzök ki és megnézem a jelenben mik ezzel kapcsolatban a feladataim, kik a segítők, miből tudom, hogy elértem és mivel ünneplem meg
4. Munkahelyemen kívüli életem, amit én vezetek az milyen.. ott csak rajtam múlik minden....
5. Hallgatok az ösztöneimre..az általában jól sűg...
6. Ha tüneteim vannak ,azokat felismerem nem bagatelizásom..ha kell segítséget kérek
7. Szupervíziós lehetőség,coaching,kiégés megelőző tréning,esetmegbeszélés ezek mind lehetőségek...
8. Váltok

MIT TUDOK TENNI azon felül, hogy : ÉN IRÁNYÍTOM AZ ÉLETEMET?

I. Ki tudja, hogy mi az ő szeretet nyelve?

nekem mi a jó és ezt kommunikálom is a szeretteim a számomra fontos emberek felé és észre is veszem nekik mi az:

- minőségi idő: energia igényes.. közös programok osztatlan figyelem
- elismerő szavak: óvatosan kell fogalmazni, bírálat helyett biztatás
- szivességek:örül, ha segítséget kap ..
- ajándékok: a szeretet tárgyakban történő kifejezése(olyant amire vágyik
- testi érintés: biztonság (érintés,ölelés, puszi)

II. Kocogás, kacagás,lazítás érintés, segítség:Bagdy Emőke pszichofitnessz

III. Relaxációs, immaginációs technikák elsajátítása

Összességében tehát mit tehetek önmagamért, hogy a munkahelyi stressz ne károsítson:

1. Önismeretem fejlesztése
2. Folyamatos önreflexió: hol tartok
3. Munkához való hozzáállás megváltoztatása: realitás-mi múlik rajtam
4. Kudarcc-tapasztalat: mit csináljak legközelebb másképp
5. Kudarcok helyett a sikerre koncentráció(erőforrásaim)
6. Konfliktusaim megoldásában a sérelmek helyett a problémára koncentrálok)
7. Felismerem és kerülöm a játszmákat
8. Érdekeim megfelelő módon történő képviselete
9. Nem veszek részt a munkahelyi pletykákban
10. Egyensúly megtalálása a segítségben: empatikus hozzáállás-együttérzés-kívülmaradás hármasa között (esetmegbeszélés, szupervízió)
11. Relaxációs-meditációs technikák elsajátítása
12. Idő menedzsment, napi tervezés a munka és szabadidő éles elkülönítése másfajta aktivitás a két területen(ülőmunka után mozgás, unalmas, egyedül végzett munka után társaság, sok inger után nyugalom pl. a természetben stb.)

13. Szünetek beillesztése
14. Munkahelyen kívüli támogató kapcsolatok
15. Tüneteim észlelése
16. Segítség kérése
17. Váltás, ha a helyzet nem javul

Vezetőként:

- reális célok
- figyelem
- munkakörülmények javítása
- szupervízió, továbbképzések biztosítása
- pozitív visszajelzések
- team munka
- csapatépítő összejövetelek

Gyakorlat....

Hunyja le szemét.

Egy időutazásra invitálom Önt.

Próbáljon teljesen ellazulni. Olyan testhelyzetet vegyen fel, amely a legkényelmesebb. Izmai elernyednek, végtagjai ellazulnak, átadja magát a teljes nyugalomnak.

Ne gondoljon semmire, ami nyomasztja .

Problémáit, gondjait néhány pillanatra felejtse el.

Képzetele útra kel. Átlép a jövőbe, a vágyai birodalmába.

Virágos, zöld mezőn jár, lepkék szállnak, tücskök ciripelnek, harapni lehet a levegőt.

Egy erdőben van. Céltalanul barangol, átadja magát a természet csodáinak.

Nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak érzi magát.

Egy hegyi patak partjára érkezik. Süt a nap, kellemes idő van.

Belegázol a vízbe, majd leheveredik a patak partjára s hosszasan nézi a sebes folyású vizet.

Elmereng.

Képzeld el, hogy a jövőben van.

Játsszon el a gondolattal, hogy milyen lesz az élete 2017-ben.

Néhány perc alatt bejárja élete színtereit, munkahelyét, otthonát, azokat a helyeket, ahol a szabadidejét tölti.

Olyan lett minden, amilyenre vágyott. Olyan munkahelyen dolgozik, s benne olyan tevékenységet végez, amelyre mindig vágyott, amelyet megtervezett, s amelyet áhított a maga számára. Gondolja végig, hol van, hogy dolgozik, hogyan él.

Vágyai teljesültek, céljait elérte.

Olyan emberekkel dolgozik együtt, olyan környezetben, amely a legmegfelelőbb az Ön számára, amelyet Ön alakított ilyenné.

Gondolja végig, milyen lehet ez?

Engedje szárnyalni a vágyak vezérelte fantáziát.

Hol van, milyen környezetben, kikkel s kikért dolgozik, hogyan él?

Az időutazás a vége felé jár, rögzítse ezt a képet magában, hogy a jelenbe visszatérve megmaradjon, s földidézhető legyen.

Lassan térjen vissza a jelenbe, nyissa ki a szemét.

1. **Uram, adj türelmet,**  
hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni,  
Adj bátorságot,
2. hogy megváltoztassam amit lehet,
3. És adj bölcsességet,  
hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.
- 4.