



Diseminare și Multiplicare Curs de formare:

Stress and Conflict Management the Way to Resilience and Satisfaction

Furnizor de formare: Erasmus Learning Academy

Perioada: 19.11.2023 - 25.11.2023

Locația: Bologna, Italia

Ce este stresul?

Surse, Aspecte, Simptome și Efecte

- Hans Selye definește stresul ca fiind un ansamblu de reacții al organismului uman față de acțiunea externă a unor agenți cauzali (fizici, chimici, biologici și psihici) constând în modificări morfo-funcționale, cel mai adesea endocrine.
- Stresul reprezintă sentimentul de a fi copleșit sau de a nu putea face față presiunii mentale sau emoționale.

Cât de stresat(ă) ești în acest moment?

Stress Thermometer

Most Stressed Ever

Stressor

The lunch menu being changed

Art Class

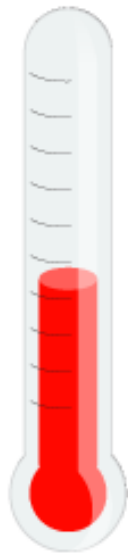
Being introduced to new people

Coping Mechanism

Use social narrative about lunch menu changes

Use sensory supports

Use greeting cards



No Stress

Termometrul ca nivel de stres scalează emoțiile

Ce experimentăm când ne aflăm sub stres excesiv?



Când resimțim prea mult stres, o reacție a corpului se declanșează:

Răspunsul “Luptă sau Fugi”

- Această reacție a fost descoperită de marele fiziolog de la Harvard, Walter Cannon.
- Acest răspuns corespunde unei zone a creierului numită hipotalamus, care atunci când este stimulată inițiază eliberarea de substanțe chimice care pregătesc corpul pentru două acțiuni posibile: fuga sau lupta.
- Este reacția automată, primitivă și înnăscută a organismului care ne pregătește și aduce corpul într-o stare cât mai bună de a lupta sau a fugi din fața unor atacuri percepute, amenințări sau pericole directe pentru supraviețuirea noastră.
- Trebuie să căutăm modalitatea prin care să ținem sub control răspunsul “luptă sau fugi” pentru evitarea consecințelor negative asupra sănătății și să prevenim sentimentul de “burnout” în viața noastră.

Organismul gestionează stresul prin sindrom de adaptare generală, reprezentat prin trei stadii:

Alarma, Rezistența și Epuizarea

- În prima etapă, organismul recunoaște stresul, iar reacția este imediată.
- Atât **Distresul** (stresul negativ), cât și **Eustresul** (stresul pozitiv) consumă energia organismului.
- În cea de-a doua etapă - **Etapa de Adaptare/ Rezistență** - organismul începe să repare daunele și simptomele stresului încep să dispară.
- Dar dacă situația cauzatoare de stres continuă și se ajunge la stres cronic, se consumă energia de adaptare a organismului și se instalează cea de-a treia etapă: **Etapa de Epuizare**.
- Organele vitale vor avea de suferit, se va ajunge la depresie și boli grave, dacă stresul continuă, chiar la deces.

Stresul – ne hrănește ambiția, ne face să ne simțim importanți, motivați, energici, să ne dorim să avem succes.

Dependentul de stres

- Simte că nu îi ajunge timpul să finalizeze toate sarcinile;
- Se îngrijorează să nu piardă ocazii și oportunități;
- Își ia câteva zile libere să se simtă că este în concediu, dar își petrece timpul cu gândul la problemele de la serviciu;
- Nu suportă “să stea degeaba”;
- Uită să mănânce, adoarme greu, doarme puțin, e tot timpul tensionat;
- Nu are timp de hobby-uri sau să iasă cu prietenii;
- Simte nevoia să termine propozițiile altora;
- Nu are răbdare, nu are timp, are multe de făcut.

Managementul stresului se referă la un spectru larg de tehnici menite să controleze și să reducă nivelul de stres al unei persoane pentru a îmbunătăți funcționarea zilnică și pentru a menține sănătatea mentală și fizică.

Din punct de vedere fizic, stresul se poate manifesta prin multe **simptome fizice**, precum:

- Dureri de cap
- Tensiune arterială ridicată
- Oboseală
- Sistem imunitar slăbit

Simptome cognitive

- Dificultăți de concentrare
- Gândire negativă
- Probleme de memorie

Din punct de vedere emoțional

- Anxietate
- Iritabilitate
- Depresie

Metode de gestionare a stresului

1. Identificarea factorului stresor
2. Dezvoltarea comunicării asertive
3. Practicarea regulată a unui sport
4. Comunicarea emoțională cu familia și prietenii
5. Planificarea eficientă a timpului
6. Utilizarea diverselor modalități de relaxare

Exerciții de reducere a stresului precum: exerciții de respirație, relaxare musculară și vizualizarea ghidată; pot conduce la reducerea nivelului de stres;

Strategii cognitive precum: gândirea pozitivă și redefinirea; pot ajuta în schimbarea perspectivei, să găsești resurse mentale noi în rezolvarea problemelor și să găsești o soluție pentru situația stresantă.

Fii sigur de tine! Fii asertiv include să îți susții punctele de vedere și credința, să fii capabil să îți exprimi opiniile liber, fără prejudecăți și politețuri.

Să fii asertiv crește stima de sine și în felul acesta le câștigi oamenilor încrederea și respectul.

Să fii asertiv te ajută să controlezi stresul, deoarece vei fi capabil să ceri ajutor atunci când ai nevoie.

Dezvoltarea personală

Unealta finală pentru administrarea stresului este de a investi în dezvoltarea personală, autocunoașterea și încrederea de sine.

Managementul conflictelor

Conflictele negestionate corespunzător sunt o sursă mare de stres dacă sunt la nivel profesional, familial sau intern. Este posibil să prevenim stresul prin îmbunătățirea capacității de a mijlocii conflictele și de a învăța cum să dăm feedback colegilor, elevilor și părinților.

Managementul conflictelor

Conflictele negestionate corespunzător sunt o sursă mare de stres dacă sunt la nivel profesional, familial sau intern. Este posibil să prevenim stresul prin îmbunătățirea capacității de a mijlocii conflictele și de a învăța cum să dăm feedback colegilor, elevilor și părinților.

Cum să facem față situațiilor stresante?

Strategii cognitive și comportamentale

Coping-ul (eng “coping” = a face față, adaptare) este procesul prin intermediul căruia persoana reușește să facă față evenimentelor stresante.

Două strategii folosite pentru a face față stresului:

Copingul centrat pe emoție

- Însurează încercările pe care le face o persoană pentru a-și regla emoțiile survenite în urma unui eveniment;

Modalități de a lupta cu stresul

- Persoana poate folosi strategii de amânare, minimalizare sau “păcălire”, ignoră problema și speră că lucrurile să se rezolve de la sine, se angajează în diferite activități care să îi distragă atenția de la sursa de conflict.
- Persoana poate apela la strategii **Paleative**: consumul de alcool, consumul de substanțe psihoactive, fumatul excesiv pentru a diminua încărcătura emoțională dată de stersor

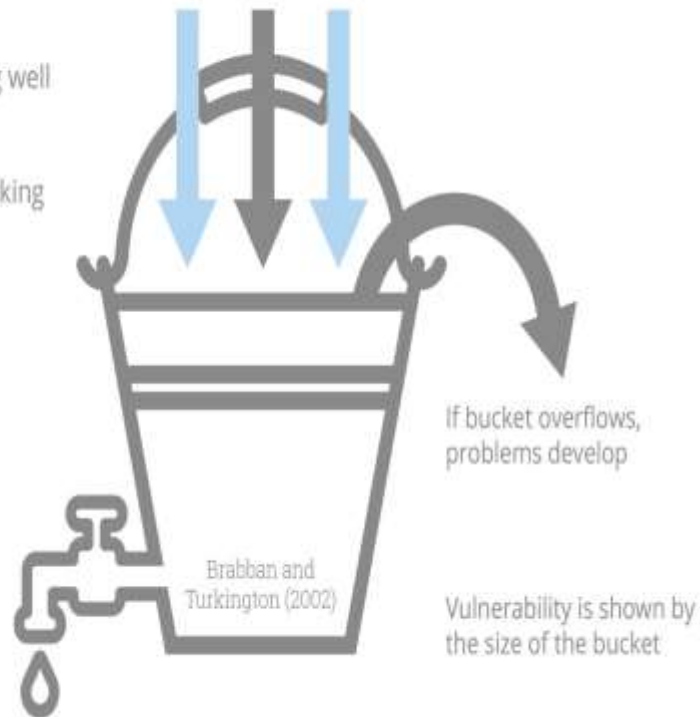
Copingul centrat pe problemă

- Persoana identifică cauzele generatoare de stres și acționează asupra lor în mod direct.

Stress flows into your bucket

Good Coping
= Tap is working well

Bad Coping
= Tap is not working well



Vulnerability is shown by the size of the bucket

Managementul timpului

1. Stabilirea obiectivelor
2. Prioritizarea sarcinilor
3. Gestionarea blocajelor
4. Procrastinarea/ Amânarea
5. Planificarea activităților: zilnic, săptămânal sau lunar

7 Principii în Gestionarea Eficientă a timpului

- Ia notițe
 - Definește clar responsabilitățile și rolurile
 - Estimează durata sarcinii
 - Ia în considerare evenimentele neașteptate
 - Gândește-te la priorități
- Realizează-ți un plan la începutul/ sfârșitul zilei/
săptămânii/ lunii

Evită să planifici în cele mai mici detalii

Remember! “We plan to work better, not work to plan!”

“Hoții” de timp

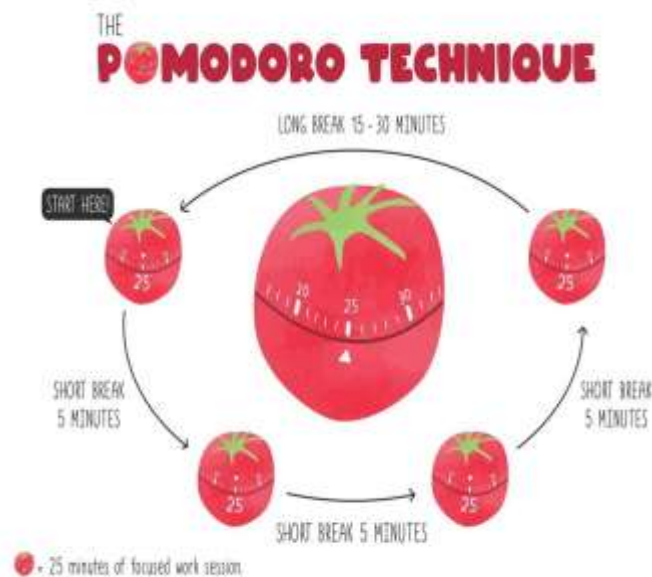
- Refacerea sarcinilor deja îndeplinite de către alții sau de noi înșine
 - Munca inutilă
 - Munca dublă
 - Urgențe
 - Sarcini multiple

Tehnici de organizare a timpului

Metoda “Pomodoro”

Care se referă la: lucrezi 25 de minute la o singură sarcină (concentrează-ți atenția doar pe ea), apoi iei pauză 5 minute și continui în același ritm.

- O tehnică pentru elevi și nu numai
- A fost inventată de antreprenorul italian Francesco Cirillo în ani '90 când încă era student pentru a-și eficientiza productivitatea și motivația în timpul studiului



Matricea lui Eisenhower

Strategia lui Eisenhower ne învață cum să stabilim și să prioritizăm sarcinile de la urgență și importanță.

- **Urgent și important:** task-uri pe care să le rezolvi ACUM
- **Urgent dar neimportant:** lucruri pe care să le faci acum, dar pe care le poți delega altcuiva sau elimina
- **Non-urgente, dar importante:** lucruri către care să-ți îndrepti atenția. Cu cât vei rezolva mai multe din această categorie, cu atât vei avea mai multe task-uri urgente.
- **Non-urgente și neimportante:** lucruri de ignorat sau de eliminat/ amânat.

The Eisenhower Decision Matrix



Activitate – Turnul

Obiectiv: construirea unui turn din hârtie 5 minute pentru planificare și 10 minute pentru construcția turnului

- Se vor folosi doar 20 de coli de hârtie pentru construcția turnului și nimic altceva
- Turnul nu trebuie susținut de alte obiecte
- Pe parcursul construcției nu se discută
- Cel mai înalt turn câștigă



Managementul conflictului

Definiție: Conflictul este o relație în care fiecare parte percepe scopurile, valorile, interesele și conduita celeilalte persoane care sunt opuse de ale sale.

Stiluri de management al conflictelor

În literatura de specialitate sunt descrise cinci stiluri de management ale conflictului.

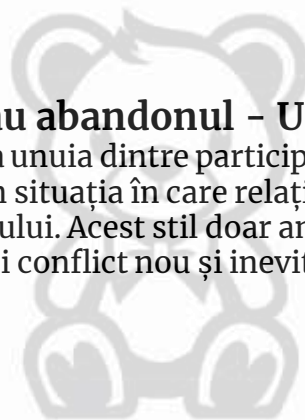
1. Evitarea - Broasca Țestoasă

Reprezintă un mod de a prevenii sau încheia conflictul prin strategii care ocolesc problema, cum ar fi: retragerea, păstrarea tăcerii sau angajarea în alte comportamente.



2. Acomodarea sau abandonul - Ursulețul de plus

Reprezintă renunțarea unuia dintre participanți în favoarea celuilalt. Este folosit în situația în care relația este mai importantă decât obiectul conflictului. Acest stil doar amână conflictul sau creează premisele unui conflict nou și inevitabil dezechilibrează relația.



3. Competiția/ Confruntarea - Rechinul

Este modalitatea prin care vrem să ne impunem în fața celorlalți și prin care urmărim mai degrabă propriile interese. Este o luptă indirectă în care fiecare manipulează regulile și ascunde informația sau o luptă directă caracterizată de utilizarea agresivității verbale sau fizice.

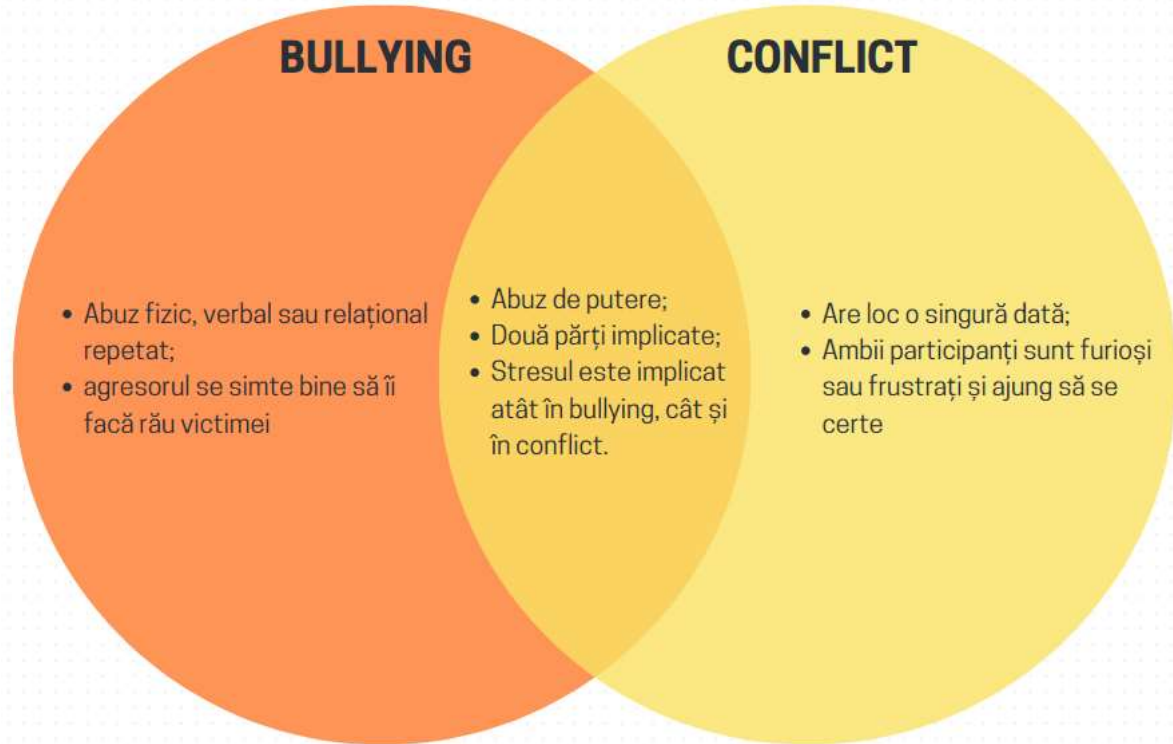
4. Compromisul - Vulpea

Este demersul prin care ambele părți acceptă anumite concesii, se negociază pentru a realiza un schimb de beneficii.

5. Colaborarea - Bufnița

Este un proces orientat spre rezolvarea problemei prin negociere și obținerea unui câștig bilateral. Este o strategie de tipul victorie - victorie.

Bullying and Conflict

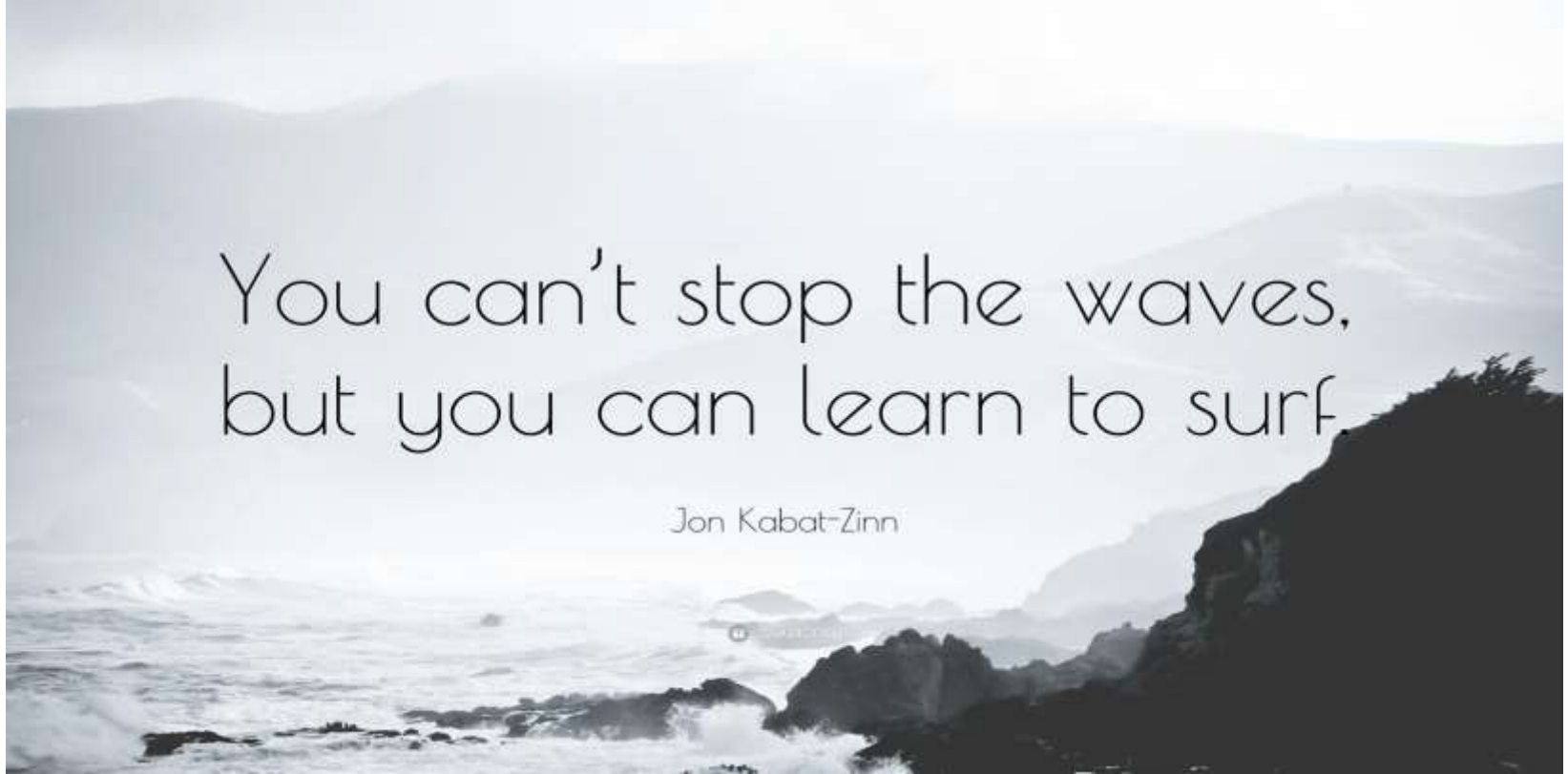


**Bullying-ul
NU este
conflict!**

Mindfulness

You can't stop the waves,
but you can learn to surf.

Jon Kabat-Zinn



Mindfulness este practica de a trăi în momentul prezent cu deschidere și curiozitate. Ea te învață să devii intens conștient prin menținerea unor conexiuni profunde, clipă de clipă, cu gândurile, sentimentele și mediul înconjurător, fără a emite judecăți de valoare.

Exercițiu: meditația utilizând un jeleu

1. Ține-l în palmă
2. Privește-l
3. Atinge-l
4. Miroase-l
5. Prinde-l între degete
6. Gustă-l
7. Înghite-l
8. Explică ce ai simțit

Această activitate ne ajută să menținem un simț al curiozității pe care l-am pierdut la vârsta adultă.



Întrebări:

- Ai observat ceva nou?
- Cum compari această experiență cu o experiență obișnuită?
 - Ți-a fost greu să te concentrezi pe acest jeleu?
- Te-ai concentrat vreodată atât de tare când ai mâncat un jeleu?

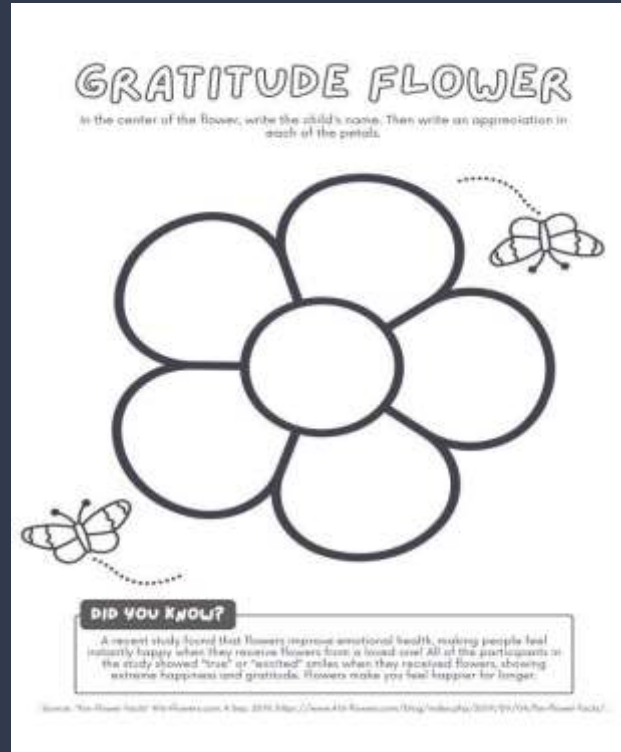
Reziliența

Reziliența este capacitatea de a face față, a adapta și a reveni la starea inițială sau la o formă funcțională în urma unor perturbări, șocuri sau stresuri. În contextul psihologic, reziliența se referă la abilitatea unei persoane de a se adapta și a depăși evenimente dificile, de a-și recăpăta echilibrul emoțional și de a învăța din experiențe negative. În general, reziliența implică flexibilitatea mentală, capacitatea de a gestiona emoțiile și de a găsi soluții constructive în fața provocărilor vieții.



Gratitude Flower

- Scrie pe un post-it câteva rânduri prin care îți exprimi mulțumirea pentru ceva ce ai experimentat recent.
 - Lipește post-it-ul pe floarea recunoștinței.



Mulțumim

pentru

atenția

acordată!

Implementarea activităților la clasă

Vă rugăm spuneți NU actelor violente!

Profesor învățământ
primar Ionel-Dincă
Marilena





Elevii au folosit telefoanele personale și au rezolvat un quizz cu ajutorul aplicației Kahoot. Aici au găsit exerciții de tipul adevărat/ fals, exerciții cu alegere multiplă, cu ajutorul cărora au înțeles lecția Toleranta-Intoleranta Respectul-Bullying-ul

Profesor Pleșu Ștefania

Exercițiul de spargerea gheții - moment de relaxare prin meditație ghidată. Elevii au fost foarte încântați, la final majoritatea având o stare de liniște.



Elevii au fost împărțiți în grupe și, contra timp, au avut de construit un turn din hârtie, fără să vorbească între ei în timpul activității. Jocul „TURNUL COMUNICĂRII EFICIENTE” - câștigătorii.

Lecția „C... de la conflict”

Profesor
Malinca Aurelia



Elevii clasei a VIII-a au definit stresul ,efectele acestuia și au identificat metode de gestionare eficientă a stresului.Stresul dă naștere conflictelor!



Activitate: CONFLICT-EMOȚIE- STRES

Găletușa cu stres

Profesor
Nae Niculina





Prin această activitate, ne-am propus să abordăm diferit conflictul, să recunoaștem și să ne gestionăm emoțiile, precum și situațiile de stres.